

الکلی های گمنام

ALCOHOLICS ANONYMOUS

داستان

هزاران زن و مردی است

که از بیماری الکلیسم بهبود یافته‌اند

ترجمه فارسی

از ویرایش چهارم انگلیسی

چاپ دوم ۱۳۸۸

ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC
NEW YORK CITY

۲۰۰۱

انجمن خدمات جهانی الکلی های گمنام ۲۰۰۱

حق طبع محفوظ است.

ترجمه از متن انگلیسی ویرایش چهارم
حق طبع متن انگلیسی این اثر نیز با انجمن
خدمات جهانی الکلی‌های گمنام است
شهر نیویورک در ایالت نیویورک
نقل و اقتباس این ترجمه به هر شکل،
بدون اجازه کتبی ممنوع است.

حق چاپ داستانهای افراد مندرج در صفحات ۴۰۷، ۴۷۶، ۴۹۴، ۵۳۱، ۵۵۳ متعلق به
موسسه **Grapewine A.A** می‌باشد که با اجازه در این کتاب چاپ شده است.

**Copyright 1939, 1955, 1976, 2001 by
Alcoholics Anonymous World Services, Inc
All Rights Reserved**

**Translated From English
The copyright of the English language Version of this Work is
also owned 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 written
permission of A.A.W.S**

**First printing 2001
459 P.O. BOX
Grand Central Station
New York, NY 10163 U.S.A
printed in the IRAN ۲۰۰۹**

در ضمن این کتاب در جهت ترویج و تأیید مشروبخواری نیست، بلکه هدف اصلی کتاب، نشان دادن چگونگی شکل گیری این بیماری در فرد و نهایتاً نشان دادن راه نجات است، لذا تشریح حالات و لذات مشروبخواری به این منظور بوده است.

الکی‌های گمنام: داستان هزاران زن و مردی است که از بیماری الکلیسم بهبود یافته‌اند / ترجمه بهنام عرب یزدی_قم: بهنام عرب یزدی، ۱۳۸۸.
ص ۵۷۵.

ISBN 978-964-04-3592-2

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Alcoholic Anonymous: the story of how many thousands of men and women have recovered from alcoholism, 8th ed.

این کتاب توسط خدمات جهانی الکی‌های گمنام در سال ۲۰۰۱ تهیه شده است.

۱. انجمن الکیهای گمنام ۲. الکیها- توانبخشی ۳. الکیها- درمان الف. خدمات جهانی الکیهای گمنام ب. عرب یزدی، بهنام.

کد کتابخانه ملی: ۳۶۲/۲۹۲

۷ الف / HV۵۲۷۵

شناسنامه

نام کتاب: الکی‌های گمنام

ناشر: مؤلف (بهنام . ع)

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: دوم / ۱۳۸۸

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۳۵۹۲-۲

کلیه حقوق محفوظ است

فهرست و مندرجات

پیشگفتار ویرایش اول به زبان فارسی

پیشگفتار ویرایش دوم به زبان فارسی

مقدمه: XI

پیشگفتار ویرایش اول: XIII

پیشگفتار ویرایش دوم: XV

پیشگفتار ویرایش سوم: XXII

پیشگفتار ویرایش چهارم: XXIII

نظریهٔ پزشکی: XXV

| | |
|--|-----|
| فصل اول: داستان بیل | ۱ |
| فصل دوم: راه حلی وجود دارد | ۱۷ |
| فصل سوم: مطالبی بیشتر در مورد الکیسم | ۳۰ |
| فصل چهارم: ما آگناستیکها | ۴۴ |
| فصل پنجم: برنامه چگونه عمل می‌کند | ۵۸ |
| فصل ششم: شروع اقدامات | ۷۲ |
| فصل هفتم: کار با دیگران | ۸۹ |
| فصل هشتم: خطاب به زنان | ۱۰۴ |
| فصل نهم: و سپس خانواده‌ها | ۱۲۲ |
| فصل دهم: خطاب به صاحب کاران | ۱۳۶ |
| فصل یازدهم: چشم‌اندازی برای شما | ۱۵۱ |

داستانهای شخصی

بخش اول

پیشگامان الکلی‌های گمنام

کابوس دکتر باب: ۱۷۱

- ۱- یکی از مؤسسان الکلی‌های گمنام است و تاریخ تشکیل انجمن ما به اولین روز هوشیاری دائمی او در ۱۰ ژوئن ۱۹۳۵ برمی‌گردد.
-۱ سومین عضو الکلی گمنام: ۱۸۲
عضو ارشد گروه آکرون، اولین گروه الکلی‌های گمنام در جهان.
او ایمان خود را حفظ کرد؛ در نتیجه خود و تعداد بی‌شماری به زندگی تازه‌ای دست یافتند.
- ۲- قدردانی در عمل: ۱۹۳
داستان دیوبی یکی از مؤسسان الکلی‌های گمنام در کانادا به سال ۱۹۴۴
- ۳- زنها هم مبتلا می‌شوند: ۲۰۰
با وجود فرصتهای بسیاری که داشت، الکل به زندگیش پایان داد.
او جزء اولین اعضاء بود و این حکایت را برای تمام زنان دوره ما تعریف کرد.
- ۴- دوست جنوبی ما: ۲۰۸
یکی از پیشگامان الکلی‌های گمنام، پسر کشیش و کشاورز جنوبی، پرسید: «من که هستم که بگویم خدایی وجود ندارد؟».
- ۵- چرخه باطل: ۲۱۹
چگونه لجاجت این شخص جنوبی از بین رفت و این فروشنده
روند الکلی‌های گمنام را در فیلادلفیا آغاز کرد.
- ۶- داستان جیم: ۲۳۲
این پزشک که یکی از اولین اعضاء گروه سیاه پوستان می‌باشد،
به ما می‌گوید که وقتی در میان مردمش کار می‌کرد، چگونه به آزادی رسید.
- ۷- مردی که بر ترس خود غلبه کرد: ۲۴۶
هجده سال در حال فرار بود، سپس فهمید که دیگر نباید بدود،
بنابراین الکلی‌های گمنام را در دیترویت شروع کرد.
- ۸- او خود را دست کم می‌گرفت: ۲۵۸
اما فهمید، قدرت برتری وجود دارد که به او بیش از خودش ایمان دارد.
بدین گونه الکلی‌های گمنام در شیکاگو متولد شد.
- ۹- کلیدهای پادشاهی: ۲۶۸

این زن دنیا دیده به تشکیل الکی‌های گمنام در شیکاگو کمک کرد و بدین ترتیب کلید کامیابی را بدست افراد زیادی رساند.

بخش دوم

آنها به موقع دست از مشروب‌خواری کشیدند.

- ۱- حلقه گم شده: ۲۸۱
او هر چیزی را علت بدبختی خود می‌دانست، غیر از الکل.
- ۲- ترس از ترس: ۲۸۹
این زن، محتاط و هوشیار بود. او مصمم بود به خود اجازه مشروب‌خواری ندهد و هرگز آن مشروب صبحگاهی را نخورد!
- ۳- زن خانه داری که در خانه مشروب می‌خورد: ۲۹۵
او بطری‌های مشروبش را در جا لباسی و کتوشا پنهان می‌کرد. در الکی‌های گمنام متوجه شد چیزی را از دست نداده، بلکه همه چیز را بدست آورده است.
- ۴- پزشک، خودت را درمان کن!: ۳۰۱
روانپزشک و جراحی که راه خود را گم کرده بود تا اینکه فهمید خداوند بزرگترین شفا دهنده است.
- ۵- شانس من برای زندگی: ۳۰۹
الکی‌های گمنام به این دختر نوجوان توانایی داد تا از اعماق تاریک ناامیدی بیرون بیاید.
- ۶- شاگرد زندگی: ۳۱۹
این زن که در خانه با پدر و مادرش زندگی می‌کرد از نیروی اراده خود استفاده کرد تا بر میل نوشیدن مشروب غلبه کند، اما وقتی هوشیاری را بدست آورد که با الکی دیگری ملاقات کرد و به جلسه الکی‌های گمنام رفت.
- ۷- عبور از رودخانه انکار: ۳۲۸
این زن بالاخره فهمید که وقتی از مشروب‌خواری لذت می‌برد نمی‌تواند آن را کنترل کند و وقتی آن را کنترل می‌کند نمی‌تواند از آن لذت ببرد.
- ۸- چون الکی هستم: ۳۳۸
این زن الکی بالاخره پاسخ به این سوال آزار دهنده «چرا؟» را پیدا کرد.
- ۹- ممکن بود وضع از اینکه هست بدتر شود: ۳۴۸
در آسمان روشن زندگی این مرد بانگذار، الکل، ابر متلاطمی بود.

او با یک دور اندیشی استثنای فهمید که این ابر می‌تواند به یک تورنادو (طوفانی شدید) مبدل شود.

۱۰- وضعیت دشوار: ۳۵۹

تلاش برای هدایت دنیای مستقل، کار بیهوده و مسخره‌ای بود که وقتی پایان یافت که این الکی همجنس‌باز الکی‌های گمنام را پیدا کرد.

۱۱- غرق در سیلاب احساسات: ۳۶۹

وقتی که سد حائل بین او و خداوند فروپاشید این مرد که خود را منکر وجود خداوند می‌دانست در قدم سوم بود.

۱۲- همه چیز از آن برنده است: ۳۷۵

این زن، نیمه نابینا دیگر تنها نبود، راهی برای به مراقبت در آوردن زندگی توسط خداوند،

هوشیار ماندن و تشکیل خانواده پیدا کرد.

۱۳- آیا من یک الکی هستم؟: ۳۸۲

غول غاصب الکل، این مرد نویسنده را در چنگال خود گرفتار کرد، اما او جان سالم بدر برد.

۱۴- یک تجسس ابدی: ۳۸۸

این زن حقوقدان، تکنیکهای از جمله روان پزشکی، بازخورد زیستی، تمرینهای تمدد اعصاب و تکنیکهای دیگری را بکار برد تا مشروبخواریش را کنترل کند. او بالاخره، در دوازده قدم راه حلی پیدا کرد که به شکل بی‌نظیری سازماندهی شده بود.

۱۵- آدم مستی مثل تو: ۳۹۸

هر چه در جلسات بیشتر به بقیه گوش می‌داد، در مورد سابقه مشروبخواری خود چیزهای بیشتری می‌فهمید.

۱۶- پذیرش، پاسخ بود: ۴۰۷

این پزشک فکر می‌کرد که معتاد نیست، بلکه فقط داروهای برای انبوه ناراحتی‌هایش تجویز کرده است. پذیرش کلید رهای بخش او بود.

۱۷- پنجره‌ای رو به فرصت تازه: ۴۲۱

این جوان الکی از پنجره طبقه دوم بیرون پرید و وارد الکی‌های گمنام شد.

بخش سوم

آنها تقریباً همه چیز را از دست دادند.

- ۱- من، بطریم و کینه‌هایم: ۴۳۷
این دوره گرد، بخاطر ضربه‌ای که در کودکی خورده بود به مستی رو آورد، بالاخره، قدرت برتری را پیدا کرد که برایش هوشیاری و خانواده‌ای را که مدتها بود از دست داده بود به ارمغان آورد.
- ۲- او فقط برای مشروب خوردن زندگی می‌کرد: ۴۴۶
مرا نصیحت کردند، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند، به من ناسزا گفتند و مشاوره شدم،
اما هیچ وقت کسی به من نگفت:
«من می‌فهمم تو چه حال داری، برای من هم اتفاق افتاده بود و این کاری است که من برای حل کردن آن انجام داده‌ام».
- ۳- بهشت امن: ۴۵۲
این عضو A.A وقتی پی برد واقعاً کیست که فهمید نمی‌خواهد چه کسی باشد.
- ۴- گوش دادن به صدای باد: ۴۵۸
فرشته‌ای این زن آمریکایی بومی را به A.A معرفی کرد و باعث بهبودی او شد.
- ۵- دوبار مورد لطف قرار گرفت: ۴۷۰
«این زن الکلی بیمار که معلوم شد که مبتلا به سیروز کبد است هم هوشیار شد، هم تحت عمل نجات بخش پیوند کبد قرار گرفت».
- ۶- ساختن یک زندگی جدید: ۴۷۶
این مرد توهم زده که قبلاً خانواده شادی داشت و گیر مامورین کلانتری و پرسنل بیمارستان هم افتاده بود،
هدیه غیر منتظره‌ای از سوی خداوند دریافت کرد که شالوده محکمی که در خوشی‌ها نگهدارنده هوشیاری او بود.
- ۷- همیشه در سفر: ۴۸۶
برنامه A.A به این الکلی نشان داد که چگونه از مهاجرت به شکر گذاری روی آورد.
- ۸- دیدگاهی از بهبودی: ۴۹۴
دعای عاجزانه باعث شد این سرخ پوست میک-مک، ارتباطی پایدار با قدرت برتر برقرار کند.

- ۹- خودستایی ذاتی: ۵۰۱
هم تنها بود هم بیکار، دادگاه به او حق انتخاب داد: یا به او کمک شود، یا به زندان برود و بدین ترتیب سفر او به سوی تعلیم پذیری شروع شد.
- ۱۰- از درون تهی: ۵۱۲
این زن که خود در جوار **A.A** بزرگ شده بود، تمامی جوابها را می‌دانست، غیر از وقتی که مشکل بسراغ زندگی خودش آمد.
- ۱۱- زمین گیر شده: ۵۲۲
الکل، بالهای این خلبان را چید تا اینکه هوشیاری و کار سخت دوباره او را به آسمان برگرداند.
- ۱۲- شانسی دیگر: ۵۳۱
این زن فقیر سیاه پوست که کاملاً مغلوب الکل بود، احساس کرد درهای زندگی به رویش بسته شده، اما وقتی به زندان رفت، دری باز شد.
- ۱۳- شروع دیر هنگام: ۵۳۵
«ده سال است که بازنشسته شده‌ام. هفت سال است که به **A.A** پیوسته‌ام. حالا صادقانه می‌توانم بگویم که من الکی شکر گذاری هستم».
- ۱۴- آزادی از اسارت: ۵۴۴
این عضو وقتی جوان بود به **A.A** پیوست، عقیده دارد که مشروبخواریش نتیجه نواقص عمیق‌تر بود.
در اینجا برای ما می‌گوید که چگونه آزاد شد.
- ۱۵- **A.A** به او آموخت که چگونه هوشیاری را نگاه دارد: ۵۵۳
«اگر خدا بخواهد، ما... هیچ وقت مجبور نیستیم دوباره مشروب بخوریم. اما باید موضوع کنترل هوشیاری، دغدغه هر روز ما باشد».

ضمیمه‌ها

- I سنتهای الکی‌های گمنام ۵۶۱
فرم کوتاه سنتهای دوازده‌گانه
فرم بلند سنتهای دوازده‌گانه
تجربه روحانی ۵۶۷ II
- III الکی‌های گمنام از دیدگاه پزشکی ۵۶۹
IV جایزه لاسکر **The Lasker Award** ۵۷۱
V الکی‌های گمنام از دیدگاه مذهب ۵۷۲
VI چطور با الکی‌های گمنام تماس حاصل کنیم؟ ۵۷۳
VII مفاهیم دوازده‌گانه (فرم کوتاه) ۵۷۴

پیشگفتار ویرایش اول به زبان فارسی

کتابی که در دست شماست برای اولین بار در سال ۱۹۳۹ به چاپ رسید. در آن دوران تعداد اعضاء انجمن الکی‌های 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 الکی‌های گمنام در سطح دنیا به بیش از دو میلیون نفر رسیده است که تخمین بسیار محافظه کارانه‌ای است. این عده در ۱۹۶/۰۰۰ گروه که در ۱۳۳ کشور مختلف تشکیل می‌شود گرد هم می‌آیند.

این ترجمه محتوی متن اصلی برنامه الکی‌های گمنام برای بهبودی از بیماری الکلیسم است. پیام این برنامه طی پنجاه سال گذشته همچنان دست نخورده باقی مانده است. با آنکه بعضی از مطالب و مثالهای کتاب، منعکس کننده واقعیات اجتماعی و تاریخی پنجاه سال قبل آمریکاست، با این حال به نظر می‌رسد که پیام اصلی برنامه الکی‌های گمنام بسادگی قابل انتقال است. اصول اصلی این برنامه، بدون در نظر گرفتن این که به چه زبانی ترجمه شده باشد، در سراسر جهان با موفقیت روبرو شده است و افراد مختلف، در سنین متفاوت و با ملیتهای گوناگون آنرا مورد استفاده قرار داده‌اند. اختلافات زبانی، سنتی، اجتماعی، طبقاتی، جنسی و نژادی که معمولاً در راه فعالیتهای بشری موانع بزرگی ایجاد کرده‌اند، بنظر نمی‌رسد در راه انتقال مؤثر پیام ما خالی 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.

پیشگفتار ویرایش دوم به زبان فارسی

این ترجمه، دومین ترجمه فارسی در سال ۲۰۰۹ میلادی، از چهارمین ویرایش کتاب الکی‌های گمنام به زبان انگلیسی می‌باشد. ترجمه اول این کتاب از زبان انگلیسی به زبان فارسی در سال ۱۹۹۳ میلادی انجام شد و بیش از ۱۶ سال توسط گروه‌های مختلف الکی‌های گمنام تا کنون زیر چاپ بوده است. یکی از ویژگی‌های صفحه آرائی این ترجمه، تطابق کامل شماره صفحات متن ترجمه فارسی با انگلیسی آن می‌باشد و این امکان را فراهم می‌کند که در هر زمان بتوان متن فارسی کتاب را با متن انگلیسی مطابقت داد.

ویرایش اول این کتاب به زبان انگلیسی در آوریل سال ۱۹۳۹ به بازار آمد و ظرف شانزده سال ۳۰۰۰۰۰ جلد از آن به دست مردم رسید. در سال ۱۹۵۵ ویرایش دوم به زبان انگلیسی این کتاب به چاپ رسید و بیش از ۱۱۵۰۰۰۰ نسخه از آن وارد بازار شد. در نوامبر ۲۰۰۱ که آغاز هزاره جدید میلادی بود، ویرایش چهارم به زبان انگلیسی نیز به بازار آمد و بیش از ۱۱۶۹۸۰۰۰ جلد از آن تا کنون به چاپ رسیده است.

از آنجا که این کتاب به صورت مرجع و راهنمای جمعیت ما در آمده است و به مردان و زنان الکی زیادی برای بهبودی کمک کرده است، بنابراین احساس می‌کنیم که نباید تغییرات اساسی در آن داده شود. بدین جهت قسمت اول کتاب (۱۶۴ صفحه اول) که برنامه بهبودی الکی‌های گمنام را توصیف می‌کند، در جریان تجدید ویرایش دوم و سوم و چهارم دست نخورده باقی مانده است. قسمت «نظریه یک پزشک» نیز دقیقاً به همان صورتی که در چاپ اول بوسیله بانی بزرگ پزشکی ما، دکتر سیلکورت فقید در سال ۱۹۳۹ نوشته شد بجا مانده است. در ویرایش دوم، تبصره‌های آخر کتاب، سنت‌های دوازده‌گانه و راهنمای چگونگی تماس با الکی‌های گمنام به کتاب اضافه شده است.

مقدمه

این ویرایش چهارم (الکلی‌های گمنام) است. ویرایش اول آن، آوریل ۱۹۳۹ منتشر شد و طی ۱۶ سال آینده، بیش از ۳۰۰۰۰۰ نسخه از آن بدست مردم رسید. ویرایش دوم که سال ۱۹۵۵ منتشر شد، بالغ بر ۱۱۵۰۵۰۰ نسخه بود. ویرایش سوم که در سال ۱۹۷۶ منتشر شد، بالغ بر ۱۱۶۹۸۰۰۰ نسخه بود.

از آنجا که این کتاب متن پایه و راهنمای انجمن ما شده و به مردان و زنان الکلی زیادی برای بهبودی کمک کرده، احساس می‌کنیم که نباید تغییرات بنیادی در آن ایجاد شود. بنابراین، قسمت اول این جلد، که برنامهٔ بهبودی الکلی‌های گمنام را توصیف می‌کند در جریان تجدید ویرایش دوم، سوم و چهارم، دست نخورده باقی مانده است. بخش «نظریهٔ پزشک» نیز دقیقاً به همان صورتی که در ویرایش اول توسط بانی بزرگ پزشکی ما، دکتر سیلک ورت فقید در سال ۱۹۳۹ نوشته شد، بدون تغییر مانده است.

در ویرایش دوم، ضمیمه‌های پایان کتاب، سنتهای دوازده گانه، و راهنمای چگونگی برقراری تماس با الکلی‌های گمنام اضافه شده است. اما تغییر اصلی در بخش داستانهای شخصی صورت گرفت، که هدف آن نشان دادن رشد جمعیت می‌باشد. «داستان بیل» «کابوس دکتر باب» و یک داستان شخصی دیگر از ویرایش اول، بدون تغییر باقی ماند، سه داستان تغییر یافته و ویرایش شد و عنوان یکی از آنها تغییر کرد، از دو داستان، دو نسخهٔ جدید نوشته شد که عناوین جدیدی هم پیدا کرد و ۳۰ داستان کاملاً جدید اضافه شد و قسمت داستانهای شخصی به سه بخش تقسیم شد و تحت همین عناوین امروزی ویرایش شد.

در ویرایش سوم، بخش اول «پیشگامان الکلی‌های گمنام» بدون تغییر باقی ماند. نه داستان در بخش دوم «آنها به موقع مشروبخواری را متوقف کردن» از ویرایش دوم منتقل شد و هشت داستان جدید اضافه شد. در بخش سوم «آنها تقریباً همه

چیز را از دست دادند» هشت داستان باقی ماند و پنج داستان جدید هم اضافه شد. ویرایش چهارم شامل مفاهیم دوازده‌گانه برای خدمات جهانی است و سه بخش داستانهای شخصی را به صورت زیر مورد تجدید نظر قرار می‌دهد. یک داستان جدید به بخش یک اضافه شده و دو داستان که ابتدا در بخش سه گنجانده شده بودند، در اینجا آمده‌اند، شش داستان حذف شده است. شش داستان در بخش دو منتقل شده‌اند، یازده داستان جدید اضافه شده و یازده داستان حذف شده است. اکنون بخش سوم شامل دوازده داستان جدید است، هشت داستان حذف شده است «علاوه بر دو داستانی که به بخش یک منتقل شده است».

همه تغییراتی که طی سالها در کتاب بزرگ «نام مستعار مورد علاقه اعضای الکلی‌های گمنام برای این جلد» ایجاد شده هدف یکسانی داشت: نشان دادن عضویت کنونی الکلی‌های گمنام بطور دقیق تر، و بدین وسیله رسیدن کتاب بدست الکلی‌های بیشتر.

اگر شما هم مشکل مشروبخواری دارید، امیدواریم هنگام خواندن یکی از ۴۲ داستان شخصی، لحظه‌ای درنگ کرده و فکر کنید: «بله، این اتفاق برای من هم افتاد» یا مهمتر از آن، «بله، من هم چنین حسی داشتم» یا مهمتر از همه: «بله، من معتقدم این برنامه برای من هم می‌تواند موثر واقع شود».

پیشگفتار ویرایش اول

این پیشگفتاری است که از اولین ویرایش در چاپ اول کتاب
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 فکر می‌کنیم تجربیاتمان
به همگان کمک کند تا الکی‌ها را بهتر درک کنند. بسیاری از مردم متوجه نیستند که
الکی یک انسان شدیداً بیمار است، مضافاً ما معتقدیم که روال زندگی ما برای همه
مزایایی در بر دارد.

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 گوییم. ما اکثراً حرفه یا شغلی برای خود داریم و اگر
تقاضا زیاد باشد دیگر نمی‌توانیم درست به کار خود برسیم. ما مایلیم همه بدانند که
کار ما در رابطه با الکی‌ها، یک کار حرفه‌ای نیست.

ما به اعضای خود توصیه می‌کنیم که در صورت سخنرانی در سطح عمومی و یا
نوشتن مطالب در مورد الکلیسم از ذکر شهرت خودداری کنند و به جای آن خود را
عضو الکی‌های 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 موثر است.

سازمان ما یک سازمان متداول و معمولی نیست و برای عضویت در آن مخارج و
حق عضویتی مطالبه نمی‌شود، تنها شرط عضویت در انجمن ما، تمایل صادقانه به
قطع نوشیدن 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 الکلی است.

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

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

پیشگفتار ویرایش دوم

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

از زمان نوشته شدن پیشگفتار اولیه کتاب در سال ۱۹۳۹ تا کنون معجزه‌ای در جمعیت ما اتفاق افتاده است. در چاپ اول اظهار امیدواری کردیم که «در آینده هر الکی بهر جا سفر کند، انجمن الکی‌های 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 ویرایش دوم (سال ۱۹۵۵) شانزده سال گذشته است. در این مدت کوتاه تعداد گروه‌های الکی‌های گمنام به ۶۰۰۰ و تعداد اعضای بهبود یافته ما به بیش از ۱۵۰۰۰۰ نفر بالغ شده است. گروه‌های ما در تمام ایالات آمریکا و استانهای کانادا وجود دارند و در جزایر انگلستان، کشورهای اسکانیدیناوی، 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 هم اکنون 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 بمراتب روشن‌تر است.

جرقه اولین گروه الکی‌های گمنام در ماه جون سال ۱۹۳۵ در شهر آکرون در ایالت اُهایو زده شد. این جرقه در اثر صحبت‌هایی که بین یک فروشنده سهام نیویورکی و یک پزشک آکرونی رد و بدل 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 سیلک ورت^۱ فقید، متخصص الکلیسم، اهل نیویورک، کمک‌های زیادی شده بود. دکتر سیلک ورت کسی است که از نظر اعضای الکلی‌های گمنام 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 وخیم بیماری الکلیسم را، فروشنده نیویورکی از همین پزشک آموخته بود. با آنکه فروشنده نیویورکی نمی‌توانست همه اصول گروه آکسفورد را بپذیرد، اما مجاب شده بود که تهیه ترانزنامه اخلاقی، اعتراف به ضعف‌های شخصیتی، جبران خسارت از کسانی که زیان دیده بودند، کمک به دیگران و اتکا و اعتقاد به خدا لازم است.

قبل از سفر به آکرون، 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 هوشیار باقی بماند. روزی این مرد برای انجام یک کار تجارتي به آکرون می‌رود، اما کارش با شکست مواجه می‌شود. او در حالی که می‌ترسید مبادا دوباره به مشروب خواری کشیده شود، ناگهان متوجه می‌شود که برای حفظ خود لازم است، پیام خود را به یک الکلی دیگر برساند و این الکلی یک پزشک آکرونی از آب در آمد.

این پزشک آکرونی چندین بار برای پیدا کردن راه حل مشروب خواری خود به فلسفه‌های روحانی رو آورده، اما موفق نشده بود و وقتی فروشنده نیویورکی، الکلیسم و لاعلاجی آن را به صورتی که دکتر سیلک ورت 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 الکی چنان تأثیری در یک الکی دیگر دارد که یک غیر الکی نمی‌تواند داشته باشد و همینطور نشان داد که کار مداوم یک الکی، با یک الکی دیگر در بهبودی او نقشی حیاتی دارد. بدین ترتیب این دو مرد تقریباً بطور دیوانه واری شروع به کار با الکیهایی که به بیمارستان دولتی شهر آکرون می‌آمدند کردند.

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

دومین گروه کوچک به فوریت در نیویورک تشکیل شد که در سال ۱۹۳۷ با تشکیل سومین گروه در کلیولند به کار خود ادامه داد. در اواخر سال ۱۹۳۷ تعداد اعضای که هشیاریشان دوام چشمگیری پیدا کرده بود به حدی رسید، که مجاب شدند نور امیدی در افق تاریک زندگی الکی‌ها شروع به درخشش کرده است.

همچنین الکی‌های پراکنده‌ای که ایده اولیه را از گروه آکرون یا نیویورک کسب کرده بودند، در حال به راه انداختن گروه‌های دیگری در نقاط مختلف بودند.

بالاخره گروه‌های درگیر احساس کردند زمان آن رسیده است که پیام و تجربه بی‌نظیر خود را با دنیا در میان بگذارند. این تصمیم در بهار سال ۱۹۳۹ بمرحله عمل در آمد و کتاب ما وارد بازار شد. در آن زمان تعداد اعضاء حدوداً به صد نفر مرد و زن رسیده بود و جامعه نوپای ما که هنوز اسمی نداشت به نامی که بر روی کتاب خود «الکی‌های گمنام» گذاشته بودیم معروف شد. بدین ترتیب، پرواز کورکورانه ما بسر رسید و جمعیت الکی‌های 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^۱ کشیش معروف کتاب ما را مرور کرد و مورد تأیید قرار داد.

در پاییز سال ۱۹۳۹ فولتون اورسلر^۲ سردبیر وقت مجله آزادی مقاله‌ای بنام «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 تقاضا با دقت پاسخ می‌داد و برای متقاضیان کتاب و جزوه می‌فرستاد و همچنین اعضای را که به مأموریت‌های کاری می‌رفتند به تازه واردین معرفی می‌کرد. گروه‌های بسیاری تشکیل شدند و با کمال تعجب همه دریافتند که پیام پستی هم به خوبی پیام لفظی تأثیر می‌گذارد. در اواخر سال ۱۹۳۹ تعداد الکلی‌هایی که در حال بهبود بودند حدود ۸۰۰ نفر تخمین زده شد.

در بهار سال ۱۹۴۰ جان دی راکفلر^۳ مهمانی شامی برای دوستان خود ترتیب داد و از اعضای الکلی‌های گمنام دعوت کرد تا در آن داستان‌های 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 کتاب فروشی‌ها به دنبال کتاب الکلی‌های گمنام بگردند. در مارس سال ۱۹۴۱ تعداد ما به ۲۰۰۰ نفر رسید. پس از مدتی جک الکساندر^۴ سر مقاله جامعی در نشریه Post Saturday Evening درباره الکلی‌های گمنام نوشت و چنان تصویر مجاب‌کننده‌ای از جمعیت ما برای عموم نقاشی کرد که سیل الکلی‌های نیازمند کمک سرازیر شد. در پایان سال ۱۹۴۱ تعداد

۱- Harry Emerson Fosdick – مترجم.

۲- Fulton Oursler – مترجم.

۳- John D. Rockefeller – مترجم.

۴- Jack Alexander – مترجم.

اعضاء به ۸۰۰۰ نفر بالغ شد و رشد تصاعدی جمعیت ما به نهایت خود رسید و الکی‌های گمنام بصورت یک سازمان ملی در آمد.

دوران قبل از بلوغ جامعه ما، دوران دلهره انگیز و همچنین هیجان آوری بود، آزمایشی که ما در پیش داشتیم این بود که آیا این همه الکی که سابقاً همگی نامتعادل بوده‌اند، خواهند توانست با یکدیگر کنار بیایند و در کارها با هم مشارکت کنند؟ آیا جر و بحثی بر سر عضویت، رهبری و مسائل مالی پیش خواهد آمد؟ آیا تلاشی برای کسب قدرت و شهرت در کار نخواهد بود؟ آیا اختلافاتی که منجر به از هم پاشیدگی الکی‌های گمنام شود بوجود خواهد آمد؟ طولی نکشید که کلیه مشکلات ذکر شده یک یک گروهها را در بر گرفت. در اثر تجربه ترس آور که ابتدا در کارمان وقفه می‌انداخت، ما مجاب شدیم که گروه‌های الکی‌های گمنام یا می‌بایستی با هم کار کنند یا بطور جداگانه، که در آن صورت ما یا می‌بایستی جمعیت خود را متحد می‌کردیم یا صحنه را ترک می‌کردیم.

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

مطالب فوق اساس سنتهای دوازده‌گانه الکلی‌های 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 الکلی‌های 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 ما است.

همزمان با دورانی که مشکلات داخلی دورهٔ قبل از بلوغ ما در حال حل شدن بود، پذیرش اجتماعی ما از هر جهت بیشتر شد، که دو دلیل اصلی داشت. کثرت تعداد بهبودی‌ها و سر و سامان یافتن خانواده‌های از هم گسیخته، در همه جا مردم را تحت تأثیر قرار می‌داد. ۵۰ درصد از کسانی که به الکلی‌های گمنام می‌آمدند و واقعاً کوشا بودند فوراً ترک می‌کردند و هشیار باقی می‌ماندند ۲۵ درصد پس از چند لغزش هشیار می‌شدند و از مابقی، آنهایی که با جمعیت در تماس می‌ماندند تا حدی بهتر می‌شدند. هزاران الکلی دیگر به چند جلسه الکلی‌های گمنام آمدند و در اوائل تصمیم گرفتند که خود را وارد برنامه نکنند، اما تعداد کثیری از آنها (حدود دو سوم) به مرور زمان بازگشتند.

دلیل دیگر پذیرش اجتماعی و همه‌جانبهٔ الکلی‌های گمنام، دوستان و هواداران جمعیت ما بودند. دوستان جامعه پزشکی، مذهبی و وسائل ارتباط جمعی و همین‌طور افراد بی‌شمار دیگری، بصورت حامیان پر و پا قرص جمعیت ما در آمدند. در صورتیکه 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 الكل ملاحظه هیچ کس را نمی‌کند، در نتیجه از طبقات مختلف جامعه

آمریکا را می‌توانید در جمع ما پیدا کنید و در نقاط دیگر دنیا نیز همین حالت وجود دارد. از لحاظ مذهبی در میان ما کاتولیک، پروتستان، یهودی، هندو و تعدادی مسلمان و بودائی هم یافت می‌شود، بیش از ۱۵ درصد از جمعیت ما را زنان تشکیل می‌دهند.

در حال حاضر آهنگ رشد هرمی جمعیت ما در حدود سالی ۲۰ درصد است. در دنیا میلیون‌ها الکی و یا کسانی که استعداد آن را دارند وجود دارد و ما تا به امروز فقط تعداد محدودی از آنها را در بر گرفته‌ایم. به احتمال زیاد ما هرگز نخواهیم توانست مشکل الکل را با تمام جوانبش کلاً از میان برداریم. در مورد درمان فرد الکی هم، مسلماً هیچ‌گونه انحصاری نداریم اما آرزو می‌کنیم، آنهایی که هنوز جوابی برای مشکل خود پیدا نکرده‌اند، در صفحات این کتاب آن را بیابند و در این شاهراه آزادی به ما بپیوندند.

پیشگفتار ویرایش سوم

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

سرشماری گروههای ما در آمریکا و کانادا نشان می‌دهد که نه تنها تماس الکی‌های گمنام با افراد بیشتر و بیشتر شده است، بلکه محدوده تماس ما هم گسترده‌تر شده است. اکنون زنها یک چهارم از جمعیت ما را تشکیل می‌دهند و در میان اعضای جدیدتر این رقم به یک‌سوم می‌رسد. حدود ۷ درصد از اعضای الکی‌های گمنام کمتر از ۳۰ سال دارند و بسیاری از آنها در نوجوانی خود هستند.

اینطور به نظر می‌رسد که اصول اساسی برنامه الکی‌های گمنام برای بهبودی افرادی که روال زندگی متفاوتی دارند نیز به همان صورتی که برای افراد کشورهای مختلف مثر ثمر 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 Etaps) در کشوری (Los Poce Oasos) نامیده شود، اما هر دو دقیقاً همان راهی را که اعضای اولیه جمعیت برای بهبودی خود پیمودند نشان می‌دهند. با آنکه حجم این جمعیت از هر لحاظ به مراتب بزرگتر شده است، اما در اساس، ساده و خصوصی باقی مانده است. همه روزه در نقطه‌ای از دنیا بهبودی در جریان است و این جریان وقتی شروع می‌شود که یک الکی با یک الکی دیگر صحبت می‌کند و تجربه، نیرو و امید خود را با او مشارکت می‌کند.

پیشگفتار ویرایش چهارم

این ویرایش چهارم «الکی‌های گمنام» است که در نوامبر ۲۰۰۱ و آغاز هزارهٔ جدید، ویرایش شد. از زمان ویرایش سوم در سال ۱۹۷۶، عضویت الکی‌های گمنام در سرتاسر جهان حدوداً دو برابر شده است، یعنی تقریباً به دو میلیون نفر یا بیشتر به همراه چیزی در حدود ۱۰۰۸۰۰ جلسهٔ گروهی در ۱۵۰ کشور در سرتاسر دنیا رسیده است.

نوشته‌های الکی‌های گمنام در رشد آن نقش بسزائی داشته و یکی از پدیده‌های چشمگیر ۲۵ سال گذشته، رشد عظیم ترجمهٔ متون اصلی ما به بسیاری از زبانها و گویشهای دیگر بوده است. در هر کشوری، وقتی بذر الکی‌های گمنام کاشته می‌شود، در ابتدا به آهستگی ریشه می‌کند و وقتی نوشته‌ها در دسترس همگان قرار می‌گیرد، خیلی سریع‌تر رشد می‌کند. در حال حاضر، متون «الکی‌های گمنام» به ۴۳ زبان ترجمه شده است.

با رسیدن پیام بهبودی به تعداد بیشتری از افراد، دست این پیام نیز زندگی بیشتری از انواع الکی‌های در عذاب را لمس کرده است. وقتی در سال ۱۹۳۹ عبارت «ما از جمله مردمانی هستیم که معمولاً با هم در نمی‌آمیزند» (صفحهٔ ۱۷ در همین کتاب) نوشته شد، به جمعیتی اشاره داشت که عمدتاً شامل مردان بود و «تعداد کمی زن» که زمینه‌های اجتماعی، قومی و اقتصادی کاملاً مشابهی داشتند. در بسیاری از متون اصلی الکی‌های گمنام ثابت شده که این کلمات، فراتر از آن چیزی هستند که بنیانگذاران آن می‌توانستند تصور کنند. داستانهای که به این ویرایش اضافه شده، نشان دهندهٔ عضویتی است که ویژگی‌هایش - سن، جنس، نژاد و فرهنگ - گسترده‌تر و ریشه‌دارتر شده و شامل همهٔ افرادی می‌شود که ۱۰۰ عضو اول آرزوی آنرا داشتند.

با آنکه در نوشته‌های ما، یکپارچگی پیام الکی‌های گمنام حفظ شده، در رسوم و شیوه‌های جدید عضویت، تغییرات جامعی ایجاد گردیده است. بعنوان مثال، اعضاء

الکلی‌های گمنام با بهره‌گیری از پیشرفتهای تکنولوژیکی، می‌توانند با کامپیوتر به صورت آنلاین در جلسات شرکت کنند و با الکلی‌های دیگر در سرتاسر کشور خود یا سرتا سر دنیا مشارکت کنند. به هر حال، تفاوت میان جلسه الکترونیکی و جلسات گروهی که در هر گوشه‌ای برگزار می‌شود، فقط نمونه‌ای از اشکال مختلف جلسات است. در جلسات، در هر کجا که برگزار شود، اعضاء الکلی‌های گمنام، تجربه، قدرت و امید را با یکدیگر مشارکت می‌کنند، تا هوشیار بمانند و به الکلی‌های دیگر کمک کنند. اعضاء الکلی‌های گمنام، چه از طریق اینترنت و چه به صورت رو در رو، با زبان قلب خود و با کمال سادگی با یکدیگر صحبت می‌کنند.

نظریه پزشکی

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

بدین وسیله به اطلاع می‌رساند:

اینجانب متخصص مداوای الکی‌ها هستم و در این خصوص سالها تجربه دارم. در اواخر سال ۱۹۳۴ بیماری را مداوا کردم که زمانی در کار خود موفق بود و درآمد خوبی داشت، اما به عقیده من مرض الکیسم این مرد از نوع بی‌درمان بود. او در حالی که برای بار سوم برای مداوا به بیمارستان رجوع می‌کرد، ایده‌های خاصی از راههای ممکن بهبودی را در سر داشت و در میان گذاردن این ایده‌ها با الکی‌های دیگر، قسمتی از برنامه‌ی بازپرورش را تشکیل می‌داد. این شخص پس از درمیان گذاردن ایده‌های خود با الکی‌ها، از آنها می‌خواست که به همان ترتیب ایده‌های مذکور را با الکی‌های دیگر در میان بگذارند. این روش اکنون تبدیل به پایه و اساس جمعیت سریع‌الرشد این افراد و خانواده‌های آنها شده است و 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 درمورد 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 می‌توانند بدعت‌گذار فصل

جدیدی در تاریخچه الکیسم باشند. این افراد 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

دکتر متخصص، ویلیام دی سیلک‌ورت

(William D. Silkworth)

پزشکی که به درخواست ما نامه بالا را نوشته است بر ما منت گذاشت و در نامه دیگری که در ادامه همین فصل آمده است، عقاید خود را به تفضیل تشریح کرد. طبق اظهارات این پزشک، همه ما از شکنجه الکیسم رنج برده‌ایم، باید بدانیم که جسم الکی هم مانند افکار او کاملاً غیر طبیعی است. وقتی به ما می‌گفتند، تنها دلیل ضعف ما در کنترل مشروبخواری، درست کنار نیامدن با زندگی، فاصله بسیار زیاد از 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 بر این حقیقت واقفیم که ما جسماً هم بیمار بوده‌ایم. به اعتقاد ما هر تصویری که این جنبه جسمی بیماری الکیسم را در بر نگیرد تصویر کاملی نیست.

فرضیه دکتر سیلک‌ورت در مورد حساسیت یا آلرژی ما به الکل، برایمان بسیار جالب است. به عنوان افراد غیر حرفه‌ای، عقاید ما شاید ارزش علمی چندانی نداشته باشد، اما به عنوان مشروبخواران سابق ما فرضیه دکتر سیلک‌ورت را باور داریم. این فرضیه جواب گوی بسیاری از سؤالاتی 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 غبار آلود است، بیمارستان و بستری شدن را مناسب می‌دانیم. در بیشتر مواقع بیرون آوردن مغز الکی از حالت غبار آلود 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 مدت‌ها است متوجه شده‌ایم که نوعی روانشناسی اخلاقی برای الکی‌ها شدیداً لازم است، اما پیاده کردن آن مشکلات فراوان و خارج از حد تصویری در بر دارد. ما با داشتن استانداردهای بسیار مدرن و با یک دید علمی که در تمام موارد داریم، شاید آنچنان برای به کار گرفتن نیروهای مثبتی که در خارج از محیط اطلاعاتی ما وجود دارد مجهز نباشیم.

سالها پیش یکی از نویسندگان اصلی این کتاب در بیمارستان ما بستری شد، در طول دوران مداوا عقاید بخصوصی در این شخص فرم گرفت و او بلافاصله آنها را به مرحله عمل در آورد.

این شخص بعدها از ما تقاضا کرد که به او اجازه داده شود تا داستان خود را برای بیمارانمان بازگو کند و ما با شک و تردید قبول کردیم. نتیجه پیگیری ما در مورد این افراد بسیار جالب است و در واقع بسیاری از آنها شگفت آورند. از خود گذشتگی، در کار نبودن هر گونه انگیزه انتفاعی و روحیه جمعی آنها، واقعاً برای من که سالها است در رشته مداوای الکی‌ها زحمات کسالت آوری کشیده‌ام بسیار الهام بخش می‌باشد. 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 هر چیز وی را مـشـروب کـه

یک حالت جسمی است باید در الکلی 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 به خصوصی که الکل در الکلیهای مزمن دارد، زائیده آلرژیک این افراد به الکل است و پدیده و یار فقط در این گروه وجود دارد و هرگز در مشروب خواران متعادل و معمولی دیده نمی‌شود. مشروب خوارانی که دارای این حساسیت هستند، هرگز نخواهند توانست بدون خطر هیچ نوع مشروبی بخورند. وقتی که این مشکل در اینگونه افراد فرم گرفت و متوجه شدند که نمی‌توانند از الکل دست بردارند، وقتی اعتماد به نفس از دست رفت و اتکا به منابع و نیروهای انسانی را از دست دادند، مشکلاتشان روی هم انباشته می‌شود و حل آن مشکلات بشدت سخت خواهد بود.

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

اگر کسانی فکر می‌کنند که ما به خاطر طبابت در بیمارستان الکلی‌ها، نسبت به این عده حساسیم، از آنها دعوت می‌کنیم که برای مدتی در خط اول جبهه به ما بپیوندند تا وقایع غم‌انگیز، همسران مایوس و کودکان معصوم را از نزدیک ببینند و وقتی حل کردن این مشکلات جزئی از کار روزانه و حتی خواب آنها شد، دیگر حتی کج خیال‌ترین آنها هم از اینکه ما این جنبش را پذیرفته‌ایم و تشویق می‌کنیم تعجبی نخواهند کرد. ما پس از سالها تجربه احساس می‌کنیم هیچ چیز به 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 اغوا کننده است و با آنکه اقرار می‌کنند مشروب به آنها لطمه می‌زند، اما پس از مدتی قدرت تمیز بین درست و غلط را از دست می‌دهند. از نظر آنها مانند یک الکلی زندگی کردن تنها راه عادی زندگی کردن است. آنها بی‌تاب، بد خُلق و ناراضی هستند و فقط پس از

صرف چند گیلان مشروب می‌توانند، احساس آرامش و راحتی را دوباره تجربه کنند. آنها از اینکه می‌بینند دیگران بدون دردسر و تقاص بعدی مشروب می‌خورند متعجب می‌شوند. پس از آنکه یک الکی دوباره تسلیم خواسته مشروب خواری خود شد، همچنانکه بسیاری از آنها می‌شوند، پدیده ویا در او نمایان می‌شود و سلسله مراتب دورانی و معروف مشروب خواری آغاز خواهد شد و با پشیمانی به تصمیم‌گیری جدی در ترک همیشگی مشروب منتهی می‌شود. این جریان به طور مرتب تکرار خواهد شد و تا یک تغییر اساسی روانی در شخص به وجود نیاید، امید چندانی به بهبودی او نمی‌توان داشت.

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

بعضی از بیمارانم با درماندگی و خلوص التماس می‌کردند که: «دکتر دیگه نمی‌تونم این جوری 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، به طور مسلم گهگاهی نقص خود را احساس خواهد کرد و با آنکه تمام سعی و کوشش خود را به کار می‌برد، اما در بیشتر اوقات کافی نیست. انسان احساس می‌کند که چیزی بیشتر از نیروی بشر لازم است تا بتواند تغییر روانی لازم را 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 الکی‌ها 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 زحمته کشیده‌اند، اما درست یک روز قبل از اینکه کار به نتیجه برسد دوباره مشروب خورده‌اند و پس از آنکه پدیده ویا،

تمام مسائل دیگر را تحت الشعاع قرار داد، دیگر نتوانسته‌اند به کار مهم خود برسند. علت ادامه‌ی مشروب‌خواری این افراد، فرار نبوده است. آنها مشروب می‌خورده‌اند تا ویار بدنی خود را که خارج از کنترل فکرشان بوده است برطرف کنند.

پدیده‌ی ویار، در بسیاری از موارد باعث شده است که افراد بجای ادامه‌ی مبارزه، خود را قربانی کنند. طبقه بندی کردن الکلی‌ها بسیار مشکل به نظر می‌رسد و تشریح جزئیات آن خارج از بحث این کتاب است. ما بطور خلاصه چند گروه از آنها را در اینجا تعریف می‌کنیم. دسته‌ای از الکلی‌ها اختلالات روانی 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 ادامه‌ی مشروب‌خواری راههای مختلفی پیدا می‌کنند، مثلاً نوع مشروب و محیط خود را تغییر می‌دهند. عده‌ی دیگری وجود دارند که تصور می‌کنند، پس از مدتی دوری از الکل، می‌توانند بدون استقبال از خطر، دوباره مشروب بخورند. دسته دیگر کسانی هستند که احساسات متغییری دارند، این عده کمتر از هر دسته دیگری برای دوستان خود قابل درکند و تمام صفحات این فصل را می‌توان به این دسته اختصاص داد.

طبقه‌ی دیگر آنهایی هستند که به جز واکنش غیر طبیعی نسبت به الکل در بقیه موارد کاملاً طبیعی‌اند، این دسته غالباً مردمی قادر، باهوش و زود آشنا هستند.

وجه مشترکی که در این علامت خاص بیماری بین تمام دستجات فوق و بسیاری از انواع دیگر وجود دارد، این است که: آنها هیچ کدام نمی‌توانند مشروب بخورند و پدیده‌ی ویار گریبان‌گیرشان نشود. همانطور که قبلاً اشاره شد، ممکن است این پدیده همان ظهور عینی آلرژی باشد، که این افراد را از هم متمایز می‌کند و به آنها هویتی کاملاً متفاوت از هم می‌دهد. ما تا به حال هیچ نوع درمانی را ندیده‌ایم که بتواند این بیماری را برای همیشه ریشه کن کند. تنها راه حلی که می‌توانیم پیشنهاد کنیم پرهیز کامل است.

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

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

حدود یک سال قبل از این تجربه، الکی مزمی 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 درحال 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 یک سال پیش خود نداشت. او از یک فرد مأیوس، لرزان و عصبی، 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 مشروب خواری نزده است.

من در زمانی که نیاز به تقویت فکری 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 طولیه متروک مخفی کرده بود تا بلکه مرگ به سراغش آید. بالاخره یک گروه نجات، او را که در وضعیت آسفناکی بود پیدا کردند و به من سپردند. پس از آنکه حالش از لحاظ جسمی بهتر شد، صریحاً به من گفت که به نظر او معالجه اتلاف وقت است، مگر اینکه اطمینانی را که تا به حال هیچکس به او نداده بود به او بدهم و بگویم که در آینده ارادهٔ مقاومت در مقابل خواسته مشروب خواری را خواهد داشت.

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

الکلی‌های گمنام

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

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

دکتر متخصص

وليام د. سيلک ورت

فصل اول داستان بیل

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

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

«اینجا مزار یک سرباز توپخانه از منطقه همپشایر است،

که به هنگام مرگ، مشغول نوشیدن آبجوی کوچک سردی 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 سربازی 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 رهبریم، مرا در رأس مؤسسه بزرگی قرار خواهد داد و من مدیری خواهم شد بسیار با قدرت و مطمئن.

به کلاس شبانه مدرسه حقوق رفتم، کاری هم به عنوان مأمور تحقیق در یک دفتر وکالت گرفتم. خود را در راه موفقیت می‌دیدم، خیال داشتم به تمام دنیا ثابت کنم که آدم مهمی هستم. جریان کار مرا به طرف بازار سهام کشید و کم‌کم به بورس سهام علاقه‌مند شدم. خیلی‌ها پولشان را از دست می‌دادند، اما بعضی‌ها هم بسیار ثروتمند می‌شدند، چرا 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 نهایی آنقدر مست بودم که تفکر و خواندن و نوشتن برایم امکان نداشت. با آنکه مشروب خوردنم همیشگی نبود، اما همسرم را آزار می‌داد. ما صحبت‌های زیادی در این مورد می‌کردیم و من سعی داشتم احساس واقعی قبل از وقوعی را که در او پدید آمده بود، به نحوی آرام کنم. به او می‌گفتم که مردان نابغه و خلاق بهترین پدیده‌های خود را در حالت مستی خلق کرده‌اند و پر عظمت‌ترین پرداخته‌های افکار فلسفی از آن برمی‌خیزند.

هم زمان با پایان کلاس، دریافتم که وکالت برایم مناسب نیست. فریبندگی گرداب بازار سهام، مرا در چنگال خود اسیر کرده بود. مدیران بازرگانی و اقتصاد، قهرمانان رویاهای من بودند. با آمیختن الکل و تخیلاتم شروع به ساختن سلاحی کردم، اما غافل از آن بودم که روزی مانند بومه رنگ^۱ به طرفم برمی‌گردد و مرا تکه تکه می‌کند.

من و همسرم با قناعت و صرفه‌جویی، مبلغ یک هزار دلار پس‌انداز کردیم و مقداری اوراق قرضه و سهام ارزان که مورد توجه بازار نبود خریدیم، تصور می‌کردیم روزی قیمت آنها بالا خواهد رفت و اینطور هم شد. سعی داشتم دوستان مشغول در بازار سهام را متقاعد کنم که مرا برای بررسی و بازاریابی به کارخانه-جات خارج شهر اعزام کنند که موفق نشدم. با این حال من و همسرم تصمیم به رفتن گرفتیم، تئوری من این بود که بیشتر مردم پول خود را در معاملات سهام به دلیل وارد نبودن به بازار از دست می‌دهند، اما بعدها دلایل فراوان دیگری نیز کشف کردم.

ما از کارهای خود استعفا دادیم و با یک موتور سیکلت راهی شدیم. بار ما یک چادر، یک دست لباس اضافی، پتو و سه جلد کتاب قطور

۱- Boomerang: اسلحه‌ای چوبی که بومیان استرالیا از آن استفاده می‌کنند. خاصیت آن این است که

پس از پرتاب دوباره به طرف خود پرتاب کننده برمی‌گردد - مترجم

راهنمای اقتصادی بود. دوستان ما اعتقاد داشتند که یک کمیسیون رسیدگی به امور دیوانگان باید در مورد ما تشکیل شود! شاید هم درست فکر می‌کردند، اما تا حدودی نتیجه‌گیری من موفقیت‌آمیز بود و بدین جهت مقداری پول عاید شد و یک بار هم برای مدت یک ماه در یک مزرعه مشغول به کار شدیم تا بدین وسیله از سرمایه کوچکمان برداشت نکنیم، آن آخرین کار بدنی صادقانه‌ای بود که من در آن دوران انجام دادم. ما تمام شرق آمریکا را در عرض یک سال پیمودیم و ثمره آن گزارش یک ساله‌ای به بازار سهام بود که باعث شد شغل خوبی با خرج سفرهای چرب نصیب شود و در یک معامله آزاد هم مقدار بیشتری پول به دست آوردم. خلاصه حاصل سود آن سال به هزارها دلار بالغ شد.

تا چند سال بعد هم بخت با من یار بود و پول و تحسین فراوان بر سر و رویم فرو می‌ریخت و به آن چیزی که می‌خواستم رسیده بودم. قضاوتها و ایده‌هایم را بسیاری از مردم دنبال می‌کردند و از طریق روزنامه میلیونها نفر از آن بهره‌مند می‌شدند. بازار پر رونق اواخر دهه ۱۹۲۰ در حال جوش و خروش بود. مشروب قسمت بزرگ و فرح بخشی از زندگیم شده بود. در کلپ‌های شبانه شمال شهر همه و لخرجی‌های هزار دلاری می‌کردند و حرف‌های میلیونی می‌زدند. صحبت‌های فریاد گونه فضا را پر کرده بود، مسخرگان می‌توانستند مسخرگی کنند و بهای آن را نیز بپردازند. من هم دوستان گرد شیرینی فراوانی پیدا کرده بودم.

تمام روز و تقریباً هر شب مشروب می‌خوردم و این مسئله جنبه جدی‌تری پیدا کرده بود. بالاخره سرزنشهای دوستان به دعوا و مرافعه ختم شد و من به گرگ تنهایی مبدل شدم. صحنه‌های غم‌انگیز زیادی در آپارتمان مجلل ما اتفاق می‌افتاد، البته من هیچ گاه به همسرم خیانت واقعی نکردم و وفاداری من که گاه مستی بیش از حد هم به آن کمک می‌کرد، باعث می‌شد که از اینگونه گرفتاریها در امان بمانم.

در سال ۱۹۲۹ تب بازی گلف مرا گرفت و ما به یکباره 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. حالت وحشت زده و عصبی صبحگاهی کم کم در من آغاز شده بود. بازی گلف،

موقعیت مشروب خوری شبانه روزی را برایم فراهم می‌کرد. از اینکه دور و بر زمین اختصاصی پرسه می‌زدم خیلی خوشحال بودم. این زمین اختصاصی، شدیداً مرا تحت تأثیر قرار داده بود. چهره‌ام برنزه شده بود و حالتی مشابه رفتار افراد موفق را پیدا کرده بودم. بانگذار محلی با شک و تردید خاصی کشیدن چک‌های درشت مرا نظاره می‌کرد.

در اکتبر سال ۱۹۲۹ یکبارہ دروازه‌های جهنم به روی بورس مبادلات سهام نیویورک باز شد. در غروب یکی از آن روزهای وحشتناک از بار هتل تلوتلو خوران خود را به داخل یک آژانس امور سهام رساندم. ساعت ۸ شب بود. پنج ساعت از بسته شدن بازار می‌گذشت. صدای تله ماشین نشانگر قیمت سهام شرکتها به گوش می‌رسید، من به یک نقطه از نوار داخل ماشین خیره شده بودم، حروف XYZ بچشم می‌خورد که صبح آن روز ۵۲ XYZ بود. من کارم تمام بود و همین طور تعداد زیادی از دوستانم. روزنامه‌ها، خودکشی مردان سرمایه دار را از بالای برجهای عظیم اقتصادی 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 خدا 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 باقیمانده بود، فکر می‌کرد که بهتر است من هم به کانادا بروم. در بهار بعد دوباره زندگی ما به روالی که به آن عادت داشتیم برگشت. احساس می‌کردم مانند ناپلئون از جزیره آلبا برگشته‌ام، اما برای من دیگر سنت هلنی وجود نداشت. سرانجام مشروبخواری دوباره به حسابم 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 پیش بینی کند که من برای مدت پنج سال بعد، قادر نباشم یک کار درست و حسابی دست و پا کنم و یا حتی یک نفیس هشیار بکشم. همسرم در یک فروشگاه بزرگ مشغول به کار شد و وقتی خسته به خانه بر می‌گشت با مستی من رو به رو می‌شد.

من به صورت میهمان ناخوانده‌ای مرتباً آویزان آژانس‌های فروش سهام شده بودم.

بالاخره مشروب از حالت لوکس خود خارج شد و به صورت یک نیاز در آمد. روزی دو سه بطر جین خانگی قاچاق، برنامه‌های همیشگی من شده بود. گاهی اوقات یک معامله کوچک چند صد دلاری نصیب می‌کرد و بدهکاری خود را به بارها و اغذیه‌های صبحگاهی می‌پرداختم. این جریان بدون وقفه ادامه داشت و سپس لرنشها و تشنجهای صبحگاهی زود شروع شد. یک چتور جین و شش بطر آبجو لازم بود تا بتوانم صبحانه‌ام را بخورم. هنوز فکر می‌کردم که می‌توانم اوضاع را کنترل کنم. مدتی هم به طور متناوب هشیار بودم و مشروب نخوردم که هر بار امید همسرم را زنده می‌کرد.

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

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

به خود آمدم، مشروب خواری باید متوقف می‌شد. متوجه شدم که حتی یک گیلای مشروب هم نمی‌توانم بخورم و برای همیشه 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 گیلای نشان نداده بودم، پس قدرت عالی تصمیم‌گیری من کجا رفته بود؟ جوابی برایش نداشتم و حتی به فکر هم نیامده بود. لابد کسی مشروبی جلوی من گذاشته و من هم آن را خورده بودم. آیا من دیوانه بودم؟ شک برم داشت زیرا از دست دادن جنبه تا بدان حد، به نظرم نزدیک به دیوانگی بود.

عهد و پیمان خود را تجدید و دوباره سعی کردم. مدتی

گذشت و اعتماد به نفس تبدیل به غره‌گی شد. حالا دیگر به کارخانه‌جات مشروب سازی پوزخند می‌زدم و تصور می‌کردم کنترل را به دست آورده‌ام. یک روز وارد کافه‌ای شدم که تلفنی بزنم، طولی نکشید که خود را در حال کوبیدن مشت بر روی پیش‌خوان بار یافتم. از خود می‌پرسیدم چطور شد که دوباره کارم به این جا 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 فراموش شدنی نیست. شهادت مقابله را از دست داده بودم و افکارم سرعت غیر قابل‌کنترلی داشت و احساس هولناکی در من به وجود آمده بود. به ندرت جرات رفتن به آن طرف 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 اغذیه‌فروشی که تمام شب باز بود، دوازده قوطی آبجو خریدم و اعصاب ملتهب من بالاخره آرام شد. یک روزنامه صبح‌خبر می‌داد که بازار سهام دوباره به جهنم رفته است، من هم همینطور، بازار می‌تواند بهبود یابد، اما من نمی‌توانم، این بار سنگینی بود. آیا باید خودکشی می‌کردم؟ نه، حالا نه و بعد یک غبار فکری، بله جین آن را درست خواهد کرد، دو بطری و سپس فراموشی.

جسم و ذهن مکانیزم‌های شگفت‌آوری هستند. آنها دست و پا زدن مرا برای دو سال دیگر تحمل کردند. بعضی اوقات وحشت و دیوانگی صبحگاهی وادارم می‌کرد به کیف پول همسرم دست برد 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 بخاطر یافتن راه فراری بود که من و همسرم در جستجوییش بودیم. یک شب شکنجه فکری و جسمی آنقدر جهنمی شد که ترسیدم خود را از پنجره ناگهان به بیرون پرتاب کنم و خلاص. به هر طریقی بود تشک خود را به طبقه زیرین بردم، مبادا که خود را به بیرون بیندازم. دکتری را به بالینم آوردند

و او یک آرام بخش قوی برایم تجویز کرد. روز بعد مرا در حال نوشیدن جین و خوردن قرص آرام بخش، هر دو با هم پیدا کردند. خوردن مشروب و آرام بخش به زودی مرا به زمین کوبید. دوستان، نگران مشاعر من بودند، من هم همینطور، وقتی مشروب می‌خوردم غذایم یا بسیار کم بود یا اصلاً نمی‌توانستم چیزی بخورم. چهل پوند وزنم پایین رفته بود. با کمک مادرم و برادر زنم که هر دو طیب بودند، در یک بیمارستان معروف که مخصوص بازسازی جسمی و فکری الکلی‌ها بود بستری شدم. در اثر روش معالجه‌ای که «بلادانا» نامیده می‌شود، مغز من از حالت غبار آلود به در آمد و «هایدروتراپی» و ورزش سبک هم کمک بسیار کرد و از همه مهمتر با دکتري مهربان آشنا شدم، او برایم توضیح داد، علاوه بر آنکه من خودخواه و سبک مغز هستم، به سختی از نظر فکری و جسمی بیمارم.

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

من در اشتباه بودم زیرا آن روز ترسناک رسید که دوباره مشروب خوردم و منحنی در حال نزول سلامت اخلاق و جسمم ناگهان به پایین‌ترین حد ممکن رسید. پس از مدتی مجدداً در بیمارستان بستری شدم. تصور می‌کردم که این دیگر صحنه آخر است و پرده‌ها به پایین آمده‌اند. به همسر نگران و مأیوسم گفتند که یا در حالت «دلریوم ترمنز»^۱ قلب من از کار خواهد افتاد و یا ظرف یکسال دچار حالتی دیگر بنام «وت برین»^۲ 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 شگفتناک برای

۱- Delirium Tremens: یک حالت مایخولیائی و هذیانی است که در اثر کمبود الکلی به بعضی از

الکلی‌ها دست می‌دهد و احتمال مرگ هم وجود دارد - مترجم

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

غرورم بود. منی که خیلی به خود و قابلیت‌هایم مباحثات می‌کردم، قدرت حل کردن مشکلاتم را از دست داده بودم. در حال فرو رفتن در تاریکی بودم و می‌رفتم تا به جمع می‌گسارانِ بیشمارِی که قبل از من به این راه رفته بودند بپیوندم. به فکر همسر بیچاره‌ام افتادم و دوران خوشی که در گذشته با هم داشتیم، حاضر به هر کاری بودم تا بلکه از خجالت او بدر آیم و جبران مافات کنم، اما دیگر خیلی دیر شده بود. هیچ کلامی نمی‌تواند احساس تنهایی و نومیدی مرا در آن گرداب تلخ خود دلسوزی بیان کند. طوفانی از شن‌های روان دور و برم را احاطه کرده بود و من حریف را در مقابل خود می‌دیدم. الکل ارباب من بود و من پایمال شده بودم. با لرزش از بیمارستان بیرون آمدم، مرد کمر شکسته‌ای بودم، ترس برای مدت کوتاهی هشیارم کرد، اما بار دیگر با دیوانگی نهفته‌ی گیلان اول غافل گیر شدم. در روز پایانی 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 هرزه‌گیم بود، قرار بود منجینی مرا به دیاری که مایلیم آن را بُعد چهار حیات بنامم، پرتاب کند. قرار بود با خوشبختی، آرامش و مثمر‌ثمر بودن آشنا شوم و به راهی پای بگذارم که به طور غیر قابل باوری هر چه زمان بگذرد زندگی شگفت‌آورتر 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 سر کارش بود، در فکر بودم که جرأت دارم یک بطری جین در زیر تخت خوابان مخفی کنم. من قبل از روشن شدن هوا به آن احتیاج داشتم.

نقشه کشی‌هایم 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 به خاطر داشتیم، سالهای زیادی از آن زمان که او با این شرائط به نیویورک آمده بود می‌گذشت. برایم تعجب آور بود. شایعه شده بود که او را به خاطر 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 شرائط 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 بی‌انتها، پوچ و دل‌تنگ کننده زندگی‌م بود.

در باز شد و او به درون آمد، پوستی سالم و حالتی نورانی داشت. انگار با چشمانش با من حرف می‌زد. به طور غیر قابل توصیفی تغییر کرده بود، چه اتفاقی افتاده بود؟ یک لیوان مشروب به طرفش سُر دادم، از خوردن امتناع کرد، مایوس اما کنجکاو فکر کردم، چه اتفاقی برای او افتاده است، او خودش نبود.

«سؤال کردم، جریان چیست؟»

با نگاهی مستقیم به سادگی و با لبخند گفت: «من مذهب پیدا کرده‌ام» مبهوت شده بودم، که این طور، او سال گذشته الکلی سبک‌سری بیش نبود. مشکوکانه فکر کردم حالا هم در مورد مذهبی بودنش کمی گزاف می‌گوید. چشمانش آن برق مخصوص را داشت. بلی این رفیق قدیمی آتشی در وجودش بود، به هر حال که خدا عمرش دهد، بگذار یاوه سرایی کند! مطمئناً مشروب من بیشتر از موعظه او دوام خواهد آورد.

اما او یاوه سرایی نکرد و به طور دقیق و مشخص، راجع به دو نفر مردی صحبت کرد که در دادگاه برای وساطت از او حاضر شده بودند و قاضی را قانع کرده بودند تا او را از اقامت در 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 به وقوع پیوسته بود و نتیجه واضح و روشن بود، آن کار می‌کرد.

او آمده بود تجربه‌اش را در اختیارم بگذارد، البته در صورتی که

من تمایلی از خود نشان می‌دادم. شوکه شده بودم، اما کنجکاو هم بودم و در واقع می‌بایستی علاقه‌مند هم باشم، زیرا که هیچ‌امیدی نداشتم.

او ساعتها صحبت کرد. خاطرات کودکی جلوی چشمم مجسم شد و تقریباً می‌توانستم صدای آن واعظ مسیحی را در روزهای یکشنبه، آن دور دورها، در روی تپه‌ها، بشنوم. بیاد قسم نامه‌ای افتادم که برای خودداری از صرف مشروبات الکی تنظیم شده بود، من هرگز آن را امضا نکردم. به یاد پدر بزرگم افتادم که با پاک دلی و بدون سوء نیت، بعضی از مردمان کلیسا و اعمالشان را حقیر می‌شمرد. او مصرانه معتقد بود که صدای ترنم خوش موسیقی زمین را می‌شنود، اما منکر این حق بود که واعظین چگونگی گوش دادن به آنرا برایش معین کنند؛ به یاد شجاعت او افتادم که درست قبل از مرگش راجع به اینگونه مسائل صحبت می‌کرد. تمام این خاطرات، ناگهان از اعماق گذشته‌ام سرگشودند و بغض گلویم را باعث شدند.

آن روز زمان جنگ که به کلیسای قدیمی وینچستر رفته بودم در پیش چشمم مجسم شد. من همیشه به یک قدرت برتر از خود اعتقاد داشته‌ام و به دفعات در 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 شروع از صفر بوده و بدون هدف به طرف هیچ می‌شتابد. قهرمانان رویاهایم متفکرین، شیمی‌دانها، ستاره‌شناسان و حتی پیروان مکتب تکامل، همگی عقیده دارند که قوانین و قدرت‌های بزرگی در کار است و من هم با وجود نشانه‌های مخالف شک نداشتم که یک اراده نیرومند و متوازن زیربنای همه چیز است. چگونه می‌توانست این همه قوانین دقیق و تغییر ناپذیر، بدون یک آفریدگار دانا وجود داشته باشد؟ من حداقل می‌باید به یک روح مطلق حاکم بر جهان هستی که نه حد و نه زمان می‌شناسد اعتقاد می‌داشتم، اما این بالاترین مرحله‌ای بود که تا به آن روز رفته بودم.

وقتی صحبت از خدا برآیم می‌شد، وقتی می‌گفتند او عشق است و قدرتش مافوق انسان است، بی حوصله می‌شدم و مغز در را به روی این تئوری به شدت می‌بست. اینجا نقطه جدایی من با مردان مذهبی و مذاهب دنیا بود.

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

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

دوستم در مقابل من نشست و بدون مقدمه گفت: خدا کاری برای او انجام داده است، که او خود قادر به انجامش نبود. او گفت نیروی اراده انسانیش شکست خورده بود و پزشکان حکم غیر قابل علاج بودن او را صادر کرده بودند و اجتماع نیز در حال به زنجیر کشیدنش بود. او هم مثل من شکست کامل خود را اقرار داشت. در واقع او از کام مرگ بازگشته و دفعتاً از حالت یک توده زباله به نقطه‌ای از زندگی رسیده بود که از بهترینی که تا آن زمان می‌شناخت به مراتب بهتر بود.

آیا منشأ این نیرو از وجود او بود؟ مسلماً نه، هیچ نیروی برتری در او وجود نداشت که در آن لحظه در من نباشد.

دیگر جوابی نداشتم، فکر اینکه گویا افراد مذهبی درست می‌گفته‌اند در من قدرت گرفت. اینجا چیزی در قلب یک انسان نهفته بود که کار غیر ممکن را ممکن ساخته بود. عقاید من راجع به معجزات درست در همان موقع به شدت تغییر کردند. بدون توجه به گذشته تیر و تار، در اینجا معجزه‌ای در پشت میز آشپزخانه نشست. او خبر مسرت بخشی را فریاد می‌زد.

متوجه شدم دوستم چیزی بیشتر از سر و سامان 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 رد پای تعصب قدیمی‌ام را در خود می‌دیدم. نام خدا تنفر خاصی را در من بیدار می‌کرد. وقتی که صحبت از احتمال وجود یک شخصیت خدایی 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، هر چند که عشق و لطف این خدا نامحدود باشد. از آن زمان تا به حال با مردان زیادی رو به رو شده‌ام که در این مورد احساس مشابهی داشته‌اند.

دوستانم ایده‌ای را پیشنهاد کرد که در آن زمان بنظر نو ظهور می‌رسید او گفت:

«چرا تو خود مفهوم خدا را برای خودت انتخاب نمی‌کنی؟»

این سخن به سختی مرا تکان داد و کوه یخ هوشمندی مرا که سالهای دراز در سایه‌اش زندگی کرده و لرزیده بودم ذوب کرد و من بالاخره قدم به زیر آفتاب گذاشتم.

تنها شرطی که وجود داشت، تمایل به پذیرش نیرویی بالاتر از نیروی خودم بود. هیچ چیز دیگری برای شروع کار لازم نبود. متوجه شدم که رشد و نموم می‌تواند از همان نقطه شروع شود و احتمال دارد بر روی پایه‌ای از تمایل باطنی آن چیزی را که در دوستانم می‌دیدم در خود بسازم. آیا آن را به دست 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 زیر افتاد و دنیای تازه‌ای در برابرم هویدا شد.

حال معنای واقعی تجربه مبهمی که در کلیسای اعظم وینچستر کرده بودم برایم روشن شد. آن روز برای یک لحظه کوتاه به خداوند نیاز داشتم و او را طلب کردم، تمایلی باطنی و فروتنی در من بود که او را در کنار داشته باشم. او نیز آمد، اما به زودی این حس حضور خداوند به وسیله

شهووات دنیوی که بیشتر آن در داخل وجودم بود، بیرون رانده شد و تا آن روز همچنان ادامه داشت. چقدر من نابینا بودم.

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

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

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

قرار شد به هنگام اندیشیدن، آن بصیرت خدایی را که در من پدید آمده بود به آزمایش بگذارم. اینجا است که منطق متعارف تبدیل به منطق غیرمتعارف می‌شود. می‌بایستی در مواقع شک و تردید ساکت و آرام بنشینم و فقط تقاضای راهنمایی و قدرت روبرو شدن با مشکلاتم را بنمایم و آن را فقط بدانگونه که او برایم مقرر می‌کند به انجام برسانم. قرار شد هرگز برای خود دعا نکنم، مگر در مواردی که مسئله کمک به دیگران در کار باشد و تنها در این صورت است که می‌توانم انتظاری داشته باشم که بی شک 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 بعلاوه تمایل کافی، صداقت و فروتنی از جمله شرایط اساسی

برای برپا ساختن و نگهداری نظام جدید زندگیم بود. ساده بود اما آسان نبود. بهائی باید پرداخت می‌شد و آن از میان رفتن خودمحوری بود. می‌بایست همه چیز را به پدر روشنی‌ها که سرپرست بالای سر ما است واگذار می‌کردم.

این افکار شدیداً انقلابی بود، اما به مجرد آنکه آنها را به طور کامل پذیرفتم، تأثیرشان برق آسا 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 اوج گرفتم. مثل آن بود که بادهای پر عظمت و منزه ارتفاعات کوهستانی بوزد و بوزد. خداوند در بیشتر مردم حلولی تدریجی دارد، اما تأثیر او در من ناگهانی و عمیق بود.

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

بالاخره دکتر سر خود را تکان داد و گفت: «من نمی‌دانم چه اتفاقی برای تو افتاده است، اما هر چه هست دو دستی به آن بچسب، هر چیزی که هست از آن راهی که در آن بودی بهتر است.» این دکتر مهربان حال مردان بسیاری را می‌بیند که تجربیاتی نظیر من دارند و می‌داند که این حالات واقعی هستند.

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

دوستم لزوم مطلق به کارگیری این اصول را در تمام موارد زندگی گوشزد کرد و مخصوصاً کمک به دیگر الکلی‌ها را همچنان که او به من کمک کرده بود امری حیاتی خواند. او گفت: ایمان، بدون عمل می‌میرد. این مطلب کاملاً در مورد الکلی‌ها صدق می‌کند، زیرا اگر یک الکلی نتواند تکامل و بسط

زندگی معنوی خود را از طریق فداکاری و کمک به دیگران دنبال کند، نتیجتاً قادر نخواهد بود از آزمایشات و پستی و بلندیهای 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 در واقع می‌میرد. آری برای ما الکی‌ها مسائل اینگونه هستند.

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

ما در مدت زمان کوتاهی دوستان زیادی پیدا کرده‌ایم، از میان ما جمعیتی رشد کرد که جزئی از آن بودن احساس فوق‌العاده‌ای را در ما به وجود می‌آورد. ما از زندگی خود احساس شادمانی واقعی می‌کنیم، حتی در مواقعی که تحت فشار و سختی هستیم. من صدها خانواده را دیده‌ام که گام در راهی نهاده‌اند که مقصدی واقعی داشته است. من شاهد حل شدن بغرنج‌ترین مشکلات خانوادگی بوده‌ام و از میان رفتن کینه‌ها، پدر کشتگی‌ها و تلخی‌های مختلفی را به چشم دیده‌ام. من مردانی را دیده‌ام که از تیمارستان بیرون آمده‌اند و نقشی حساس در زندگی خانوادگی و اجتماعی خود به عهده گرفته‌اند. چه بسیار صاحبان حرفه و تجارت که موقعیت‌های خود را دوباره بدست آورده‌اند. به بندرت 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 تازه واردان امکان یافتن جمعیتی را که به دنبالش هستند

پیدا کنند. در این اجتماعات غیر رسمی، ممکن است از پنجاه تا دویست نفر حضور داشته باشند. ما هم از لحاظ قدرت و هم از لحاظ تعداد در حال رشد هستیم.^۱ الکی‌هایی که هنوز دمشان توی خمره است، موجودات ناخوش آیندی هستند، کشمکش‌های ما با آنها از جهات مختلف طاقت فرسا، اسفانگیز و گاه خنده‌دار است. یک بنده بینوا در خانه من خودکشی کرد، او نمی‌توانست و یا نمی‌خواست به راه زندگی ما توجه کند.

با این همه کار ما بسیار سرگرم کننده است. گمان می‌کنم بعضی‌ها از حالت خاکی و رفتار ظاهراً سبک ما دچار تعجب شوند، اما در زیر آن ظاهر، جدیت فوق العاده‌ای نهفته است. ایمان در تمام مدت شبانه روز باید در ما در جریان باشد والا از بین می‌رویم.

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

Bill .W یکی از موسسین الکی‌های گمنام است

که در بیست و چهارم ژانویه سال ۱۹۷۱ دنیا را

بدرود گفت.

۱- در سال ۲۰۰۱ گروه‌های الکی‌های گمنام به بیش از ۱۰۰/۰۰۰ رسیده است.

فصل دوم

راه حلی وجود دارد

ما اعضای الکلی‌های گمنام، هزاران زن و مردی را می‌شناسیم که همچون بیل زمانی هیچ گونه 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 با هم در نمی‌آمیزند، اما در بین ما حُسن همجواری، دوستی و درکی وجود دارد که قلم از بیان عظمت آن قاصر است.

ما مانند مسافران کشتی شکسته‌ای هستیم که لحظه‌ای قبل نجات یافته‌اند و دموکراسی، یگانگی و شادی، همگی را از خدمه جزء تا ناخدا در بر گرفته است. اما بر خلاف 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 بهم می‌آمیزد. اما این خود به تنهایی هرگز نمی‌توانست بدانگونه که اکنون بهم متصل هستیم، ما را در کنار هم نگاه دارد.

بزرگترین دلیل هر یک از ما، راه حل مشترکی است که پیدا کرده‌ایم. ما در این راه گریز، 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.

این نوع بیماری (ما به این نتیجه رسیده‌ایم که اعتیاد به الکل یک بیماری است) آنچنان تأثیری روی ما می‌گذارد که هیچ بیماری دیگری نمی‌گذارد، اگر کسی سرطان داشته باشد، اطرافیان او همه برایش متاسف می‌شوند و کسی از این موضوع خشمگین نمی‌شود و یا صدمه نمی‌بیند. اما در مورد بیمار الکلی این‌گونه نیست، زیرا این بیماری تمام چیزهای پُرازش دنیا را با خود نابود می‌کند و زندگی تمام کسانی را هم که با بیمار سر و کار دارند مختل می‌نماید و سوتفاهم، نفرت شدید، ترس از بی‌پولی، تنگی عرصه بر دوستان و کارفرمایان، تیره‌روزی کودکان معصوم و افسردگی همسران و والدین را به‌همراه دارد. (به این لیست هر کس می‌تواند اضافه کند).

ما امیدواریم این کتاب، راهنما و آرام‌بخش کسانی باشد که بیماری الکلیسم، در زندگی‌شان تأثیر گذارده است و یا ممکن است بگذارد که تعدادشان هم کم نیست. آن دسته از روان‌پزشکان حاذقی که سعی در معالجه ما داشته‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که بعضی اوقات محال است یک الکلی را متقاعد کرد تا بدون سعی در *اختفای* بعضی از مطالب با آنها، در مورد موقعیتش به گفتگو بنشینند و شاید خیلی عجیب باشد که معمولاً برای همسران و والدین و دوستان نزدیک خود، بیشتر غیر قابل دسترس می‌شویم تا برای روان‌پزشک و دکتر معالجمان.

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

بهنگام صحبت با مشروب‌خور سابق، تازه‌وارد متوجه می‌شود که مخاطبش اشکالاتی شبیه او داشته است و شخصاً می‌داند که رفتاری چیست، سخن بیهوده نمی‌گوید و نحوه رفتارشان نشان می‌دهد که جواب درستی در چنته دارد، لیکن هرگز خود را مقدس‌تر^۱ نشان نمی‌دهد و فقط با تمایلی صادقانه می‌خواهد کمک کند؛ بدون داشتن انتظاری برای دریافت پول، انتظار متقابلی وجود ندارد، جلب نظر کسی لازم نیست و موعظه‌ای تحمیل نمی‌شود. ما دریافته‌ایم بیشترین تأثیر

۱- Holier Than Thou: جمله انجیل - مترجم.

را زمانی می‌گذاریم که این‌گونه شرایط موجود باشد. پس از یک چنین برخوردی، بسیاری از الکی‌ها از بستر بپا خواهند خواست و دوباره شروع به قدم برداشتن می‌کنند. این کار، تنها حرفه هیچیک از ما نیست و اگر هم باشد، فکر نمی‌کنیم کار آمدی بیشتر داشته باشد. ما احساس می‌کنیم ترک الكل فقط شروع کار است و بخش خیلی مهمتر بکارگیری اصولمان در خانواده‌های عزیز، محل کار و روابطمان با دیگران در پیش رویمان قرار دارد.

همه ما قسمت اعظم اوقات فراغت خود را بنحوی تنظیم می‌کنیم که بعداً از آن ذکر خواهد شد، تعداد کمی از ما این شانس را پیدا می‌کنند که تقریباً تمامی وقت خود را صرف این کار کنند.

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

ما به این نتیجه رسیدیم که کتابی گمنام منتشر کنیم و مشکل را به صورتی که ما می‌بینیم مطرح نماییم. در این کتاب تجربیات و دانش ما 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 جدال‌انگیز 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 ایده‌آل نائل شویم. اکثر ما احساس می‌کنیم که احترام به عقاید مردم و تحمل نقاط ضعف دیگران، بما این قابلیت را خواهد داد که

در کمک به آنها مفیدتر باشیم.

زندگی ما بعنوان مشروب‌خواران سابق مستقیماً به این بستگی دارد که همیشه در فکر دیگران باشیم و راهی برای کمک و رفع احتیاج آنها پیدا کنیم. ممکن است این سؤال برای شما پیش آمده باشد که چرا ما در اثر مشروب خوردن، تا این حد بیمار می‌شویم. بدون شک کنجکاو هستید که چون و چراي آن را کشف کنید و همچنین بدانید که چگونه بر خلاف عقیده متخصصین، ما از این شرایط ناامید کننده 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 سوالاتی است. ما به شما خواهیم گفت این مهم را چگونه به انجام رسانده‌ایم. اما قبل از پرداختن به یک بحث مفصل، بد نیست بطور خلاصه نکاتی را بدانگونه که ما می‌بینیم، برایتان مطرح کنیم.

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

اینها حرفهائی است که همیشه در مورد مشروب‌خواران گفته می‌شود. در پس تمام این حرفها دنیائی از جهالت و سوء تفاهم نهفته است. می‌بینیم که اینگونه اظهار نظرها از آنهائی است که واکنششان با ما خیلی تفاوت دارد. مشروب‌خواران متعادل اگر دلیلی خوبی داشته باشند، با مشکل زیادی برای کنار گذاشتن همیشگی مشروب مواجه نمی‌شوند.

آنها می‌توانند کنترل خوردن یا نخوردن مشروب را در دست بگیرند.

نوع خاص دیگر، مشروب‌خوار قهاری است که ممکن است عادت شدیدش به مشروب، به مرور، فکر و جسمش

را از بین ببرد. این نوع مشروبخواری باعث می‌شود که او چند سالی زودتر از مرگ طبیعی بمیرد. اما اگر دلالتی کافی، مانند بیماری شدید، عاشق شدن، سفر کردن و یا هشداری یک پزشک را در دست داشته باشد، خواهد توانست مشروبخواری خود را تعدیل، یا بطور کلی متوقف کند، اگر چه ممکن است انجام این کار برایش مشکل و عذاب آور باشد و یا به مراقبتهای پزشکی نیاز پیدا کند.

اما در مورد یک الکی واقعی چطور؟ او ممکن است بعنوان یک مشروبخور متعادل شروع کند؛ شاید به یک مشروبخوار قهار تبدیل شود و شاید هم نه، به هر حال او در مرحله‌ای همه‌کنترل مصرف مشروب خوردن را از دست خواهد داد و هر بار که شروع به مشروب‌خواری کند، مجدداً کنترل از دستش خارج می‌شود.

این همان دوستی است که شما را متحیر کرده است، بویژه ضعفش در کنترل مشروب. او در حال مشروب‌خواری کارهای بی‌معنی، غیرقابل تصور و غم‌انگیزی انجام می‌دهد و یک دکتر جکیل و مستر هاید واقعی است. او را بندرت در حالت تعادل می‌توان 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 یکبار مشروب‌خواری تبدیل به موجودی غیرقابل تحمل، خطرناک و ضد اجتماعی می‌شود. او نبوغ زیادی در مورد انجام کارهایی که نمی‌بایستی انجام شود دارد و این مسئله مخصوصاً در زمانی که تصمیم‌گیری حساس و یا کار مهمی در پیش است بچشم می‌خورد. او اغلب در تمام موارد، معقول و متوازن است، اما اگر پای مشروب در میان باشد، تبدیل به آدمی خودخواه و ناصادق می‌شود. او غالباً از استعداد سرشار و قدرتی ویژه برخوردار است. به فنون و رموز مختلف آگاهی دارد و آینده کاری درخشانی در انتظارش می‌باشد. او از تمام این استعدادهای خدادادی برای تأمین آینده خود و خانواده‌اش بنحو احسن استفاده می‌نماید و سپس، با یک سری مشروب‌خواری نامعقول، تمام رشته‌ها را پنبه می‌کند. او وقتی به رختخواب می‌رود آن قدر مست است، که نیاز دارد یک شبانه‌روز بخوابد، اما صبح روز بعد،

بدنبال بطری مشروبی می‌گردد که شب قبل آن را مخفی کرده بود. او کسی است که اگر استطاعتش اجازه دهد، به مقدار زیاد مشروب می‌خرد و آن را در تمام نقاط خانه جاسازی می‌کند تا کسی نتواند تمام بطری‌های مشروبش را پیدا کند و احیاناً دور بریزد. وقتی اوضاع از این هم بدتر شد، از قرصهای آرامبخش قوی به همراه مشروب استفاده می‌کند تا اعصاب خود را آرام کند و بتواند سر کار رود. اما روزی خواهد رسید که دیگر به سادگی از پس این کار بر نمی‌آید و او دوباره 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 الکل، قابل تحمل شود و در مرحله بعدی آفتابی شدن در بیمارستان‌ها و تیمارستان‌ها است.

شرح فوق، به هیچ وجه نمایانگر تصویر کاملی از یک الکلی حقیقی نیست و همچنان که قالبهای رفتاری ما 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 آن نوشیدنی اول منجر به یک شکست بزرگ دیگر به همراه تمامی رنجها و پستی‌های ناشی از آن می‌شود، چرا او آن نوشیدنی اول 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 این که چرا الکلی واکنشی متفاوت از مردم عادی نسبت به الکل نشان می‌دهد، عقاید کاملاً گوناگونی وجود دارد. ما مطمئن نیستیم که چرا پس از گذشتن از مرز بخصوصی، دیگر نمی‌توان کار چندانی برای او انجام داد. ما جوابی برای حل این معما نداریم.

ما می‌دانیم تا زمانی که الکلی از مشروب دوری کند، رفتار و کردارش شبیه دیگران خواهد بود، که این ممکن است ماهها و یا سالها ادامه پیدا کند، همین‌طور می‌دانیم، به مجردی که الکل وارد بدن الکلی شود، به هر صورت و مقدار که باشد، فعل و انفعالی را به وجود می‌آورد، که بر روی جسم و فکر او، هر دو تأثیر می‌گذارد و خودداری از ادامه مشروب‌خواری را تقریباً محال می‌کند.

این مطلب را تجربه هر الکی بی‌تردید تأیید خواهد کرد. اگر دوست ما هرگز سراغ آن نوشیدنی اولی که این چرخه وحشتناک را دوباره به حرکت درمی‌آورد نمی‌رفت، گنجاندن این دیدگاههای تجربی دیگر لازم نبود، بلکه در قالب یک فرهنگ آکادمیک (علمی) می‌شد آن را توجیح کرد. بنابراین مشکل اصلی یک الکی حول محور ذهنی اوست نه جسمش. اگر از یک الکی بپرسید، چرا آن مشروب‌خواری آخر را شروع کردی؟ احتمالاً یکی از صدها دلیلی را که همیشه در آستین دارد، تحویل خواهد داد. بعضی اوقات این بهانه‌ها، موجه به نظر می‌رسند، اما با توجه به عواقبی که مشروب‌خواری در پی دارد، هیچ یک از این بهانه‌ها موجه نیست و درست مانند فلسفه‌مردی است که وقتی سرش درد می‌کند، با چکش بر سر خود بکوبد. اگر بهانه‌های فریبنده الکی را به رخ او بکشید، یا با خنده سعی می‌کند به غائله خاتمه دهد و یا عصبی می‌شود و از صحبت خودداری می‌نماید. هر چند وقت یکبار ممکن است سخنی از حقیقت به میان آورد و معمولاً این حقیقت عجیب این است که او نمی‌داند چرا آن نوشیدنی اول را خورده است. بعضی از الکی‌ها گاه از بهانه‌های خود راضی هستند، اما قلباً نمی‌دانند که چرا این عمل را انجام می‌دهند. پس از مزمن شدن این بیماری، سردرگمی الکی بیشتر می‌شود، اما در او همچنان این فکر سمج وجود دارد که روزی بتواند به طریقی بر این بازی غلبه کند، در حالیکه در بیشتر مواقع یک ظن قوی به او می‌گوید، شترتی که در خانه‌اش خوابیده است، دیگر هرگز بلند نخواهد شد.

چقدر این مطلب واقعیت دارد. تعداد کمی به حقیقت این موضوع پی‌می‌برند. دوستان و اقوام این گونه مشروب‌خواران به طور مبهمی احساس می‌کنند که این مشروب‌خواران غیر عادی هستند. اما همگی به امید آن نشسته‌اند که روزی بیمار رنجورشان از این خواب سنگین مرگبار بپا خیزد و قدرت اراده خود را دوباره به دست آورد.

حقیقت دردناک این است که این شخص یک الکی واقعی است و آن روز خوش ممکن است هرگز نیاید، زیرا او دیگر

کنترل خود را از دست داده است.

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

واقعیت این است که بیشتر الکی‌ها بنا به دلایلی که هنوز روشن نیست، قدرت انتخاب خود را در مورد مشروب‌خواری از دست داده‌اند و نیروئی که اراده نامیده می‌شود، عملاً از صحنه زندگی آنها محو می‌شود. ما در زمانهای خاصی حتی قادر نیستیم خاطرهٔ زجر، شکنجه و سرشکستگی یک هفته یا یک ماه قبل را به طور جدی در ذهن خود زنده و مجسم کنیم. ما در مقابل اولین مشروب قدرت دفاع نداریم. معمولاً فکر آن عواقب دردناک که پس از صرف حتی یک گیلان آبجو، تقریباً به طور قطع در انتظار ما است، اصلاً به مغز ما راه پیدا نمی‌کند تا ما را بترساند. اگر حیثاً یک چنین افکاری هم در ما باشد، افکاری است بسیار بی‌مایه و ما آن را به سرعت با یک فکر کهنه و مندرس پس می‌زنیم و به خود می‌گوئیم که این بار دیگر می‌توانیم مانند مردم عادی مشروب بخوریم. آنها این قدرت دفاعی را که باعث می‌شود هر انسانی از گذاشتن دستش بر روی یک اجاق داغ اجتناب کند را کاملاً از دست می‌دهند.

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

وقتی یک چنین طرز تفکری، در شخصی که دارای خصوصیات یک الکی است رخنه کند، احتمالاً خود را در موقعیتی قرار داده است که 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، به وسیله الکی‌های 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 از الکی‌هایی که تمایل به ترک دارند، اما نمی‌توانند.

یک راه حل وجود دارد و لازمه توفیق در آن پا بر روی غرور گذاشتن، اعتراف به ضعف‌ها و خودکامی 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. وقتی کسانی که مشکل مشروب‌خواریشان حل شده بود سعی کردند به ما نزدیک شوند و ابزار ساده معنوی را جلوی پایمان گذارند، از آنجایی که دستهایمان خالی بود برداشتیم. ما اکنون به معنای واقعی به بهشت دست یافته‌ایم و به طرف بُعد چهارم حیات پرتاب شده‌ایم، بُعدی که در خواب هم آن را ندیده بودیم.

نکته مهم و بدون کم و کاست این است: که ما تجربه‌های روحانی عمیق و موثری داشته‌ایم، این تجربه‌های روحانی^۱ تمام نقطه نظرهای ما را در مورد زندگی، هموعان و جهان خداوند کاملاً دگرگون کرده است. امروز زندگی ما حول محور این واقعیت بنیادین می‌چرخد که آفریدگار ما به گونه‌ای واقعاً معجزه آسا وارد قلب و زندگی ما شده است. خداوند در زندگی ما کارهایی کرده است که ما خود هرگز به تنهایی قادر به انجامش نبوده‌ایم. اگر شدت بیماری شما به همان حدی است که ما از آن رنج می‌بردیم، به اعتقاد ما راه حل وسطی برایتان وجود ندارد. ما در موقعیتی قرار داشتیم که زندگی برایمان غیر ممکن شده بود و به جایی رسیده بودیم که دیگر کمک هیچ انسانی نمی‌توانست ما را بازگرداند، در آن صورت می‌بایست یکی از این دو گزینه را قبول می‌کردیم، یکی اینکه تا آنجا که می‌توانستیم چشمانمان را کاملاً بر روی موقعیت غیر قابل تحمل‌مان می‌بستیم و راهی عاقبت دردناک خود می‌شدیم... و دیگر این که کمک روحانی را قبول می‌کردیم.

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

از آنجا که تمایلی باطنی در ما بود، کمک روحانی را پذیرفتیم و خواستیم تا در این راه قدم بگذاریم.

ما یک تاجر آمریکائی با نفوذ، عاقل و با شخصیتی را می‌شناسیم که سالیان دراز از آسایشگاهی روانهٔ آسایشگاه دیگر بود و پس از آن که با حادترین روان‌پزشکان آمریکا مشورت کرد، بالاخره راهی اروپا شد تا خود را به دست روانپزشک سرشناس، دکتر یانگ بسپارد.

او با آن که به خاطر تجربیات گذشته خود، در این مورد چندان خوش‌بین نبود، اما با این حال با اعتماد بی‌سابقه‌ای دوران درمان خود را به پایان رساند. حالات جسمی و روحی او بسیار خوب بود و مهم‌تر از همه، باور داشت با اطلاعات ذی‌قیمتی که از عملکرد درونی ذهنی خود و سرچشمه‌های نهانی آن به دست آورده است، دیگر برایش امکان لغزشی وجود ندارد، ولی با این حال طولی نکشید که بار دیگر کارش به مشروب‌خواری کشید و حیران و سرگردان، دیگر هیچگونه دلیل قانع‌کننده‌ای برای این لغزش دوباره خود نیافت.

او دوباره به سراغ دکتر یانگ 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 کنترل خود را دوباره به دست آورد. او با آن که در مورد بقیه مشکلات زندگی منطقی و متعادل به نظر می‌رسید، اما در مورد الکل به هیچ وجه از خود کنترلی نداشت. چرا اینطور بود؟

با التماس از دکتر خواست حقیقت را راست و پوست کنده برایش بگوید و جوابش را هم گرفت. به عقیده دکتر هیچ‌گونه امیدی برایش نبود و به دست آوردن مجدد موقعیت اجتماعی گذشته‌اش دیگر هرگز امکان نداشت. دکتر بر این عقیده بود، که اگر خیال زنده ماندن دارد، یا باید در قفل و زنجیر باشد و یا یک محافظ شخصی را اجیر کند. این بود عقیده آن دکتر حاذق.

اما این مرد هنوز زنده و آزاد است، به محافظ شخصی و قفل و بند هم نیازی ندارد، او می‌تواند بدون اشکال به هر کجای دنیا که می‌خواهد برود، درست مانند بقیه مردم،

با این شرط که همچنان بخواهد که بر این موضع فکری ساده و ویژه باقی بماند. بعضی از خوانندگان الکی ما ممکن است فکر کنند که آنها نیازی به کمک روحانی ندارند. اجازه دهید بقیه صحبت‌های آن دکتر با دوستان را برایتان بازگو کنیم.

دکتر گفت: «تو افکار یک الکی مزمن را داری، من تا به حال حتی یک مورد هم ندیده‌ام که کسی حالت ذهنیش به حد تو رسیده باشد و بهبود یابد». احساس دوست ما مثل آن بود که درهای جهنم را از درون برویش ببندند و کلونش را هم بیاندازند. دوست ما پرسید: «آیا هیچ استثنائی وجود دارد؟» دکتر جواب داد «بلی، استثنائاً در مورد افرادی چون تو از قدیم بوده است. در اطراف و اکناف گهگاهی دیده شده است، که الکی‌ها به حالتی دست یافته‌اند که بدان تجربه روحانی حیات بخش می‌گویند، به نظر من این پدیده‌های نادر، شگفت‌انگیزند. چنین به نظر می‌رسد که این افراد دسرخوش تغییرات و بازسازی‌های عظیم عاطفی می‌شوند، ایده‌ها، احساسات و مواضع فکری که زمانی نیروهای هدایتگر زندگی این انسانها بوده است، ناگهان به کناری رانده می‌شود و مجموعه کاملاً جدیدی از مفاهیم و انگیزه‌ها در وجود آنها شروع به شکل گرفتن می‌کند. در واقع سعی من هم بوجود آوردن مقداری از آن تغییر و تبدیل در احساسات تو بوده است. روش من در مورد بسیاری از افراد موفقیت‌آمیز بوده است، اما با الکی‌هائی چون تو، تا کنون توفیقی نداشته‌ام»^۱

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 چون دکتر به او گفت با آن که عقاید مذهبی او بسیار خوب هستند، لیکن در این مورد، خاصیت تجربه عمیق روحانی^۲ را که لازمه دگرگونی است ندارند.

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

دوست ما در حال غوطه خوردن در این بلا تکلیفی بود که آن تجربه خارق‌العاده روحانی برایش پیش آمد، تجربه‌ای که گفتیم او را یک مرد آزاد ساخت. ما هم به نوبه خود همچون غریقی مستاصل، به دنبال یک چنین راه حلی بودیم. آنچه که در ابتدا پوچ و سبک به نظر می‌آمد ثابت 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 که واقعاً مثمر ثمر می‌باشد.

روانشناس برجسته آمریکا ویلیام جیمز در کتاب «انواع تجربه‌های مذهبی» به روش‌های گوناگونی که مردم را به کشف خدا نائل کرده است اشاره می‌کند. ما اصلاً تمایل نداریم کسی را متقاعد کنیم که فقط یک راه برای رسیدن به ایمان وجود دارد. اگر آنچه که تا به حال آموخته‌ایم و حس کرده‌ایم اصولاً دارای مفهومی باشد، معنایش این است که همه ما از هر نژاد، اعتقاد و رنگی که باشیم، فرزندان^۱ یک خالق زنده‌ایم و در صورت تمایل و صداقت کافی، می‌توانیم طبق شرایط ساده و قابل فهمی با او رابطه برقرار کنیم. کسانی که وابستگی‌های مذهبی دارند، هیچ موردی وجود ندارد که به اعتقاد و رسوم مذهبی آنها خدشه وارد کند. در مورد این گونه مسائل هیچگونه اصطکاکی در میان ما نیست.

ما فکر می‌کنیم اعتقادات مذهبی اعضاء ما، ربطی به کار ما ندارد، این مطلب می‌بایستی به طور کامل مسئله‌ای خصوصی تلقی شود و هر کس با توجه به اعتقادات قبلی خود و حق انتخابی که در حال حاضر دارد، می‌تواند برای خود تصمیم بگیرد. با آنکه همه ما به گروه‌های مذهبی نمی‌پیوندیم، لیکن اکثر ما طرفدار اینگونه عضویتها هستیم.

در فصل بعد، به درک کلی خود از بیماری الکلیسم خواهیم پرداخت و فصل بعدی آن، خطاب به آگناستیکها می‌باشد، در اینجا باید خاطر نشان کنیم که بسیاری از کسانی که اکنون در میان ما هستند از همین دسته بوده‌اند. ممکن است

^۱ این عقیده یهود و نصاری است، اما از دیدگاه اسلام ما بندگان خدایم (اولیاء الله)، احتمالاً منظور این بوده که خداوند به ماعنایت مخصوص دارد، مانند عنایت یک پدر به پسران خود - مترجم.

تعجب آور باشد، ولی ما این عقاید را مانع چندان سختی در راه رسیدن به یک تجربه روحانی نمی‌یابیم.

در فصل‌های بعدی، دستورالعمل دقیق و مشخصی عرضه خواهد شد که چگونگی بهبودی ما را به نمایش می‌گذارد.

در بخش داستانهای شخصی، هر فرد، با زبان و نقطه نظر خودش در رابطه با راهی که برای ارتباط با خداوند پیدا کرده است صحبت می‌کنند. این داستانها حاوی نمونه‌های فراوانی از اعضاء می‌باشند و یک ایده روشن و واضح از آنچه واقعاً در زندگی‌شان اتفاق افتاده است را در اختیار ما قرار می‌دهند.

ما امیدواریم که این ماجراهای فردی افشاگرانه، به مذاق کسی بد نیاید و بسیاری از این زن و مردهای الکی ناامید و نیازمند، این صفحات را بخوانند. ما معتقدیم اگر خودمان و مشکلاتمان را کاملاً آشکار کنیم، در آن صورت آنها متقاعد می‌شوند و می‌گویند: «بله، من هم یکی از آنها هستم؛ من هم باید چنین مشکلی داشته باشم».

فصل سوم

مطالبی بیشتر در مورد الکلیسم

اکثر ما مایل نبودیم بپذیریم که الکلی واقعی هستیم. هیچ کس نمی‌خواهد فکر کند که از نظر جسمی و فکری با دیگران تفاوت دارد. بنابراین کوشش‌های بی‌شمار و بیهوده‌ی ما برای اثبات این ادعا که ما هم می‌توانیم مانند دیگران مشروب‌خواری کنیم چندان تعجب‌آور نیست و این آرزوی بزرگ هر مشروب‌خوار غیرعادی است که روزی به طریقی قادر به کنترل و لذت بردن از الکل خواهد شد. سماجت الکلی‌ها در این خیال، به راستی حیرت‌انگیز است و بسیاری از آنها آنرا تا دروازه‌های مرگ و جنون دنبال می‌کنند.

ما به تجربه آموخته‌ایم 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 الکلی‌ها مردان و زنانی هستیم که کنترل مشروب‌خواری خود را از دست داده‌ایم و می‌دانیم که هیچ الکلی واقعی، هرگز نمی‌تواند این کنترل را دوباره به دست آورد. ما گاه احساس می‌کردیم که دوباره در حال به دست آوردن کنترل هستیم، اما این فواصل کوتاه، هر بار با از دست رفتن کنترل بیشتری همراه بود و بالاخره زندگی ما را به وضع خجالت‌آور، رقت‌انگیز و غیرقابل تصویری کشاند. ما مجاب شده‌ایم که الکلی‌های نظیر ما، در چنگال یک بیماری پیش‌رونده گرفتارند. ما در هر فاصله‌ی زمان قابل ملاحظه‌ای که این بیماری را در نظر بگیریم می‌بینیم که همیشه بدتر شده و هیچ وقت بهتر نشده است.

ما مانند انسانهایی هستیم که پایشان را از دست داده‌اند و دیگر آن را هرگز باز نخواهند یافت و هیچ‌گونه درمانی هم که بتواند

الکی‌های مثل ما را به حالت عادی باز گرداند هنوز پیدا نشده است. ما به هر گونه‌ای که به تصور آید متوسل شده‌ایم و در بعضی موارد بهبودی کم دوامی هم پیدا کرده‌ایم، اما همیشه لغزش به مراتب شدیدتری به دنبال آن بوده است. پزشکانی که با الکلیسم آشنائی دارند، می‌دانند که هرگز نمی‌توان یک الکی واقعی را به یک مشروب‌خوار عادی تبدیل کرد. علم و دانش ممکن است روزی به این مهم دست یابد، اما تاکنون این چنین نشده است.

علیرغم مطالبی که گفته شد، بسیاری از الکی‌های واقعی، خود باور ندارند که جزء این دسته می‌باشند. آنها سعی می‌کنند با توسل به انواع آزمایش‌ها و خودفریبی‌ها، ثابت کنند که از این قانون مستثنی بوده بنابراین غیر الکی هستند، مگر می‌شود کسی کنترل مشروب‌خواری خود را از دست بدهد، ولی ظاهر خود را حفظ کرده و مانند یک جنتلمن مشروب‌خواری کند، اگر می‌شد ما در مقابل او به احترام سر تعظیم فرود می‌آوریم. خدا می‌داند که ما هم چقدر وقت و سعی خود را به کار 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، صرف مشروب فقط در منزل، نگاه نداشتن مشروب در منزل، خودداری از صرف مشروب در ساعات اداری، نوشیدن مشروب فقط در مجالس، تعویض از اسکاچ به براندی، صرف مشروب‌های طبیعی، استعفاء از شغل در صورت مشروب خوردن در محل کار، رفتن به مسافرت، نرفتن 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 الکی خطاب کنیم، اما شما می‌توانید هرچه زودتر به این تشخیص از خودتان برسید. برای انجام این کار به نزدیک‌ترین 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 یک بار انجام دهید، اگر با خود صادق باشید در مدت کوتاهی متوجه خواهید شد که الکلی واقعی هستید یا نه. اگر این آزمایش کمک کند که شما از وضعیت خود اطلاع پیدا کنید، به خماریش می‌ارزد.

ما هرچند که نمی‌توانیم ثابت کنیم، ولی یقین داریم که اکثرمان قادر بودیم در مراحل ابتدائی، مشروب‌خواری خود را متوقف کنیم. اما مشکل این است، معدودند الکلی‌هایی که تا زمان باقی است، تمایل کافی به ترک الکل از خود نشان دهند. ما در چند نمونه 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، یک نمونه در اینجا آمده است.

این داستان مرد سی‌ساله‌ای است که به مشروب‌خواری ادواری مشغول بود و چنان در مشروب‌خواری افراط می‌کرد که در صبح روز بعد 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 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 الکلی‌های دیگر عملاً قربانی این عقیده شد که پس از یک مدت طولانی هوشیاری و ریاضیت قادر خواهد بود، مانند مردم عادی مشروب‌خواری کند، ظرف مدت دو ماه او به یک کارتن خواب‌بتری به دست مبدل شد که سرانجام میهوت و سرافکنده راهی بیمارستان گردید. او چند بار دیگر هم سعی کرد مشروب‌خواری خود را قانونمند کند که نتیجه آن چند سفر دیگر به بیمارستان بود. سرانجام تمام قوای خود را جمع کرد و کوشید تا بلکه بتواند به یکباره و برای همیشه مشروب‌خواری را متوقف کند، لیکن متوجه شد که نمی‌تواند. او هرگونه راه حلی را که با پول

می‌توان خرید را آزمایش کرد، اما هر بار تلاشش با شکست مواجه می‌شد و با این که در سنین بازنشستگی مرد نیرومندی به نظر می‌رسید، ظرف چهار سال به تدریج بنیه خود را از دست داد و سرانجام راهی گورستان شد.

این مورد محتوی درس پرارزشی است. بیشتر ما معتقد بودیم که پس از یک پرهیز دراز مدت از الکل، خواهیم توانست به طور عادی مشروب‌خواری کنیم، اما داستان این مرد به ما نشان داد که این‌گونه نیست، زیرا او در سن ۵۵ سالگی دریافت بیماریش در همان مرحله‌ای است که در سن سی سالگی بوده است. این حقیقت بارها و بارها به اثبات رسیده است که «یک الکی همیشه الکی باقی می‌ماند» و اگر ما پس از مدتی هوشیاری مشروب‌خواری را از سر بگیریم، طولی نخواهد کشید که وخامت حالمان دوباره به وضع سابق بر می‌گردد. در صورتی که خیال ترک الکل را داریم، باید فکر هر گونه رزرو کردن را کنار بگذاریم و این تصور کمین کرده 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 انکای 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 چند سال به همان مرحله‌ای از عجز رسیدند که بعضی‌ها پس از بیست سال به آن می‌رسند.

برای ابتلا 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 چند سال به یک الکی واقعی تبدیل می‌شوند و دیگر راهی برای بازگشتشان وجود نخواهد داشت. گروه ویژه‌ای از مشروب‌خواران وجود دارند که الکی خطاب شدن را توهین بزرگی به خود می‌دانند و در عین حال تعجب می‌کنند که چرا نمی‌توانند مشروب‌خواری خود را متوقف کنند. ما که با علائم این بیماری آشنائی داریم، همه روزه در بین جوانان عده زیادی را که مستعد این بیماری هستند

مشاهده می‌کنیم، اما متقاعد کردن آنها کار بسیار دشواری است!^۱ 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 مشروب‌خوردن خود را متوقف کند. در صورتی که الکلی واقعی بوده و بیماریش پیشرفته باشد، شانس چندانی برای موفقیت ندارد. ما در اوائل 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 آن که ممکن است شما برای مدت چشمگیری خشک بمانید، 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، عدد کمی قادر باشند به مدت یک سال خشک بمانند، 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 این است که چگونه آن را کلاً کنار بگذارند. با در نظر گرفتن این حقیقت که خواننده تمایل به ترک دارد، باید دید که آیا می‌تواند بدون بهره‌گیری از یک زمینه روحانی موفق شود. جواب این مطلب بستگی مستقیم به آن دارد که او تا چه حد قدرت انتخاب خود را در مورد مشروب‌خواری از دست داده است.

بسیاری از ما احساس می‌کردیم شخصیت نیرومندی داریم، اما با وجود تمایل شدید به ترک دائمی، انجامش برایمان مقدور نبود. به نظر ما این، همان خصوصیت مبهوت‌کننده الکلیسم است که علی‌رغم نیاز و تمایل شدیدمان، کوچکترین قدرتی برای دوری از آن در خود پیدا نمی‌کنیم.

حال چگونه به خوانندگان خود کمک کنیم تا با تمایل خودشان تعیین کنند که از ما هستند یا نه؟ آزمایش خودداری از مشروب‌خواری به مدت یک سال بسیار سودمند است، اما فکر می‌کنیم بتوانیم خدمت به مراتب بزرگتری در حق الکلی‌هایی که در عذاب هستند

۱- این موضوع برای زمانی صادق است که این کتاب برای اولین بار بچاپ رسید. اما بررسی‌های انجام شده در اعضای کانادایی و آمریکایی در سال ۱۹۹۸ نشان داد که یک پنجم اعضای A.A. ۳۰ سال و زیر ۳۰ سال بودند.

و شاید هم جامعه پزشکی انجام دهیم.

ما مایلیم بعضی از شرایط فکری یک الکی را که مدتی از لغزش مشروبخواری به دور بوده است، درست قبل از شروع دوباره آن، برایتان تشریح کنیم، زیرا به وضوح مشخص است که شرایط فکری قسمت اعظم مشکل را تشکیل می‌دهد. ما می‌خواهیم بدانیم چگونه افکاری در مخیله یک الکی وجود دارد که او را مجبور می‌کند، آزمایش مذبحخانه شروع دوباره را تکرار کند. دوستان و آشنایان یک الکی از این که می‌بینند دوستشان که در آستانه طلاق و ورشکستگی است، بار دیگر قدم بمشروب فروشی می‌گذارد دچار حیرت می‌شوند. او چرا این کار را می‌کند؟ چگونه افکاری در او وجود دارد؟

اولین مثال ما دوستی است به نام جیم، این مرد، همسر و خانواده بسیار خوبی دارد، یک بنگاه فروش اتومبیل 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 می‌رسید. او تا سن سی و پنج سالگی دست به مشروب نزده بود، اما پس از شروع به مشروب‌خواری، ظرف چند سال آن چنان اختیار خود را از دست داد که اجباراً او را تحویل آسایشگاه روانی دادند. در زمان خروج از تیمارستان 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 سرگرفت، خانواده خود را دوباره جمع و جور کرد و به کار فروش اتومبیل در جایی که خود قبلاً صاحب آن بود پرداخت، که به علت مشروب‌خواری آن را از دست داده بود. 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 هر یک از این دفعات به سراغ او رفتیم و با او کار می‌کردیم و به دقت بررسی می‌کردیم که چه اتفاقی در او رخ داده است. او موافقت می‌کرد که یک الکی واقعی است و وضع وخیمی دارد. او می‌دانست اگر این گونه ادامه دهد دوباره روانه تیمارستان خواهد شد. ضمن اینکه خانواده‌اش و کسانی که عمیقاً به آنها علاقه داشت را به زودی از دست خواهد داد.

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

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

بدین ترتیب یک بار دیگر جیم کارش به تیمارستان کشیده شد. او با آن که رفتن به تیمارستان تهدیدش می‌کرد، 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 دلائلش برای نخوردن

به راحتی به سوئی رانده شدند و این فکر احمقانه که اگر ویسکی را با شیر مخلوط کند، مشکلی پیش نمی‌آید، پیروز شد.

ما نمی‌دانیم توجیه و تعریف دقیق این رفتار چیست، ما نام آن را یک دیوانگی ساده می‌گذاریم. چطور می‌توان عدم توازن فکری تا بدین حد را، چیز دیگری نامید؟ ممکن است فکر کنید این یک مورد استثنائی است، اما نه برای ما، زیرا این‌گونه افکار در یک ما وجود دارد و بعضی از ما در این مورد، حتی از جیم هم پای فراتر گذارده‌اند. در ما همیشه به موازات قوه عقلانی یک حالت فکری عجیب و غیر قابل اجتناب وجود داشته است که عاقبت بهانه‌ای من درآوردی و دیوانه‌وار برای نوشیدن گیلان اول، پیش پایمان گذارده است. در این خصوص قوه عقلانی ما همیشه در برابر ایده‌های دیوانه‌وار شکست خورده است و روز بعد، ما صادقانه و از همه جا بی‌خبر از خود می‌پرسیدیم، چطور ممکن است این اتفاق افتاده باشد؟ در بعضی شرایط 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 بپذیریم که حتی در آن شرایط هم، هیچ‌گونه دلیل موجهی برای مشروب خوردن وجود نداشت، زیرا تجربه به ما نشان داده بود که چه نتیجه‌ای را باید از آن انتظار داشت. ما حالا متوجه می‌شویم که حتی وقتی با قصد قبلی و نه اتفاقی، مشروب‌خواری را شروع می‌کردیم، باز هم برای در نظر گرفتن عاقبت کار، افکار چندان جدی و موثری در ما وجود نداشت. رفتار ما در مورد اولین نوشیدنی، بسیار عجیب و غیر قابل فهم است و درست مانند داستان عابر سر به هوای است 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 بر خلاف هشدارهای دوستانه‌ای که در این مورد به او داده شده است، سال‌ها به این تفریح ادامه می‌دهد. تا اینجا شما ممکن است برچسب حماقت به او بزنید،

احمقی که ایده‌های دیوانه‌وار برای تفریح دارد، اما پس از مدتی بخت از او برمی‌گردد و چند بار پشت سرهم تصادف می‌کند و زخم‌های مختصری برمی‌دارد. انتظار شما این است که اگر او نُرمال باشد باید همین‌جا به کارش خاتمه دهد. لیکن دوباره این عمل را تکرار می‌کند و این بار جمجمه‌اش می‌شکند. درست یک هفته بعد از ترخیص از بیمارستان با یک ماشین یدک کش پر سرعت تصادف می‌کند و دستش می‌شکند. می‌گوید تصمیم گرفته است که برای همیشه تفریح عبور از عرض خیابان را به کنار بگذارد، اما ظرف چند هفته دو پایش به همین ترتیب می‌شکند، او در طول سال‌هایی که به این عمل ادامه می‌دهد بارها عهد و پیمان می‌بندد که مراقب باشد و یا 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 بکار می‌برد، که فکر این تفریح را از فکر خود بیرون کند و مدتی نیز خود را در یک آسایشگاه روانی بستری می‌کند تا بلکه باعث دگرگونی‌اش شود، اما در همان روزی که از آسایشگاه مرخص می‌شود به جلوی ماشین آتش‌نشانی می‌پرد و این بار کمرش را می‌شکند. یک چنین فردی باید دیوانه باشد! نه؟

ممکن است مثال فوق به نظر مسخره باشد، لیکن ما که خود در مخمصه الکلیسم گرفتار بوده‌ایم، باید بپذیریم که اگر فقط به جای عابر سر به هوا لغت الکلی را به کار برید، درست داستان ما را بیان کرده‌اید. ما هر چقدر هم که در مورد مطالب مختلف زندگی خود عاقلانه رفتار کرده باشیم، در مورد الکل رفتار دیوانه‌وار عجیبی داشته‌ایم. این حرف ممکن است قدری تند به نظر برسد اما آیا حقیقت ندارد؟ بعضی از شما ممکن است با خود فکر کنید: «بله، آنچه که شما می‌گوئید حقیقت دارد، اما در مورد ما به طور کامل صدق نمی‌کند و با آن که قبول داریم بعضی از علائمی که شما می‌گوئید، در ما وجود دارد، اما ما به اندازه شما افراط نکرده‌ایم.

چون بعد از حرفهایی که شما به ما زده‌اید، به خوبی خود را شناخته‌ایم و می‌دانیم که این چیزها دیگر برای ما اتفاق نمی‌افتد. ما تمام زندگی خود را فدای مشروب‌خواری نکرده‌ایم و مسلماً چنین خیالی هم نداریم و بابت این اطلاعات از شما سپاسگزاریم».

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

فرد (Fred) یکی از شرکاء یک شرکت معروف حسابداری است، درآمد خوب و خانه زیبایی دارد، ازدواج موفق داشته است و فرزندانش به دانشگاه می‌روند و آتیه خوبی در انتظارشان است او مرد بسیار جذاب و دارای شخصیتی است که با همه بسادگی ارتباط برقرار کرده و دوست می‌شود. اگر مرد کاری موفق در دنیا باشد آنهم فرد است. او از تمام جهات فردی بسیار متوازن و با ثبات است، با تمام این تفاسیر او یک الکلی است. ما برای اولین بار حدود یک سال قبل فرد را در یک بیمارستان پیدا کردیم، جایی که او برای بهبود یافتن از دردها و آشفتگی‌های عصبی خود بستری شده بود. این اولین تجربه او بود و از این بابت بسیار شرمنده بود. او تا مرحله اعتراف به الکلی بودن فاصله‌ها داشت و وانمود می‌کرد که برای تسکین اعصاب به بیمارستان آمده است. دکتر معالج، مصرانه سعی داشت به او بفهماند که وضعیتش از آن چه 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 با وجود شخصیت و موقعیتی که از خود سراغ داشت حتی فکر این موضوع هم به ذهنش خطور نکرد که شاید نتواند چنین کاری انجام دهد. فرد، الکلی بودن خود را باور نداشت و در نتیجه راه درمان روحانی ما را هم نمی‌توانست برای رفع مشکل خود قبول کند. ما آنچه را که

در مورد الکلیسم می‌دانستیم با او در میان گذاشتیم، او علاقمند شد و پذیرفت که بعضی از علائم این بیماری در او وجود دارد، اما هنوز تا پذیرش این موضوع که خود به تنهایی نمی‌تواند کاری از پیش ببرد بسیار فاصله داشت. او خوش بین بود که این تجربه تحقیرآمیز، بعلاوهٔ معلوماتی که کسب نموده، تا آخر عمر هشیار نگاهش خواهد داشت و فکر می‌کرد معلومات فرمایش، مشکل را برطرف خواهد کرد. از فرد تا مدتها خبری نداشتیم. روزی خبردار شدیم که دوباره کارش به بیمارستان کشیده است. این بار خیلی تکان خورده بود و اشتیاق داشت ما را ملاقات کند. داستان بسیار آموزنده‌ای داشت، زیرا این مرد در لزوم ترک الکل، کاملاً مجاب شده بود و بهانه‌ای هم برای ادامه مشروب‌خوری نداشت و با آن که 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 لب به مشروب بزنم، مخصوصاً حرفهای شما راجع به دیوانگی نهفته‌ای که همیشه قبل از اولین نوشیدنی در الکلی وجود دارد، برایم بسیار ارزشمند بود، اما مطمئن بودم با وجود اطلاعاتی که شما در اختیارم گذاردید، هرگز امکان ندارد این اتفاق برایم بیافتد. من دلیل می‌آوردم که وضع هنوز به 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 آن قدر به خود مطمئن باشم، تنها کاری که باید انجام دهم این است که ارادهٔ خود را به کار برم و حواسم را هم جمع نگه دارم.

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

به واشنگتن رفتم، بار اولی نبود که در طول مدّت خشکی به شهر دیگری سفر می‌کردم بنابراین این موضوع برایم چیز جدیدی نبود. از لحاظ جسمی سالم خوب بود. همچنین 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 ابر هم در آسمان دیده نمی‌شد.

«به هتل رفتم و لباس راحتی برای شام به تن کردم هنگامی که از درگاه اتاق نشیمن عبور می‌کردم تا وارد سالن غذا خوری شوم این فکر به ذهنم خطور کرد که بد نیست چند کوکتل هم به همراه غذا صرف کنم. فقط همین و نه بیشتر. به همراه غذا یک کوکتل هم سفارش دادم. سپس یک کوکتل دیگر هم سفارش دادم. پس از شام تصمیم گرفتم قدری قدم بزنم. وقتی به هتل برگشتم فکر کردم بد نیست قبل از خواب یک های بال بنوشم. به بار هتل رفتم و یک دانه خوردم، یادم می‌آید که آن شب چند گیلاس دیگر هم خوردم و صبح روز بعد 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 خوش‌مشرب را پیدا کردم که چند روزی مرا این طرف آن طرف برد. درست به خاطر ندارم چه کارهایی کردم، چه حرف‌هایی زدم و کجاها رفتم، بعد از آن با یک درد و رنج غیر قابل تحمل جسمی و فکری راهی بیمارستان شدم.

«در بیمارستان بمجرد آن که قدرت فکر کردن را به دست 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 نوشیدنی از خود نشان نداده بودم و این دفعه اصلاً به فکر عاقبت کار نبودم. من چنان بی‌مهابا و بی‌فکر شروع به مشروب خوردن کرده بودم که گوئی آب می‌خوردم. در اینجا به یاد آن دوستان الکلی که تمام این مطالب را به من گوشزد کرده بودند افتادم. آنها پیش‌بینی کرده بودند که اگر من یک ذهن الکلی داشته باشم، روزی خواهد رسید که دوباره به مشروب

برمی‌گردم. آنها گفته بودند با آن که خود را برای دفاع آماده کرده‌ام، اما روزی در برابر دلیل مسخره‌ای برای مشروب خوردن شکست خواهم خورد. بلی بالاخره تمام آن داستان و حتی قدری بیشتر از آن چه که آنها پیش‌بینی کرده بودند برایم اتفاق افتاد و مطالبی که در مورد الکلیسم آموخته بودم اصلاً به ذهنم خطور نکرد. از آن لحظه به بعد فهمیدم که من یک ذهن الکلی دارم. من متوجه شدم که قدرت اراده و معلومات فردی تأثیری در خلاءهای عجیب فکری نخواهد داشت. من تا آن روز حرف کسانی را که می‌گفتند مشکلی باعث ناامیدی و شکست آنها شده است نمی‌فهمیدم، اما در آن لحظه به مفهوم آن پی بردم و این ضربه سختی بود.

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

«آنها راه حل روحانی و برنامه عملی خود را که صد نفر با موفقیت دنبال کرده بودند برایم تشریح کردند. با آن که من فقط ظاهراً اهل کلیسا بودم، اما درک پیشنهاد آنها زیاد هم برایم مشکل نبود، لیکن برنامه عملی آنها، هر چند کاملاً معقول، ولی بسیار افراطی به نظر می‌رسید و مفهومش این بود که می‌بایست بخشی از مفاهیم قدیمی خود را به دور بریزم. این اصلاً آسان نبود، اما بمجرد اینکه تصمیم گرفتم قدم در راه این پروسه بگذارم احساس عجیبی به من دست داد و حس کردم وضعیت الکلیسم تسکین یافت و در واقع چنین چیزی به اثبات هم رسید.

«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 رضایت بخش‌تر است و امیدوارم از زندگی که قبلاً داشتم مفیدتر واقع شود، با آنکه شیوه زندگی گذشته من به هیچ عنوان شیوه بدی نبوده است، لیکن... حاضر نیستم حتی بدترین لحظات زندگی کنونیم را با بهترین لحظات زندگی قبلی عوض کنم و حتی اگر این امکان وجود داشته باشد، دیگر حاضر نیستم که هرگز به آن زندگی برگردم.»

داستان فرد داستان 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 حل مشکلاتشان باشند.

بسیاری از پزشکان و روانپزشکان با نتیجه گیری‌های ما موافقت می‌کنند. 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 و در مورد بیچارگی و لاعلاجی الکلی‌ها عنوان می‌کنید، به نظرم صحت دارد و در مورد دو نفر مردی که داستان‌شان را در این فصل خواندم، بدون هیچ شکی باید بگویم که آنها صد در صد ناامید از کمک الهی بودند. اگر شما به عنوان بیمار به بیمارستان من رجوع کرده بودید، در صورت امکان سعی می‌کردم از پذیرفتن شما خودداری کنم. افرادی مثل شما قلب انسان را به درد می‌آورند. من با آن که یک شخص مذهبی نیستم، اما نهایت احترام را برای روشی روحانی چون روش شما قائل هستم، زیرا برای بیشتر شما واقعاً راه حل دیگری وجود ندارد.»

یک بار دیگر: در بعضی از مواقع، الکلی هیچ‌گونه قدرت دفاع فکری موثری برای مقابله با اولین نوشیدنی در خود ندارد، به جز چند مورد استثنائی، نه الکلی و نه هیچ انسان دیگری قادر به ایجاد چنین قدرت دفاعی نمی‌باشد. قدرت دفاع او باید از یک نیروی مافوق سرچشمه بگیرد.

فصل چهارم ما آگناستیک‌ها^۱

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

برای کسی که منکر وجود خدا است^۲ و یا آگناستیک می‌باشد، رسیدن به یک چنین تجربه‌ای غیر ممکن به نظر می‌رسد، اما در عین حال برای این شخص، زندگی به روال گذشته هم جز بدبختی مفهومی ندارد، خصوصاً که بیماری او از نوع غیرقابل درمان باشد. در چنگال الکلیسم محکوم به مرگ بودن و یا پایه روحانی برای زندگی انتخاب کردن، مسئله‌ای 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 بوده‌اند. در اوائل کار، بعضی از ما سعی کردیم به این مطلب توجه نکنیم و امیدوار بودیم که شاید الکلی حقیقی نباشیم، اما پس از مدتی مجبور شدیم با این واقعیت روبرو شویم که برای زندگی یا هر چیز دیگری باید یک پایه روحانی پیدا کنیم و یا اینکه... . شاید شما هم مثل ما باشید و اگر این طور است نگران نشوید، تقریباً نیمی از ما فکر می‌کردیم که منکر خدا و یا آگناستیک هستیم، اما تجربه به ما نشان داده است که نباید نگران این‌گونه مسائل باشیم.

اگر فقط آداب صرفاً اخلاقی و یا یک فلسفه بهتر زندگی، برای غلبه بر الکلیسم کافی بود، مسلماً بسیاری از

۱- آگناستیکها (Agnostic): افرادی که اعتقاد دارند، وجود یا عدم وجود خدا را نمی‌توان ثابت کرد. مترجم.

۲- Atheist: افرادی که ادعای اثبات عدم وجود خدا را دارند. کافر یا همان ملحدین - مترجم.

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

نبود قدرت دلیل بلا تکلیفی ما بود، بنابراین می‌بایست منبع قدرتی 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، به وجود 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 آگناستیک‌ها مشکل بوجود می‌آید. بارها اتفاق افتاده است که پس از مطرح کردن مشکل مشروب‌خواری و توضیح در مورد انجمن خود، روشن شدن روزنه‌های امید را در افراد جدید مشاهده کرده‌ایم، اما به مجرد به میان آمدن مسائل روحانی، خصوصاً وقتی که از خدا صحبت می‌کنیم، قیافه آنها درهم می‌رود، زیرا رفیق ما فکر می‌کرد که قبلاً زیرکانه از آن طفره رفته و یا آن را کاملاً انکار کرده است.

ما احساس او را درک می‌کنیم، ما هم در شک و تعصب صادقانه او شریک بوده‌ایم. بعضی از ما شدیداً مخالف مذهب بودیم و برای بعضی دیگر نام «خدا» ایده به خصوصی از او را به یاد می‌آورد، ایده‌ای که شاید کسی در کودکی سعی در تحمیل آن به ما کرده بود و احتمالاً آن مفهوم بخصوص به نظر ما مناسب نیامده و آن را رد کرده بودیم و با رد کردن آن تصور کرده‌ایم که ایده خدا را به کلی به دور انداخته‌ایم. مسئله ایمان

و وابستگی به یک نیروی مافوق، مسئله‌ای بود که تا حدی ضعف و حتی ترسو بودن را به خاطر ما می‌آورد. ما به این دنیا و افراد ستیزه‌جو و سیستم‌های دینی ستیزه‌گر و مسایل لاینحش با شک و تردید عمیق نگاه می‌کردیم و به کسانی که ادعا می‌کردند از طرف خدا هستند چپ‌چپ نگاه می‌کردیم. چگونه می‌توان چنین مسائلی را مربوط به یک ذات والا دانست؟ اصلاً چه کسی می‌تواند ایده یک ذات بالا را درک کند؟ اما در لحظه‌های دیگر، آن وقت که محو تماشای آسمان در شب پر ستاره‌ای بودیم، با خود فکر می‌کردیم پس چه کسی این چیزها را آفریده است؟ این فکر، احساس شگفتی و تحیر را در ما به وجود می‌آورد، اما این فقط یک احساس زودگذر بود و به زودی محو می‌شد.

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

ما کشف کردیم برای راحتی خود ما، لزومی ندارد مفهومی را که دیگران از خدا دارند را در نظر بگیریم و مفهوم خود ما، هر چقدر هم که ناقص باشد برای نزدیکی و ایجاد ارتباط موثر با خداوند کافی است. 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 بی‌انتهایی 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 وقتی از خداوند با شما صحبت می‌کنیم، منظور ما همان مفهومی است که خودتان از خداوند دارید و در مورد دیگر مطالب روحانی این کتاب نیز نظر همین است. اگر تعصبی علیه اصطلاحات روحانی در شما وجود دارد اجازه ندهید باعث آن شود که نتوانید صادقانه از خود سوال کنید که مفهوم آنها 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 غیر قابل تصور به نظر می‌رسید و این نمایانگر رشد ما بود، اما در آغاز، از آنجا که می‌بایستی کار از نقطه‌ای شروع می‌شد، از مفهوم خودمان با وجود اینکه محدود بود استفاده کردیم.

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

این خبر خیلی خوبی برای ما 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 مکرراً گفتیم: «ای کاش من هم چیزی که آن مرد دارد را داشتم و مطمئن بودیم که اگر فقط اعتقاد آنها را می‌داشتیم کارمان درست می‌شد، اما نمی‌توانستیم مطالب بسیاری در مورد ایمان 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 بسیاری از مطالب به صرف ایمان

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

اغلب دریافتیم لجاجت، حساسیت و تعصب بی‌دلیل باعث می‌شدند که ما فلج شویم. بسیاری از ما آنچنان حساس بودیم که حتی کوچکترین اشاره به مسائل روحانی باعث خشم و مخالفت ما می‌شد. با آنکه بعضی از ما مقاومت کردیم، اما دریافتیم کنار گذاردن اینگونه احساسات کار چندان مشکلی نبود. در اثر رو در روئی با این مرض نابود کننده، خیلی سریع در برابر موضوعات روحانی نیز همانند مسائل دیگر به روشن فکری رسیدیم. در این خصوص، الکل تبدیل به یک متقاعد کننده بزرگ شد و آنقدر ما را کوبید تا عاقبت سر عقلمان آورد. بعضی اوقات طی این مسیر بسیار کسل کننده بود، آرزو داریم هیچ کس به اندازه بعضی از ما، در تعصبات خود لجاجت نکند.

ممکن است خواننده‌ای سوال کند که چه لزومی دارد اعتقاد به قدرتی برتر از خود داشته باشد؟ ما فکر می‌کنیم که دلائل خوبی برای آن داریم، بگذارید نظری به بعضی از آنها بیاندازیم.

یک فرد واقع‌بین امروزی قاعدتاً معتقد به واقعیات و نتایج است، با این حال قرن بیستم به آسانی تئوری‌های گوناگون را قبول می‌کند، مشروط بر اینکه پایه و اساس محکمی در واقعیات داشته باشد. تئوریهای بی‌شماری وجود دارند برای مثال در مورد برق، تمام مردم بدون کوچکترین شکی آن را باور 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 دلائل خوبی در تایید آن باشد حتی بدون شواهد کامل عینی باور دارند، زیرا علم نشان داده است که دلائل عینی از جمله ضعیف‌ترین دلائل است و بررسی‌های نسل بشر از دنیای مادی نشان می‌دهد که نمای بیرونی به هیچ وجه گویای واقعیت داخلی نیست. برای مثال:

یک میله آهنی ظاهراً پیش پا افتاده، توده‌ای است از الکترون‌هایی که

با سرعت غیر قابل 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 مادی صادق است و ما دلیلی برای تردید در آن نداریم، اما وقتی یک فرضیه کاملاً منطقی می‌گوید که در وراء زندگی و دنیای مادی، یک بصیرت بزرگ خلاق قادر و هدایت کننده وجود دارد، فوراً رگه‌های خودسری ما به قلیان می‌آمد و با کوشش بسیار سعی داشتیم خود را متقاعد کنیم که این‌گونه نیست. ما کتاب‌های پرلفظ و قلم خوانده و به مباحثات شکمی دلخوش می‌کردیم و فکر می‌کردیم که این دنیا نیاز به هیچ خدائی ندارد که آن را تشریح کند. در صورت صحیح بودن مجادلات ما، نتیجه این بود که مبدا حیات هیچ، مفهومی هیچ و مقصدش هم هیچ است.

ما آگناستیکها و منکران به جای آن که خود را اشرف مخلوقات و ماموران و فرمانروایان دانای خدا بدانیم، این عقیده را ترجیح دادیم که بشر عقل کل است و آلفا و اُمگای اول و آخر همه چیز می‌باشد. ما خیلی از خود راضی بوده‌ایم، این‌طور نیست؟

مائیکه این راه متزلزل را پیموده‌ایم از شما تمنا داریم که تعصب را در تمام موارد، حتی در مورد مذاهب رسمی کنار بگذارید. ما آموخته‌ایم هر قدر هم که ایمان مردم مذاهب مختلف ضعیف باشد، این ایمانها به زندگی میلیون‌ها نفر جهت و مقصد داده‌اند. مردم با ایمان دارای ایده معقولی از مفهوم زندگی هستند، در حالی که ما هیچ‌گونه مفهوم عاقلانه‌ای در این مورد نداشتیم. ما احتمالاً به چشم شاهد درجاتی از ثبات، خوشبختی و ثمر بخشی بسیاری از افراد که دارای تفکرات روحانی بوده‌اند، در نژادها و رنگها و نظامهای اعتقادی مختلف بوده‌ایم، ولی بجای جستجوی این کمالات در خودمان، خود را بدبینانه سرگرم انتقادات موشکافانه از روش عملی و عقیدتی روح کرده بودیم.

ما فقط به اشکالات انسانی این افراد توجه داشتیم و بعضی اوقات از کمبودهای آنها به عنوان مآخذی برای محکوم کردن کلیه عقایدشان استفاده می‌کردیم، در حالی که خود تحمل نداشتیم، از تحمل صحبت می‌کردیم. ما قادر به دیدن واقعیت و زیبایی جنگل‌ها نبودیم زیرا به چند درخت زشتی که در میان آنها بود خیره شده بودیم. ما هرگز جنبه روحانی زندگی را بی‌طرفانه نگاه نکرده بودیم.

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

اما در مورد یک مسئله، همگی این مردان و زنان کاملاً به تفاهم رسیدند، آنها همگی به نیرویی بالاتر از خود دسترسی و اعتقاد پیدا کرده‌اند. این نیرو در زندگی فرد فرد آنها چنان معجزاتی آفریده است که مسلماً انجام آن از عهده نیروی انسانی خارج است. به قول سیاستمدار معروف آمریکائی: «بگذارید به سوابق نگاه کنیم».

در اینجا هزاران مرد و زنی وجود دارند که رُک و پوست کنده اعلام می‌کنند، از وقتی که به قدرتی برتر از خود اعتقاد پیدا کرده‌اند و طرز فکر بخصوصی در مورد آن قدرت پیش گرفته‌اند و چیزهای ساده‌ای را انجام دادند، یک تغییر 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 شکست خورده بود، اما وقتی از صمیم قلب موفق به رعایت چند شرط ساده شدند، طولی نکشید که احساس کردند نیروی تازه‌ای همراه با آرامش و خوشبختی در آنها دمیده شده است و حس می‌کنند که زندگی‌شان در مسیر درست قرار گرفته است. این مردان و زنان که زمانی

در برابر پوچی ظاهری زندگی، گیج و مبهوت شده بودند، اکنون دلائل واقعی سخت گرفتن زندگی را برایتان روشن می‌کنند. گذشته از مسئله مشروبخواری، دلائل نارضایتی از زندگی خود را نیز تشریح نموده و چگونگی بروز تغییر در خود را به شما نشان می‌دهند. وقتی صدها نفر اعتراف کنند که آگاهی از حضور آفریدگار، مهمترین 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 تاریخ باستان به ما می‌گویند که هوش و نکاوت مردم آن دوران با بهترین‌های زمان ما برابر بوده است، در حالی که پیشرفت‌های مادی آنها بیش از حد آهسته به نظر می‌رسد. در آن دوران روح تجسس‌ات مدرن علمی و اختراعات و تحقیقات، 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 سوال می‌کنیم، آیا بعضی از ما به همان اندازه در قلمرو روحانیت کج فکر و غیر منطقی نیستیم که گذشتگان در قلمرو مادیات بودند؟ حتی در همین عصر خود ما هم روزنامه‌ها ترس داشتند که پرواز موفقیت‌آمیز برادران رایت (مخترع هواپیما) در کیتی‌هوک (Kitty Hawk) را گزارش کنند. مگر تمام کوشش‌های دیگران در پرواز، تا آن زمان باشکست روبرو نشده بود؟ مگر ماشین‌پرنده پروفسور 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 کرده ماه از طریق موشک‌ها به مرحله اجرا در می‌آید، مسلماً خواهد گفت: شرط می‌بندم طول زیادی نکشد که موفق شوند. آیا انعطاف ما در به دور انداختن ایده‌های قدیمی و به کار گرفتن ایده‌های جدید، توصیف کننده و مشخص کننده عصر ما نیست؟ آیا ما کاملاً آماده نیستیم که یک تئوری یا یک دستگاهی را که کار نمی‌کند به کنار بگذاریم و به جای آن انواع چیزهای جدیدی به کار گیریم؟

ما مجبور شدیم از خود سوال کنیم که چرا نباید برای حل مشکلات انسانی خود و تغییر نظراتمان، همان آمادگی و انعطاف را از خود نشان دهیم. ما با روابط شخصی مشکل پیدا کردیم و نمی‌توانستیم ماهیتهای احساسی خود را کنترل کنیم. قابلیت امرار معاش از ما سلب شده بود، احساس بیهودگی می‌کردیم، ترس تمام وجودمان را فرا گرفته بود، غمگین بودیم و به نظر نمی‌رسید که بتوانیم واقعاً به مردم کمک کنیم. آیا یافتن راه حل این سردرگمی‌ها از نگاه کردن به فیلم‌های خبری پرواز به ماه مهمتر نبود؟ مسلماً که بود.

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

ایمان تقریباً کودکانه برادران رایت که قادرند ماشینی بسازند که پرواز کند سرچشمه کمال آنها بود، بدون ایمان، هرگز ممکن نبود چنین اتفاقی بیافتد. ما آگناس-تیکها و کافران اصرار داشتیم که خود کفائی حلال تمام مشکلات ما است و وقتی دیگران به ما نشان دادند که

مشکل آنها را **خدا کفائی** حل کرده است، احساس ما درست مانند آنهائی بود که اصرار داشتند برادران رایت، هرگز موفق به پرواز نخواهند شد.

منطق چیز خوبی است، ما از آن خوشمان می‌آید و هنوز هم می‌آید. قدرت تعقل اتفاقی به ما ارزانی نشده است و از آن خاطر است که مشاهدات حواس خود را تجزیه و تحلیل نموده و از آن نتیجه‌گیری کنیم، این یکی از باشکوه‌ترین صفات بشر است. ما به گونه‌ای آگناستیکی تمایل داشتیم با موضوعاتی که دارای تفاسیر و روشهای منطقی نیستند راحت نباشیم و از اینرو برایمان سخت است که بگوئیم چرا فکر می‌کنیم ایمان کنونی ما منطقی است و چرا فکر می‌کنیم اعتقاد داشتن، منطقی و عاقلانه‌تر از نداشتن آن است، چرا می‌گوییم تفکر گذشته ما در زمانهایی که دست خود را با شک تکان می‌دادیم و می‌گفتیم: «نمی‌دانیم» پوچ و سبک بود.

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

در این نقطه، ما درست رو در روی مسئله ایمان قرار گرفته بودیم. طفره رفتن امکان نداشت. بعضی از ما از فراز **پُل منطق**، مسافت زیادی را در اشتیاق رسیدن به ساحل ایمان طی کرده بودیم. دورنما و وعده یک **سرزمین جدید**، برقی به چشمان خسته ما آورده بود و شهادتی تازه در روح خسته ما دمید و دست‌های گرم و صمیمی، برای خوش‌آمدگویی از همه طرف دراز شده بود. از این که **عقل** ما را به آنجا رسانده بود شکر گزار بودیم، اما هنوز قادر نبودیم که به ساحل قدم گذاریم شاید که در چند متر آخر، بیش از حد خود را به منطق بسته بودیم و نمی‌خواستیم پشتیبان خود را از دست بدهیم.

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

ما به نیروی تعقل خود ایمان نداشتیم؟ مگر ما به قابلیت فکری خود اعتقاد نداشتیم؟ جز این چه می‌توانست باشد، به جزء نوعی از ایمان؟ آری ما مطیعانه به خدای عقل وفادار بوده‌ایم. بنابراین وارد هر راهی که شدیم، برایمان آشکار شد که ایمان همیشه در آن دخیل بوده است!

همچنین متوجه شدیم که اهل ستایش و پرستش هم بوده‌ایم. آیا ما بارها به پرستش مردم، احساسات، اشیاء، پول و خودمان ننشسته بودیم؟ و یا در مرتبه‌ی والاتری، به حالت پرستش و ستایش به غروب آفتاب، دریا و یا یک گل نظر نیفکنده بودیم؟ آیا کسی هست که عاشق کسی یا چیزی نشده باشد؟ آیا هیچ‌گونه رابطه‌ای بین این احساس‌ها، پرستش‌ها و عشق‌ها با عقل 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 روی هم رفته مسیر حیاتمان را تعیین می‌کردند؟ غیر ممکن است که بتوان گفت ما ظرفیت ایمان، عشق یا پرستش را نداریم. ما تا آن وقت به نوعی با ایمان زندگی کرده بودیم، نه چیز دیگر.

زندگی بدون ایمان را مجسم کنید! آنجا که به جز عقل خالص، دیگر چیزی نیست، زندگی هم دیگر زندگی نیست! ولی ما به زندگی باور داشتیم، البته که باور داشتیم، لیکن به صورتی که می‌توان ثابت کرد یک خط مستقیم کوتاه‌ترین فاصله بین دو نقطه است، قادر به اثبات زندگی نبودیم، اما به هر حال وجود داشت. آیا هنوز می‌توانستیم بگوئیم که تمام این چیزها بجز توده‌ای از الکترون هیچ نیست، از هیچ بوجود آمده، مفهومی هیچ و به طرف سرنوشتی پوچ در حرکت است؟ مسلماً نمی‌توانستیم، حتی خود الکترون‌ها هم از آن چیزی که هستند هوشمندتر به نظر می‌رسند، دسته کم یک شیمی‌دان می‌تواند این موضوع را تایید کند.

از این جهت بود که بالاخره متوجه شدیم عقل همه چیز نیست و حتی اگر از تراوشات بهترین مغزهایمان هم که باشد

آن طور که ما از آن استفاده می‌کنیم، کاملاً قابل اعتماد نیست. مگر نبودند افرادی که ثابت کردند انسان هرگز قادر به پرواز نخواهد بود؟

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

ما در واقع فقط خود را گول می‌زدیم، زیرا در ته وجود هر زن، مرد و یا کودکی، یک ایده بنیادی از **خداوند** وجود دارد. اگر چه ممکن است این احساس در اثر مصائب، غرور و یا پرستش چیزهای دیگر مبهم و تاریک شده باشد، اما به هر حال به یک شکلی وجود دارد. ایمان به یک **نیروی** برتر از خودمان و نمایشهای معجزه آسائی آن 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 ما است، 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 جستجوییش برخیزیم. وجود او همان قدر حقیقت دارد که وجود خود ما دارد و **ما این واقعیت باشکوه** را در عمق وجود خود پیدا کردیم. در آخرین تجزیه و تحلیل‌ها فقط آنجا است که می‌توان او را دریافت، 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 درون خود را جست و جو کنید، در آن صورت اگر مایلید می‌توانید در این **بزرگ راه روشنائی**، به ما بپیوندید. شما با یک چنین موضع فکری شکست نخواهید خورد. آگاهی حاصل از اعتقاد شما نیز به طور حتم در شما پدید خواهد آمد.

در این کتاب، تجربیات مردی را که خود فکر می‌کرد کافر است خواهید خواند آنقدر داستان جالبی دارد که قسمت‌هایی از آن می‌باید همین جا نقل شود. تحول قلبی او بسیار مجاب‌کننده، تکان دهنده و شور انگیز بود.

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

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

«تو کیستی که بگوئی خدائی وجود ندارد؟»

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

بدین ترتیب بنیاد دوست ما بر جای خود محکم شد و دیگر هیچ تغییری موفق به لرزاندن آن نشد، آری سال‌ها پیش، در آن شب، مشکل مشروب‌خواری او ناپدید شد و

از میان رفت و به جز چند لحظه کوتاه و سوسه‌آمیز، دیگر هرگز فکر مشروب‌خواری به مغزش خطور نکرد. دوست ما در چنین لحظاتی، چنان غوغائی در وجودش بر پا می‌شد که گویا اگر می‌خواست هم دیگر نمی‌توانست به مشروب لب بزنند. **خداوند** سلامت عقل را به او باز گردانده بود.

اسم این را به جز معجزه شفا چه چیز دیگری می‌توان گذاشت؟ گو این که عوامل آن بسیار ساده‌اند: اوضاع و احوال، آمادگی اعتقاد را در او بوجود آورد و او نیز خاضعانه خود را به دست آفریدگاری که درک می‌نمود سپرد.

سلامت عقل همگی ما هم به همان ترتیب به لطف خدا بازسازی شده است. اتفاقی که برای دوست ما افتاد، یک مکاشفه و آگاهی بود، لیکن برای بعضی از ما این تجربه به آهستگی حاصل می‌شود، اما به هر حال، **خداوند** به تمامی آنها که صادقانه در جستجوی او بوده‌اند رخ گشوده است.

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

فصل پنجم

برنامه چگونه عمل می‌کند

بندرت کسی را دیده‌ایم که راه ما را با جدیت بپیماید و شکست بخورد. کسانیکه 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 اختلالات عاطفی و روانی شدید رنج می‌برند، اما بسیاری از آنان قابل به‌بودیند، مشروط بر آنکه، ظرفیت صادق بودن را داشته باشند.

داستانهای ما به طور کلی بیان‌کننده نحوه زندگی ما در گذشته و اتفاقی که برایمان افتاد و چگونگی زندگی ما در حال حاضر است. اگر تصمیم گرفته‌اید تا به آنچه که ما داریم برسید 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 فکر کردیم می‌توانیم راهی آسانتر و سبک‌تر پیدا کنیم، لیکن نتوانستیم. صمیمانه از شما تقاضا داریم که از ابتدا کاملاً بی‌پروا و دقیق باشید. بعضی از ما سعی کردیم که به عقاید کهنه خود بچسبیم، اما هیچ نتیجه‌ای نگرفتیم، تا آنکه کاملاً تسلیم شدیم.

بخاطر داشته باشید، با الکل سر و کار داریم که حیل‌گر

مبهورت‌کننده 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، در نقطه عطف ایستادیم، خود را کاملاً به او سپردیم و از او خواستیم که از ما محافظت و مراقبت کند. اینها قدمهایی است که ما برداشتیم و به عنوان یک برنامه بهبودی پیشنهاد می‌شود.

۱- ما پذیرفتیم که در مقابل الكل عاجز بودیم و اداره زندگی‌مان از دستمان خارج شده بود.

۲- به این باور رسیدیم که نیروئی مافوق می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.

۳- تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی‌مان را به مراقبت پروردگار آنگونه که خود او را درک کردیم در آوریم.

۴- یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.

۵- ماهیت دقیق خطاهای خود را به خداوند، خود و یک انسان دیگر اعتراف کردیم.

۶- آمادگی کامل پیدا کردیم که پروردگار کلیه نواقص شخصیتی ما را مرتفع کند.

۷- با فروتنی از او خواستیم کمبودهای ما را برطرف کند.

۸- فهرستی از تمام کسانی که به آنها زیان رسانده بودیم تهیه کردیم و خواستار جبران خسارت از تمام آنها شدیم.

۹- بطور مستقیم در هر جا که امکان داشت از افراد فوق جبران خسارت کردیم مگر در مواردی که انجام آن زیان مجددی بر ایشان و یا دیگران وارد کند.

۱۰- به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و در صورت قصور بلافاصله آن را گردن گرفتیم.

۱۱- از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با پروردگار آنگونه که خود او را درک کرده‌ایم شدیم و فقط دعا کردیم که از اراده او برای خود آگاه شویم و قدرت اجرای آن را نیز به ما عطا فرماید.

۱۲- با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدمها، سعی کردیم این پیام را به الکی‌ها برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا در آوریم. بسیاری از ما با شگفتی فریاد زدند: «این چه برنامه‌ای است، من نمی‌توانم آن را به پایان برسانم». مایوس نشوید، هیچیک از ما نتوانسته‌ایم کاملاً به این اصول پایبند باشیم. ما از مقدسین نیستیم، نکته اینجاست که خواستار رشد در خطوط معنوی باشیم. اصولی که ما تنظیم کرده‌ایم راهنمای پیشرفت ما می‌باشد. ما ادعای پیشرفت معنوی داریم نه تکامل.

توصیف ما از الکی، فصل مربوط به آگناستیکیها و ماجراهای شخصی ما در گذشته و حال، این سه نظر کلی را به وضوح مشخص می‌کند:

الف - که ما الکی بودیم و نمی‌توانستیم زندگی

خود را اداره کنیم.

ب - که احتمالاً هیچ نیروی انسانی قادر نبوده

است ما را از الکیسم نجات دهد.

ج - و او پروردگاری بود که می‌توانست و می‌خواست

اگر از او تقاضا می‌شد.

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

اول لازم است متقاعد شده باشیم که هر زندگی که با اراده شخصی اداره شود حتی اگر نیاتمان خیر هم باشد به ندرت به موفقیت می‌رسد، زیرا همیشه در حال تضاد با شخص یا چیزی خواهیم بود. اکثر مردم سعی دارند که بنا به نیروی شخصی خود، زندگی را به پیش برند. هر شخص مانند بازیگری است که می‌خواهد تمام نمایش را شخصاً بگرداند و همراه نور، رقص و صحنه را به روش خود اداره کند.

اگر ترتیب‌تاش پا برجا می‌ماند، اگر مردم کاری را می‌کردند که او آرزو داشت نمایش عالی پیش می‌رفت. رضایت او و بقیه حاصل می‌شد و زندگی نیز فوق‌العاده می‌بود. بازیگر ما ممکن است در جریان صحنه گردانی، فردی بسیار شریف، مهربان، مردم‌دار، صبور، دست و دلباز و حتی محبوب و فداکار باشد و یا بر عکس شرور، خودپسند، خودخواه، ناصادق، اما مثل بیشتر انسانها، به احتمال زیاد او دارای صفات گوناگونی است.

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

به اصطلاح مردم امروز، بازیگر ما، خود محور - نفس محور است. او مانند یک تاجر بازنشسته‌ای است که در فصل زمستان، در زیر آفتاب فلوریدا دراز کشیده است و از بدی وضع مملکت شکایت می‌کند، یا کشیشی که به خاطر گناهان قرن بیستم آه می‌کشد، یا سیاست‌مداران و اصلاح‌گرانی که

اطمینان دارند که اگر بقیه دنیا مواظب کار خود بودند، این دنیا تبدیل به مدینه فاضله می‌شد، یا خلافکار و سارق‌ها که فکر می‌کنند اجتماع او را به راه خلاف کشانده است و یا آن الکلی که همه چیز را از دست داده است و اکنون در بند زندان است. با وجود همه اظهاراتمان، آیا اکثریت ما بیشتر به فکر رنجش‌ها و خود دلسوزیهایمان نیستیم؟ خود خواهی، خود محوری! ما فکر می‌کنیم ریشه تمام مشکلاتمان این است. ما تحت تأثیر صدها نوع ترس، خود توهمی، خود جویی و خود دلسوزی، پای را بر حق ممنوعانمان می‌گذاریم و آنها نیز در مقابل تلافی می‌کنند. گاه به نظر می‌رسد بدون تحریک دیگران مورد اذیت و آزارشان قرار می‌گیریم، اما وقتی به عقب برمی‌گردیم، متوجه می‌شویم تصمیماتمان که بر مبنای خودمان اتخاذ کرده بودیم بعدها ما را در موقعیتی قرار داد که مورد اذیت و آزار واقع شویم.

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

حال می‌خواهیم بدانیم چطور و چرا؟ قبل از هر چیز می‌بایستی از بازی کردن نقش خدا دست برمی‌داشتیم، زیرا هیچ نتیجه‌ای نداشت. سپس، تصمیم گرفتیم که از این جا به بعد در درام زندگی، خداوند نقش کارگردان را برایمان به عهده گیرد. او اصل است؛ ما عوامل او، او پدر است و ما فرزندان^۱ او. اکثر عقیده‌های خوب، ساده‌اند و این مفهوم، سنگ زاویه طاق نصرتی بود که ما از روی آن بسوی آزادی گام برداشتیم.

^۱ این عقیده یهود و نصاری است، اما از دیدگاه اسلام ما بندگان خدایم (اولیاء الله). احتمالاً منظور این بوده که خداوند به ماعنایت مخصوص دارد، مانند عنایت یک پدر به پسران خود - مترجم.

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

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

ما دریافتیم که بهتر است این قدم روحانی، همراه با شخصی که بتواند شما را درک کند برداشته شود، مانند همسر، دوست صمیمی یا مشاور روحانی. اما تنها به ملاقات خدا رفتن، بهتر از همراهی کسی است که از نیروی درک عاجز باشد. فرقی نمی‌کند چه کلماتی بکار رود، مهم آن است که عقاید بی‌غل 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 دل به دریا زدیم و عمل پرشوری را شروع کردیم، اولین قدم یک خانه تکوانی 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. مشروب برای ما تنها یک علامت بیش نبود، بنابراین می‌بایستی به دلایل و وضعیت آن پی می‌بردیم.

بدین جهت مشغول نوشتن ترازنامه شخصی 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 حقیقت و یافتن اجناس اسقاط و غیرقابل فروش، تا بتوان سریعاً و بدون احساس پشیمانی از آنها رفع شر 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 موجودی زندگیمان را تخمین زدیم. در وهله اول به جستجوی نواقص شخصیت خود که باعث شکست ما در زندگی شده بود پرداختیم. از آنجا که ردپای «خود» را در مسیرهای مختلف به وضوح مشاهده کردیم و مجاب شده بودیم که ناکامی ما از آن سرچشمه می‌گیرد بنابراین به بررسی تجلی عمومی «خود» پرداختیم.

رنجش مهاجم «شماره یک» می‌باشد و بیش از هر چیز دیگری باعث نابودی الکلی‌ها 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. در مورد رنجش‌هایمان همه آنها را روی کاغذ آوردیم. فهرستی از تمام مردم موسسات، یا اصولی که از آن نفرت داشتیم، تهیه کردیم و از خود سؤال نمودیم که دلیل نفرت ما چیست؟ در بیشتر موارد متوجه شدیم که عزت نفس ما یا جیب ما، آرزوهای ما و یا روابط خصوصی ما

و (روابط جنسی) مورد تهدید و آسیب قرار گرفته و از این رو است که ما دل چرکین شدیم و «سوختیم».

در لیست کینه‌ها، در مقابل هر یک از اسامی مشخص کردیم که دقیقاً جراحات- هایمان چه بوده است. آیا در عزت نفس، امنیت، آرزوها، روابط خصوصی و یا روابط جنسی ما اختلال ایجاد شده است؟

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

من رنجش دارم از: دلیل آن: تأثیرش بر من:

| | | |
|------------|---------------------------------|--------------------------------|
| آقای براون | او به زخم چشم داشت. | روابط جنسی - عزت به نفس (ترس). |
| | به زخم گفت که من معشوقه دارم. | روابط جنسی - عزت به نفس (ترس). |
| | ممکن است کارم را از دستم بگیرد. | امنیت - عزت به نفس (ترس) |

| | | |
|-----------|----------------------------------|--------------------------------|
| خانم جونز | مرا تحقیر کرد. زن دیوانه‌ای است. | |
| | شوهرش را که دوست من بود متهم | روابط شخصی - عزت به نفس (ترس). |
| | به مشروب‌خوری کرد. | |
| | او یک خاله زنک است. | |

| | | |
|-----------|--|--------------------------|
| صاحب کارم | غیرمنطقی، بی‌انصاف و غیرقابل تحمل است. مرا برای مشروب‌خوری و دستکاری توی صورتحسابها، تهدید به اخراج کرد. | عزت به نفس - (ترس) امنیت |
|-----------|--|--------------------------|

| | | |
|-----|---------------------------------|---------------------------------------|
| زخم | مرا درک نمی‌کند، غر می‌زند. | |
| | از پروان خوشش می‌آید. | غرور - روابط جنسی شخصی - امنیت (ترس). |
| | می‌خواهد خانه به نام خودش باشد. | |

زندگی گذشته خود را مرور کردیم. هیچ معیاری را جز صداقت و دقت بکار نگرفتیم. پس از اتمام، آنرا با دقت بررسی کردیم. اولین چیزی که

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

واضح است که اگر رنجش عمیقی در زندگی ما رخنه کرده باشد، سرانجامی جز بدبختی و پوچی نخواهد داشت و دقیقاً به همان اندازه که به آن اجازه عرض اندام دهیم، وقتی را که می‌تواند مفید باشد، بر باد داده‌ایم. برای یک الکلی که آرزویش حفظ و پرورش یک تجربه روحانی است، رنجش، 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 تنفر آزاد می‌شدیم. کج خلقی، افکار مغشوش و دیوانه‌وار ما، راه بجای نمی‌برد. 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، به آن نگاه کنیم. بمرور متوجه شدیم که این دنیا و مردمانش، تا چه حد بر ما تسلط دارند و اشتباهات آنها، چه واقعی و چه خیالی، در آن شرایط حقیقتاً از قدرت مرگ آفرینی برخوردار بودند. چطور می‌توانستیم از آن فرار کنیم؟ متوجه شدیم که می‌بایستی کینه ورزیها 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. ما از علائم بیماری آنها خوشمان نمی‌آمد و آزارمان می‌داد، ولی با این حال آنها هم مثل خود ما بیمار بودند.

از خدا خواستیم که به ما کمک کند تا در مورد آنها نیز چنان طاقت، دلسوزی و صبر از خودمان نشان دهیم که با خوشحالی در مورد یک دوست بیمار روا می‌داریم. وقتی خطائی از کسی سر می‌زند، به خود گفتیم، او یک بیمار است، چطور می‌توانم به او کمک کنم؟ خدایا مرا از نفرت رها کن و بگذار آنچه که خواست تو است به انجام رسد.

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

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

به کلمه «ترس» در کنار مشکلات با آقای بروان، خانم جونز، صاحب کار و زن توجه کنید. این کلمه کوتاه، تقریباً به نحوی تمام ابعاد زندگی‌مان را در بر می‌گیرد. این تار و پود فاسد و شیطانی که لفافه وجود ما از آن تنیده شده بود، سلسله اتفاقاتی را در زندگی ما به حرکت در می‌آورد، که نتیجه آن جز بدبختی نبود و با آنکه فکر می‌کردیم که مستحق آن نیستیم، آیا این خود ما نبودیم که باعث به حرکت در آمدن این توپ می‌شدیم؟ بعضی اوقات ما فکر می‌کنیم،

ترس می‌بایستی با دزدی در یک ردیف طبقه‌بندی شود و این طور به نظر می‌رسد که بیشتر از دزدی تولید در دسر می‌کند.

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

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

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

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

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

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

بدین ترتیب سعی کردیم که برای زندگی جنسی آینده خود، ایده‌آل معقولی بسازیم. یکایک روابط خود را بررسی کردیم که آیا خودخواهانه بود یا نه؟ از خدا خواستیم تا به ایده‌آل‌های ما شکل بدهد و ما را یاری کند تا مطابق آن زندگی کنیم. برای همیشه بخاطر سپردیم که قوای جنسی ما هدیه خدا است و از اینرو خوب هستند، نباید سرسری یا خودخواهانه مورد استفاده قرار گیرند و نیز نباید سبک و بیزار کننده شمرده شوند. هر فرمی که ایده‌آل‌مان از کار درآید، باید آمادگی رشد در جهت آن را داشته باشیم. باید آماده باشیم تا اگر آزاری به کسی داده‌ایم، آنرا جبران کنیم و مواظب باشیم که اینکار ما، آزار بیشتری به کسی ندهد. به عبارت دیگر، با مسائل جنسی هم مثل بقیه مشکلات رفتار کنیم و در دعا و مراقبه از خدا بخواهیم تا در مورد هر یک از این مسائل خاص چه باید بکنیم. در صورتیکه خواستارش باشیم جواب درست خواهد رسید.

در مورد موقعیتهای جنسی ما، فقط خداوند است که می‌تواند قضاوت کند. مشورت

با مردم، معمولاً سودمند است، اما قضاوت نهائی را به خداوند واگذار می‌کنیم. بعضی از مردم به همان اندازه راجع به امور جنسی فناتیک هستند که بعضی دیگر بی‌بند و بارند. ما از راهنمائی‌ها و افکاری که تحت تأثیر احساسات جنون‌آمیز هستند دوری می‌کنیم.

حال فرض کنیم از عهدۀ ایده‌الی که برگزیده‌ایم برنیائیم و خطا کنیم، آیا مفهومی این است 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 اعتقاد 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 تئوری بافی نمی‌کنیم، بلکه واقعیتی است که از تجربه خود نقل می‌کنیم.

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

اگر در مورد ترانامه خود دقیق بوده باشیم، مطالب زیادی را تا کنون نوشته‌ایم. ما رنجشهای خود را لیست کرده و به تجزیه و تحلیل آنها پرداختیم. ما شروع به فهمیدن پوچی و مهلکی آنها کرده‌ایم و همچنین به خانمان براندازی وحشتناک آنها پی برده‌ایم. ما به مرور زمان یاد گرفتیم که چطور در قبال همهٔ مردم حتی دشمنانمان هم نیت خوب داشته و بردبار و صبور باشیم، چرا که به آنها به چشم یک بیمار نگاه می‌کنیم. ما افرادی را که با اخلاق و رفتارمان مورد اذیت و آزار قرار داده‌ایم لیست کرده‌ایم و آماده می‌شویم تا گذشته را تا آنجا که می‌توانیم جبران کنیم.

در این کتاب مکرراً می‌خوانید که ایمان

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

فصل ششم

شروع اقدامات

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

این کار شاید مشکل باشد، بخصوص گفتگو درباره نواقصمان با شخصی دیگر و ما فکر می‌کنیم که اقرار این چیزها به خود کافی است، اما در این مورد شک وجود دارد. ما معمولاً به تجربه متوجه می‌شویم که ارزیابی خود، به وسیله خود، کافی نیست. بسیاری از ما دریافتیم که لازم است پای فراتر بگذاریم. حال اگر بدلائل مفید لزوم انجام چنین کاری توجه کنیم، راحت‌تر می‌توانیم پذیرای این باشیم که در مورد مسائل خودمان با شخص دیگری گفتگو کنیم. دلیل مهم اول این است که اگر این گام حیاتی را برنذاریم ممکن است نتوانیم بر مشروب‌خواری غلبه کنیم. بارها و بارها تازه واردانی را دیده‌ایم که سعی کردند بعضی از واقعیات زندگی خویش را پیش خود نگه دارند و برای فرار از این تجربه فروتنانه به روش‌های آسان‌تری روی آوردند، اما تقریباً

همگی کارشان دوباره به مشروبخواری کشیده شد و چون ما بقی این برنامه را با پشتکار دنبال کردند، تعجب کردند که چرا شکست خوردند، ما فکر می‌کنیم دلیل آن این است که آنها خانه‌تکانی خود را 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 فکر می‌کردند از منیت و ترس رها شده‌اند و فقط فکر می‌کردند که فروتن شده‌اند. آنها آن طور که به نظر ما لازم است، به حد کافی افتادگی، بی‌پروائی و صداقت نیاموخته بودند، تا اینکه تمام داستان زندگی خود را با یک شخص دیگر در میان بگذارند.

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

تناقض و دوگانگی زندگی الکی در اثر اعمالی که در موقع سورچرانی، مستی و بیخودی از خود نشان می‌دهد بدتر هم می‌شود و وقتی که به خود می‌آید، در حالت منگی پاره‌ای از این اتفاقات را بخاطر می‌آورد، احساس انزجار می‌کند. این خاطرات مانند یک کابوس است و او از فکر اینکه شاید کسی او را دیده باشد به خود می‌لرزد و با هر سرعتی که بتواند این خاطرات را به اعماق دور وجود خود می‌راند و آرزو دارد که روشنائی روز هرگز بر آن نیفتد. او دائم عصبی است و در حالت ترس بسر می‌برد که نتیجه آن، نیاز به خوردن مشروب بیشتر است.

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

ما اگر انتظار عمر دراز و خوش‌بختی در این دنیا داریم

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

ما اگر نتوانیم و یا نخواهیم که این طریق را انتخاب کنیم، در آن صورت باید بین آشنایان خود به دنبال دوست دهن چفت و فهیمی بگردیم. این شخص می‌تواند دکتر یا روانشناس ما باشد و یا از بین اقوام انتخاب شود، اما ما نمی‌توانیم هر چیزی را برای همسر و والدین خود فاش کنیم که باعث ناراحتی و رنجیدگی خاطرشان می‌شود. ما حق نداریم بهای نجات خودمان را به گردن دیگران بیاندازیم، ما داستان و مسائل خود را با کسی در میان می‌گذاریم که بتواند آنرا درک کند و در عین حال تأثیری هم بر رویش نداشته باشد. قاعده این است که ما باید در مورد خود سختگیر، اما در مورد دیگران همیشه ملاحظه‌کار باشیم.

با آنکه شدیداً لازم است مطالب خود را با شخص دیگری در میان بگذاریم، اما شاید در موقعیتی باشیم که امکان یافتن شخص مناسبی برایمان وجود نداشته باشد و فقط در آن صورت می‌توان این قدم را به تعویق انداخت، با این حال لازم است خود را در آمادگی کامل نگه داریم تا در اولین فرصت به آن بپردازیم. دلیل عنوان کردن این مطلب این است که ما مشتاقیم با شخص ذیصلاحی صحبت کنیم، بسیار مهم است که او 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 محض استفاده کنیم و کار را به تعویق بیندازیم.

وقتی تصمیم می‌گیریم که چه کسی به داستانمان گوش کند، دیگر اتلاف وقت جایز نیست. ما ترازنامه‌ای نوشته‌ایم و آماده شده‌ایم که به یک بحث مفصل بپردازیم. برای مخاطب خود تشریح کنیم که در حال انجام چه کاری هستیم و چرا باید انجامش دهیم و او باید متوجه شود که مرگ و زندگی ما به آن بستگی دارد. با یک چنین برخوردی، اکثر مردم از کمک به ما خوشحال می‌شوند و از اعتماد ما نسبت به خود مفتخر خواهند شد. ما غرور را زیر پا می‌گذاریم و دست به کار می‌شویم و تکتک انحرافات شخصیتی و روزنه‌های تاریک گذشته را روشن می‌کنیم. پس از آنکه این قدم را بدون از قلم انداختن هرگونه مطلبی به پایان رساندیم، از خود احساس رضایت خواهیم کرد و آن وقت است که می‌توانیم چشم در چشم دنیا بیندازیم. می‌توانیم تنها باشیم در نهایت صلح و آرامش، ترس‌مان می‌ریزد و احساس نزدیکی با آفریدگار آغاز می‌شود. ما احتمالاً در زندگی گذشته خود از اعتقادات روحانی خاصی برخوردار بوده‌ایم، اما آنچه که اکنون بدان دست می‌یابیم یک تجربه روحانی است و این احساس که مشکل مشروب‌خواری ناپدید شده است، غالباً قوت می‌گیرد. ما حس می‌کنیم در بزرگ راه روشنائی، دست در دست روح کائنات در حرکتیم.

پس از مراجعت به منزل یک جای خلوت پیدا کرده و به مدت یک ساعت آنچه را که انجام داده‌ایم با دقت مرور می‌کنیم و به خاطر شناخت بهتری که از خدا پیدا کرده‌ایم از ته قلبمان از او سپاسگذاری می‌کنیم. این کتاب را از قفسه درآورده و به صفحه‌ای که ۱۲ قدم در آن گنجانده شده رجوع می‌کنیم. با دقت پنج پیشنهاد نخستین را می‌خوانیم... و از خود سؤال می‌کنیم که آیا چیزی را جا انداخته‌ایم؟ چرا که ما در حال ساختن طاقی هستیم که در نهایت همچون انسانی آزاد می‌بایست از وسط آن گذر کنیم، آیا پایه و اساس کار ما تا اینجا محکم است؟ آیا سنگها بدرستی در جای خود قرار گرفته‌اند؟ آیا در مورد سیمان پایه کار، خساست به خرج نداده‌ایم؟ آیا سعی نکرده‌ایم ملات را بدون شن بسازیم؟

اگر از جوابهای خود راضی باشیم، سپس به قدم ششم نگاه 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 هم اکنون او می‌تواند آنها را از ما بگیرد؟ همگی آنها را؟ اگر هنوز به چیزی چسبیده‌ایم و ره‌ایش نمی‌کنیم، برای پیدا کردن آمادگی از خدا طلب کمک می‌کنیم.

ما وقتی آماده شدیم، می‌گوییم: «آفریدگارا، من اکنون آماده‌ام که تمام خوب و بد وجودم را در اختیار بگیری، تنها دارم یک یک نقص‌های شخصیتیم را که سد راه ثمر بخشیم نسبت به تو و ممنوعان من است برطرف کنی و قدرتی عطا فرمائی تا وقتی که از اینجا خارج می‌شوم فرامینت را به اجرا در آورم آمین» در اینجا قدم هفتم را به پایان رسانده‌ایم.

حال لازم است اقدامات بیشتری را نیز انجام دهیم. ما متوجه می‌شویم که «ایمان بدون عمل می‌میرد». بگذارید به قدمهای هشتم و نهم نگاه کنیم، ما لیستی از تمام کسانی که به آنها زیان رسانده‌ایم در دست داریم و آماده به جبران هستیم، این همان لیستی است که در متن ترازنامه خود منظور کرده‌ایم. ما خود را مورد ارزیابی دقیق قرار داده‌ایم و اکنون باید خساراتی که در گذشته به ممنوعان خود وارد کرده‌ایم جبران کنیم. ما می‌خواهیم خرده‌ریزهایی را که در اثر اراده شخصی و اداره صحنه زندگی به میل خود، روی هم انباشته شده است جارو کنیم، اگر میل انجام این کار در ما نباشد، آنقدر دعا می‌کنیم تا به وجود آید. بخاطر داشته باشید که در شروع کار توافق کردیم برای غلبه بر الکل از هیچ کوششی فروگذار نباشیم.

احتمالاً هنوز تردیدهایی وجود دارد، وقتی به لیست همکاران و دوستانی که آزارشان داده‌ایم نگاه می‌کنیم، ممکن است سختمان باشد که بخواهیم با برخی از آنها بر یک پایه روحانی برخورد کنیم. اطمینان داشته باشید که در مورد بعضی از افراد، نیازی هم به این کار نیست و احتمالاً در اولین برخورد نباید در مورد جنبه روحانی کارمان تأکید می‌کنیم.

زیرا ممکن است در آنها تعصبی برانگیزیم. در حال حاضر ما سعی می‌کنیم به زندگی خود نظم دهیم، اما این به خودی خود پایان کار نیست. هدف اصلی ما این است که خود را در بیشترین حد به خدمت خداوند و اطرافیانمان در آوریم و غالباً عاقلانه نیست در برخورد با شخصی که هنوز از بی‌عدالتی ما رنج می‌برد، اعلام کنیم که مذهبی شده‌ایم. این عمل مانند آن است که بوکسوری در رینگ مشت‌زنی چانه خود را جلو بیاورد. 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 بجا خواهد گذاشت و او بیشتر علاقمند خواهد بود که شاهد نیت خیر ما باشد نه صحبت‌های ما از اکتشافات روحانی.

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

ما تحت هیچ شرایطی از چنین شخصی انتقاد یا با او جر و بحث نمی‌کنیم و به سادگی به او می‌گوییم که خلاصی از مشکل مشروب‌خواری، تنها در صورتی برایمان امکان دارد که با تمام وجود به جبران گذشته بپردازیم. ما به آنجا می‌رویم که خیابان طرف خود را جارو کنیم، زیرا می‌دانیم تا این کار به انجام نرسد، انجام هیچ کار مهم

دیگری ارزشمند نخواهد بود.

ما سعی نمی‌کنیم به او بگوییم که چکاری باید انجام دهد و در مورد اشتباهات او صحبتی به میان نمی‌آوریم و فقط به خود می‌پردازیم. اگر برخوردی صادق، آرام و باز 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.

بندرت ممکن است پیشرفت رضایت‌بخشی نداشته باشیم. گاه دشمنان سابق کارمان را ستایش و برایمان آرزوی موفقیت می‌کنند. گاه‌گذاری ممکن است پیشنهاد کمک کنند، با اینحال اگر ما را از دفتر بیرون هم بکنند نباید برایمان مهم باشد. زیرا ما کار خود را انجام داده‌ایم و مانند آبی‌است که از جوی گذشته باشد.

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

ممکن است مرتکب جرمی شده باشیم که در صورت بر ملا شدن ما را به زندان بیندازند. ممکن است در مورد حسابهای خود کم و کسر داشته باشیم و قادر به باز پس دادن آن نباشیم. البته ما قبلاً تمام این مطالب را به طور محرمانه در مقابل یک شخص دیگر اعتراف کرده‌ایم، اما اطمینان داریم که در صورت بر ملا شدن آن یا به زندان می‌رویم و یا شغلمان را از دست خواهیم داد. ممکن است فقط مرتکب خطاهای جزئی شده باشیم، مانند دستکاری در صورت حساب هزینه‌ها که بیشتر ما اینگونه کارها را انجام داده‌ایم.

شاید طلاق گرفته‌ایم و ازدواج دوباره‌ای کرده‌ایم و نفقه همسر اول را نپرداخته‌ایم و او نیز از این عمل خشمگین شده و حکم جلب ما را گرفته است. این هم یکی از گرفتاریهای متداول است.

پرداختن اینگونه غرامات، طُرُق مختلفی دارد، اما چند اصل کلی وجود دارد که ما را راهنمایی می‌کند. به خود یادآور شویم که تصمیم گرفته‌ایم برای یافتن یک تجربه روحانی از هیچ تلاشی فروگذاری نکنیم. سپس طلب قدرت و راهنمایی می‌کنیم تا کار درست را انجام دهیم، مهم نیست که چه پیامدهای شخصی بدنبال داشته باشد. ممکن است موقعیت یا اعتبار خود را از دست بدهیم و یا به زندان بیفتیم، اما ما این آمادگی را داریم. باید داشته باشیم، ما نباید از هیچ چیزی شانه خالی کنیم.

به هر حال معمولاً پای افراد دیگر نیز در میان است. بنابراین نباید عجول باشیم و نقش فدائی ابلهی را بازی کنیم که بی‌جهت دیگران را فدای نجات خویش از دام الکلیسم می‌کند. مردی را می‌شناسیم که برای دومین بار ازدواج کرده بود، اما مشروبخواری و رنجش باعث شده بود که از پرداخت نفقه همسر اولش خودداری کند. همسر اولش که خشمگین بود به دادگاه رفته و حکم جلب او را گرفت. این دوست که بتازگی روش زندگی ما را در پیش گرفته و موقعیتی را هم دست و پا کرده بود، آهسته آهسته می‌رفت سامان بگیرد که این مسائل برایش پیش آمد. چه قهرمان‌بازی با شکوهی می‌شد اگر او به سمت قاضی قدم بر می‌داشت و می‌گفت: «من انجام».

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

قبل از هرگونه اقدام جدی که احتمالاً پای اشخاص دیگر را نیز به میان می‌آورد از آنها کسب اجازه می‌کنیم. با کسب اجازه از آنها و مشورت با دیگران، از خدا طلب کمک کردیم و همان طور که این قدم حساس اشاره می‌کند، نباید باعث کوچک شدن کسی شویم.

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

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

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

به احتمال زیاد ما گرفتاریهای خانوادگی داریم

یا شاید روابط عاشقانه‌ای داشته باشیم که نخواهیم کسی از آن مطلع شود. در این مورد ما شک داریم که الکی‌ها در اساس آنقدرها بدتر از دیگران باشند، اما مسلماً مشروبخواری باعث وخیمتر شدن روابط جنسی در خانه می‌شود. پس از چند سال زندگی با یک الکی، باعث می‌شود که همسر او خسته، رنجیده و کم حرف شود. مگه میشه اینجوری نشه؟ کم کم شوهر احساس تنهایی می‌کند و به حال خود متأسف می‌شود و پرسه زدن در کلوبهای شبانه یا شبیه آن را آغاز می‌کند تا بلکه چیزی کنار مشروب خود دست و پا کند. شاید با دختری که «درک می‌کند» در خفا روابط هیجان‌آوری را شروع کند و در واقع ممکن است که این دختر قادر به درک او هم باشد، اما به هر حال، در مورد شبیه به این، چه باید کرد؟ مرد درگیر معمولاً در این مواقع از احساس ندامت شدیدی رنج می‌برد، مخصوصاً اگر همسر وفادار و شجاعی داشته باشد که به معنی واقعی کلمه از دروازه‌های جهنم بخاطر او عبور کرده باشد. داستان هر چه که باشد، قاعدتاً اقداماتی برای تصحیح آن لازم است. اگر مطمئن باشیم که همسرمان از قضیه مطلع نیست، آیا باید او را در جریان بگذاریم؟ از نظر ما همیشه نه. اگر همسر ما به طور کلی از بی‌بندوباری ما مطلع باشد، آیا باید مشروح آنرا به تفصیل برایش توضیح دهیم؟ بدون شک ما باید به قصور خود اعتراف کنیم، اما او ممکن است بر دانستن کل جزئیات اسرار بورزد. او می‌خواهد بداند که این زن چه کسی است و کجا است. ما حس می‌کنیم باید به او بگوئیم که حق نداریم پای دیگران را به میان آوریم و با آنکه از کرده خود پشیمان هستیم و به امید خدا دیگر تکرار نخواهد شد، اما بیش از این دیگر کاری از دست ما ساخته نیست و این حق را هم نداریم که پافراتر بگذاریم. ممکن است استثناهای قابل توجیهی 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.

طرح ما برای زندگی یک طرح یک طرفه 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 موقعیتهای خصوصی را بررسی و ارزیابی کند. شاید هر دو تصمیم بگیرند که راه محبت و مهربانی و درک را انتخاب کنند و گذشته را به گذشته‌ها بسپارند. ممکن است هر یک دست به دعا بردارند و خوشبختی طرف مقابل را در صدر دعای خود قرار دهند و همیشه به خاطر داشته باشند که با یکی از مخرب‌ترین احساسات انسانی یعنی حسادت سر و کار دارند. در میدان جنگ یک فرمانده عاقل بجای 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 در خانه وجود دارد که باید به آنها رسیدگی کنیم. گاه از یک الکلی می‌شنویم: تنها کاری که باید انجام دهم هوشیار ماندن است. البته که باید هوشیار بماند و اگر نماند، خانه و خانواده‌ای برایش باقی نمی‌ماند، اما هنوز راه دور و درازی در پیش دارد و تا جائی که تمام رفتار ناشایست و مبهوت کننده سالهای گذشته خود را نسبت به همسر و والدین جبران کرده باشد، فاصله‌ها دارد. حال اگر بدلائل مفید لزوم انجام چنین کاری توجه کنیم، راحت‌تر می‌توانیم پذیرای این باشیم که در مورد مسائل خودمان با شخص دیگر گفتگو کنیم.

الکلی همچون تورنادو^۱ 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 خانه در آشوب و اضطراب بماند. از نظر ما مردی که می‌گوید هوشیاری کافی است از روی بی‌فکری این حرف را می‌زند. او مانند کشاورزی است که پس از طوفان از انبار زیرزمینی بیرون می‌آید و متوجه می‌شود خانه‌اش ویران شده است و خطاب به همسرش می‌گوید: «عیال مثل اینکه اینجا هیچ اتفاقی نیفتاده، خوشحال نیستی که دیگه باد نیما؟».

۱- نام گردبادی است در آمریکا که اجسام بزرگی را مانند یک اتومبیل به هوا بلند می‌کند - مترجم.

بلی یک دوره بازسازی طولانی 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 می بینیم رُک و راست تجزیه و تحلیل کنیم. باید مراقب باشیم که از آنها انتقادی نکنیم. شاید نقصهای آنها چشمگیر باشد، اما این احتمال وجود دارد که اعمال خود ما مسئول قسمتی از آن باشد. بنابراین در مورد خانواده خود نیز، یک خانه تکانی انجام می دهیم. در دعا و مراقبه صبحگاهی از آفریدگار خود می خواهیم که راه صبر، تحمل، مهربانی و عشق را به ما نشان دهد.

زندگی روحانی تئوری نیست، بلکه باید عملاً بدان طریقی زندگی کنیم. در صورتیکه خانواده کسی تمایلی به زندگی بر پایه روحانی نداشته باشد، نباید آنها را اجبار کنیم و نباید مرتب بحث اصول روحانی را پیش بکشیم. آنها بوقت خود تغییر خواهند کرد. اعمال و رفتار ما بیش از حرفهای ما در مجاب کردن آنها تاثیر خواهد کرد، باید بخاطر داشت که ده یا بیست سال زندگی در مستی، هر کسی را شکاک و بی اعتماد می کند.

ممکن است اشتباهاتی باشند که ما هرگز نتوانیم به طور کامل آنها را جبران کنیم. در اینگونه شرایط اگر بتوانیم صادقانه به خود بگوییم که در صورت امکان بطور حتم آنرا جبران می کردیم، دیگر جایی برای نگرانی وجود نخواهد داشت. ملاقات بعضی از مردم گاه ممکن نیست، که در آن صورت نامه ای صادقانه به آنها ارسال می کنیم. ممکن است دلائل موجهی در به تعویق انداختن بعضی از این موارد وجود داشته باشد، اما تا جایی که امکان دارد آنرا به عقب نمی اندازیم. باید با تدبیر، معقول ملاحظه کار و متواضع باشیم، اما در عین حال نباید خود را کوچک کنیم و خوار و خفیف شویم. ما به عنوان بندگان خدا، بر روی پای خود می ایستیم و در مقابل هیچکس زانو نمی زنیم.

در صورتیکه در این مرحله از رشد خود دقیق عمل کنیم، قبل از رسیدن به نیمه راه از نتیجه آن مبهوت می شویم. ما با احساس آزادی و خوشحالی تازه ای آشنا می شویم. از گذشته خود متأسف نیستیم و در را بر روی آن نمی بندیم. مفهوم کلمه

آرامش را درک کرده و به معنای صلح و آشتی پی می‌بریم. هر قدر هم که به قعر رفته باشیم مهم نیست، مامی‌دانیم چگونه با تجربیاتمان به سود دیگران عمل کنیم. احساس بی‌ثمری و خوددلسوزی از میان می‌رود. تمایل به مسائل خودخواهانه در ما از بین می‌روند و به مسائل مربوط به همنوعان علاقمند می‌شویم. خودبینی کم کم محو می‌شود. موضع فکری و نگرش ما نسبت به زندگی تغییر می‌کند. ترس از مردم و ناامنی اقتصادی از میان می‌رود. به یک شناخت درونی می‌رسیم که چطور اوضاع و مسائلی که قبلاً باعث درماندگیمان می‌شد را حل و فصل کنیم. ناگهان متوجه می‌شویم که خداوند کاری برایمان انجام می‌دهد که خود قادر به انجامش نیستیم.

آیا اینها وعده‌های گزافی هستند؟ به نظر ما نه. این وعده‌ها در میان ما محقق می‌شوند، گاه به سرعت و گاه به آهستگی، اما در صورتی که برای بدست آوردنشان تلاش کنیم بطور حتم بوقوع خواهند پیوست.

این تفکر ما را وارد قدم مهم می‌کند. قدمی که به ما پیشنهاد می‌کند به تهیه‌ی ترازنامه‌ی شخصی خود ادامه دهیم و اشتباهات تازه خود را در زندگی جبران کنیم. ما این طریقه زندگی را همانقدر جدی پی‌گیری می‌کنیم که در جبران اشتباهات قدیم خود دنبال کردیم. ما اکنون وارد یک دنیای روحانی شده‌ایم. اقدام بعدی ما، رشد در درک و تاثیرگذاری است و این داستان یک روزه و یک شبه نیست، بلکه در سرتاسر طول عمر ما باید تداوم داشته باشد. ما مرتباً باید مواظب خودخواهی، رنجش و بی‌صدافتی و ترس باشیم و وقتی سر بیرون می‌آورند، فوراً از خدا می‌خواهیم که آنها را برطرف کند و مسئله را با یک نفر دیگر در میان می‌گذاریم. اگر زیبایی به کسی رسانده باشیم، سریعاً جبران می‌کنیم و سپس افکار خود را قاطعانه بر روی کسی که بتوانیم به او کمک کنیم متمرکز می‌کنیم. رمز ما، تحمل دیگران و عشق به آنها است.

ما دیگر با هیچ کس و هیچ چیز جنگی نداریم، حتی با الکل، زیرا اکنون دیگر سلامت عقل خود را بازیافته‌ایم. بندرت ممکن است به فکر الکل بیفتیم و اگر احیاناً وسوسه شویم از آن دوری می‌کنیم، همچنانکه از یک شعله‌ی داغ خود را پس می‌کشیم.

واکنش‌های ما معقول و طبیعی خواهد بود و متوجه می‌شویم، که این اتفاق بطور اتوماتیک روی داده است. متوجه می‌شویم که بدون هیچ‌گونه کوشش و فکری که از جانب ما شده باشد، موضع فکری تازه‌ای نسبت به الکل پیدا کرده‌ایم. معجزه در این است که تمام این جریان، خود به خود اتفاق می‌افتد. ما دیگر با الکل در جنگ نیستیم، اجتناب 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 برای ما وجود ندارد. در ما نه احساس خاطر جمعی خواهد بود و نه ترس. بنا بر تجربه ما، تا جائی که در حفظ شایستگی روحانی خود کوشا باشیم، واکنش‌های ما به همین ترتیب ادامه خواهند یافت.

این امر به سادگی اتفاق افتاده است که ما اقدامات این برنامه روحانی را متوقف کرده و به آنچه بدست آورده‌ایم قناعت کرده‌ایم. که در آن صورت مستقیماً برطرف گرفتاری رفته‌ایم. الکل دشمنی است زیرک و ما از آن شفا پیدا نکرده‌ایم، آنچه ما بدست آورده‌ایم، چیزی نیست جز امتیاز لغو یک حکم اعدام، که آن هم مشروط بر حفظ روزانه شرایط روحانیمان می‌باشد. ما باید هر روز چشم‌اندازی از اراده‌ی خداوند را در تمامی اعمال خود بگنجانیم. «چطور می‌توانم تو را بهتر خدمت کنم - اراده‌ی تو (و نه من) به انجام رسد». در این راه می‌توانیم هر چقدر که بخواهیم از نیروی اراده خود هم بهره‌برداری کنیم. این است استفاده صحیح از اراده.

تا کنون مطالب فراوانی درباره‌ی دریافت نیرو و الهام و راهنمایی از او که صاحب قدرت و دانش کل است، بیان کردیم. اگر با دقت از دستور العملها پیروی کرده باشیم، کم کم جریان روح او را در وجود خود احساس می‌کنیم و تا حدودی خدا آگاه می‌شویم و شروع به پرورش این حس ششم سرنوشت ساز می‌کنیم. اما باید جلوتر برویم که مفهوم آن انجام اقدامات بیشتر است.

قدم یازدهم دعا و مراقبه را پیشنهاد می‌کند. در مورد مسئله دعا ما نباید خجالت بکشیم. انسانهای بهتر از ما

همواره از آن بهره می‌گیرند. اگر موضع فکری درستی داشته باشیم و روی آن کار کنیم، مؤثر واقع می‌شود. در این مورد سر بسته صحبت کردن خیلی آسانتر است اما ما معتقدیم که می‌توانیم پیشنهادهای دقیق و باارزشی عرضه کنیم.

ما هر شب قبل از خواب روزمان را بررسی می‌کنیم. آیا رنجیده، خودخواه ناصادق و یا وحشتزده بوده‌ایم؟ آیا معذرتی بدهکاریم؟ آیا چیزی نزد خود پنهان کرده‌ایم که باید فوراً با شخص دیگری در میان بگذاریم؟ آیا با همه مهربان و با محبت بوده‌ایم؟ آیا کاری بود که می‌توانستیم بهتر انجامش دهیم؟ آیا اغلب اوقات به فکر خودمان بوده‌ایم؟ یا به فکر انجام کاری برای دیگران و برداشتن توشه‌ای برای مسیر زندگی بوده‌ایم؟ ما در عین حال باید مراقب باشیم که به ورطه نگرانی پشیمانی و افکار شوم 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.

هر روز پس از برخاستن از خواب راجع به ۲۴ ساعت آینده فکر می‌کنیم و نقشه‌های آن روز خود را مورد بررسی قرار می‌دهیم. قبل از شروع از خداوند می‌خواهیم که به افکار ما جهت دهد و بخصوص آنرا از خود دلسوزی و نیات ناصادقانه و خودبینانه جدا کند. تحت این شرایط است که ما می‌توانیم از قوای فکری خود با اطمینان بهره‌برداری کنیم. **خداوند** عقل را به همین خاطر به ما داده است. وقتی افکار ما از نیات غلط پاک شود، سطح فکر ما در زندگی بمرتبگی بسیار بالاتری خواهد رسید.

پس از فکر کردن در مورد روزمان ممکن است با مسئله عدم تصمیم‌گیری مواجه شویم و ممکن است قادر نباشیم که تعیین کنیم کدام مسیر را برگزینیم. در اینجا از خدا می‌خواهیم تا یک تصمیم و یک فکر را از درون به ما الهام کند. سپس آرام می‌شویم، آسان می‌گیریم و تقلا نمی‌کنیم. پس از دنبال کردن این روند برای مدتی معمولاً تعجب می‌کنیم که جواب‌های درست چطور آمده است.

آنچه که در گذشته یک حدس یا یک الهام گاه به گاه بیش نبود، تدریجاً بصورت قسمت فعالی از فکر ما در می‌آید. اما از آنجا که هنوز کم تجربه‌ایم و روابط آگاهانه خود را با خداوند، بتازگی شروع کرده‌ایم، احتمال الهام‌گیری ما در تمام اوقات، چندان زیاد نیست و اگر یک چنین انتظاری داشته باشیم ممکن است بهای آن را به صورت کارها و ایده‌های بی‌معنی بپردازیم. اما بهرحال ما متوجه شدیم که افکارمان به مرور زمان بیشتر و بیشتر بر محور الهام قرار می‌گیرد و ما به تدریج بدان اتکا پیدا می‌کنیم.

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

اگر موقعیت اجازه دهد، از همسر یا دوستان خود دعوت می‌کنیم که در مراقبه صبحگاهی ما شرکت کنند. اگر تعلق به فرقه‌ای مذهبی داریم که فرایض معین واجبی برای صبح دارد، در آن هم شرکت می‌کنیم. اگر عضو مذهبی نیستیم بهتر است چندین دعا که بر اصول مورد بحث ما تأکید دارند، انتخاب و حفظ کنیم. در این راستا کتابهای مفید بسیاری وجود دارند. احتمالاً افرادی چون خاخام‌ها، کشیش‌ها و واعظین، پیشنهاداتی در ارتباط با این کتابها دارند. به سرعت دریابیم که کجا حق با افراد مذهبی است و از آنچه پیشنهاد می‌کنند کمال استفاده را ببریم.

در طول روز هر گاه مردد و آشفته می‌شویم، مکث می‌کنیم و از خدا می‌خواهیم که فکر و عمل درست را به ما نشان دهد و مرتباً به خود یادآور می‌شویم که ما دیگر

کارگردان صحنه نیستیم. متواضعانه و به دفعات با خود می‌گوئیم: «اراده تو به انجام می‌رسد» بدین ترتیب از جانب هیجانات، ترس، خشم، نگرانی، خود دلسوزی و یا تصمیمات احمقانه تهدید نمی‌شویم. قابلیت ما به مراتب بیشتر می‌شود و بسادگی خسته نمی‌شویم، چرا که انرژی خود را مانند زمانی که سعی داشتیم زندگی را به میل خود ترتیب دهیم، بیهوده و احمقانه هدر نمی‌دهیم.

مؤثر واقع می‌شود - واقعاً مؤثر واقع می‌شود.

ما الکی‌ها مردمان بی‌انضباطی هستیم. بنابراین اجازه می‌دهیم خداوند به روش ساده‌ای که هم اکنون تشریح شد، به ما انضباط دهد، اما این تمام داستان نیست و اقدامات بیشتر و بیشتری در پیش است. «ایمان بدون عمل می‌میرد» فصل بعدی تماماً به قدم‌رو/زدهم اختصاص داده شده است.

نصل هفتم

کار با دیگران

تجربه عملاً نشان داده است که هیچ چیز به اندازه کمک و کار فشرده با دیگر الکی‌ها ما را از بازگشت به مشروبخواری در امان نگاه نمی‌دارد. حتی در جاهائیکه اقدامات دیگر به نتیجه نمی‌رسند، این روش مؤثر واقع می‌شود. *دوازدهمین پیشنهاد* ما این است: این پیام را به الکی‌های دیگر برسان! وقتی که از دست هیچکس کاری ساخته نیست، تو می‌توانی کمک کنی. تو می‌توانی اعتماد آنها را جلب کنی وقتی دیگران نمی‌توانند. به خاطر داشته باشید که آنها شدیداً بیمارند.

از نزدیک شاهد بهبودی مردم بودن، به زندگی مفهوم تازه‌ای می‌دهد، وقتی که می‌بینیم آنها هم به نوبه خود به دیگران کمک می‌کنند، وقتی که می‌بینیم احساس تنهایی از میان رفته است، وقتی که می‌بینیم انجمن دوستانه‌ای در کنارمان پا گرفته است و دوستان زیادی دور و بر خود داریم، درک این مفهوم آسانتر می‌شود. این تجربه‌ای است که نباید آنرا از دست بدهید. تماس دائمی با تازه واردان و دیگر دوستان، نقطه قشنگ و روشنی در زندگی ماست.

در صورتی که شما با الکی‌هایی 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 اختیارتان 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 اطباء 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 بصورت بی‌مانندی برای الکی‌های دیگر مفید واقع شوید. بنابراین هرگز انتقاد نکنید و فقط همکاری کنید. تنها هدف ما کمک است.

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

اگر کوچکترین نشانه‌ای از تمایل به ترک در او باشد در آن صورت، با شخصی که بیشتر از همه مورد علاقه او است صحبت کنید که اغلب موارد همسرش می‌باشد. 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 سفت و سخت مشروبخواری خود را شروع کند. ممکن است خانواده او در مورد این روش نظر موافقی نداشته باشند، اما اگر در یک شرایط خطرناک جسمی قرار نگیرد، بهتر است این ریسک را بکنید. اگر زیاد مست است با او کاری نداشته باشید، مگر در حالات اضطراری که خانواده‌اش به کمک شما نیاز داشته باشند. منتظر باشید تا این دوره تمام شود، یا اقلاً وقفه‌ واضحی 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 از هیچ کوششی فروگذاری نکند؟ اگر جوابش مثبت باشد در آن صورت توجه او را باید به طرف شما که یک الکلی بهبود یافته‌اید جلب کنند. باید به او گفته شود شما به جمعیتی تعلق دارید، که یک قسمت از برنامه بهبودیشان، تلاش برای کمک به دیگران است و اگر مایل باشد شما از صحبت کردن با او خوشحال خواهید شد.

اگر مایل به ملاقات نیست هرگز خود را به او تحمیل نکنید. خانواده هم نباید با هیجان‌زدگی از او بخواهند چه کاری انجام دهد. 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 جلوی چشمانش باشد. در این مورد قاعده بخصوصی وجود ندارد و خانواده باید در مورد این مسائل تصمیم بگیرد.

اما خاطر نشان کنید که اشتیاق و اضطراب بیش از حد به خرج ندهند، زیرا ممکن است اوضاع را خراب کنند.

معمولاً نباید خانواده از تعریف داستان شما برای او خودداری کنند. تا آنجا که امکان دارد سعی کنید از طریق خانواده او بسراغش 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 برای 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 نقاقتش 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. بقدر 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 سبکیال و راحتی داشت از گریزهای مضحک و خنده‌آور خود تعریف کنید و او را به گفتن بعضی از داستانهای تشویق نمائید.

وقتی متوجه شد که شما به تمام جزئیات و سر و ته داستان میخواری وارد هستید، در بین کلام کم‌کم از خود به عنوان یک الکلی نام ببرید.

بگویید که تا چه حد سر در گم بودید و سرانجام چگونه از بیماری خود آگاه شدید. داستان یکی از کشمکش‌های خود را برای او تعریف کنید. آن انحراف فکری که منجر به نوشیدن اولین گیلان در هر سری مشروب‌خواری می‌شود را به او نشان دهید. پیشنهاد می‌کنیم این کار را به صورتی که ما در فصل مربوط به الکیسم مشخص کردیم انجام دهید. اگر او الکی باشد، سریعاً شما را درک می‌کند و افکار ضد و نقیص شما را با بعضی از افکار خویش یکسان می‌بیند.

اگر اطمینان دارید که یک الکی 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 می‌آید، مانع کار طبیعی نیروی اراده‌مان می‌شود. در این مرحله هنوز از استناد به این کتاب خودداری کنید، مگر در صورتی که قبلاً کتاب را دیده باشد و برای مطرح کردن آن از خود تمایل نشان دهد. مراقب باشید برچسب الکی به او نزنید و بگذارید خود به این نتیجه برسد. اگر هنوز فکر می‌کند که می‌تواند مشروب‌خواری خود را کنترل کند، بگوئید اگر زیاد الکی نشده باشد ممکن است، اما تأکید کنید در صورت ابتلای شدید احتمال بهبودی به تنهایی بسیار کم است.

در طول صحبت مرتباً از الکیسم به عنوان یک بیماری و ناخوشی کشنده یاد کنید و حالات جسمی و فکری که به دنبال آن می‌آید را تعریف نمائید. توجه او را بیشتر معطوف تجربیات شخصی خود کنید. برایش توضیح دهید بسیاری از کسانی که هرگز متوجه این گرفتاری در خود نمی‌شوند محکومانی بیش نیستند. پزشکان معمولاً اگر دلیل موجهی در کار نباشد از گفتن تمام حقایق به بیماران الکی خودداری می‌کنند. اما شما می‌توانید از لاعلاجی الکیسم با آنها صحبت کنید، زیرا شما راه حلی هم برای آن عرضه می‌کنید و به زودی دوست خود را وادار به پذیرش تمام و یا بسیاری از صفات مشخصه یک الکی می‌کنید. اگر پزشک معالجش حاضر باشد به او بگوید که او الکی است بمراتب بهتر است. با آنکه ممکن است مورد شما باز هم

شرایط خود را به طور کامل نپذیرد، اما شدیداً کنجکاو است که بداند شما چگونه خوب شده‌اید. بهتر است بگذارید اگر مایل است در این مورد، خود از شما سؤال کند و آنچه را که *برایتان اتفاق افتاده است دقیقاً* برایش تعریف نمائید و بطور روشنی در مورد قسمت روحانی آن تأکید کنید.

در صورتی که شخص آگناستیک یا کافر باشد، بطور محرز تأکید کنید که حتماً نباید با مفهوم شما از خدا موافق باشد و می‌تواند هر مفهومی را که می‌خواهد انتخاب کند، به شرط اینکه برایش قابل درک باشد. مسئله مهم این است که تمایل به قبول نیروی برتر از خود را داشته باشد و طبق اصول روحانی زندگی کند.

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

شاید این شخص به یک فرقه مذهبی تعلق دارد و تربیت و آموزه‌های او بمراتب بیش از شما است، که در آن صورت متحیر می‌ماند که چطور ممکن است شما چیزی به معلومات کنونی او اضافه کنید، اما از اینکه چرا عقیده راسخ او کاری از پیش نبرده ولی عقیده شما به خوبی مؤثر واقع شده است کنجکاو خواهد بود و شاید او مثال 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 بفهمانید که شما برای آموزش مذهب به آنجا نرفته‌اید و اقرار کنید که احتمالاً اطلاعات او در این مورد از شما بیشتر است، اما این واقعیت را به او خاطر نشان کنید که هر چقدر هم که ایمان و دانش عمیقی داشته باشد، ظاهراً نتوانسته است از آنها استفاده کند و اگر توانسته 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 دین و فرقه خاصی نیستیم

و فقط با اصول کلی که در بیشتر فرقه‌های مذهبی عمومیت دارد سروکار داریم. طریقه عملکرد این برنامه را برای او ترسیم کنید و توضیح دهید که چگونه شما به این ارزیابی شخصی رسیده‌اید و چطور گذشته خود را سروسامان داده‌اید. دلیل سعی خودتان را در کمک به او بیان کنید. لازم است متوجه شود که تلاش شما در انتقال این پیام به او نقش بسیار مهمی در بهبودی شخص شما دارد. در واقع احتمالاً او خیلی بیشتر به شما کمک می‌کند تا شما به او. این مسئله را برای او روشن کنید که هیچگونه تعهدی نسبت به شما ندارد و شما فقط امیدوارید زمانی که از گرفتاریهایش خلاص شد سعی کند به دیگر الکی‌ها کمک کند. خاطر نشان کنید که چقدر مقدم شمردن رفاه دیگران به رفاه خود، برایش اهمیت دارد. کاملاً روشن کنید که زیر هیچ گونه فشاری نیست. اگر مایل نیست اجباری به دیدار مجدد شما ندارد و اگر می‌خواهد آزادش بگذارید، اصلاً به شما بر نمی‌خورد. در واقع او بیشتر به شما کمک کرده است تا شما به او. اگر صحبت‌های شما معقول، آرام و مملو از حس انسانی باشد، احتمالاً دوست جدیدی برای خود پیدا کرده‌اید. ممکن است گفتار شما در مورد مسئله الکلیسم باعث ناراحتی خیال او شده باشد که بسیار خوب است. هر چه بیشتر در این مورد احساس ناامیدی کند بهتر است و شانس پیروی از پیشنهادهای شما بالا می‌رود.

ممکن است کاندیدای شما دلائلی بیاورد و بگوید که نیازی به دنبال کردن تمام برنامه ندارد. احتمال دارد فکر یک خانه تکانی جدی که خود نیازمند گفتگو با افراد دیگر می‌باشد، باعث طغیان او شود. شما نباید چنین عقایدی را رد کنید. به او بگوئید که شما هم زمانی چنین احساسی داشته‌اید، اما شک دارید که اگر این قدم را برنداشته بودید این قدر پیشرفت می‌کردید.

در دیدار اول از انجمن دوستان الکی‌های گمنام برایش صحبت کنید. اگر مایل بود کتاب خود را به او قرض دهید

اگر دوست شما نمی‌خواهد بیشتر راجع به خود صحبت کند، زمان بیشتری را کنار او نمانید. به او فرصت دهید تا در این مورد فکر کند. اگر مانند بگذارید که او جهت مکالمه را به هر طرف که خودش می‌خواهد بکشد. گاه یک فرد جدید مشتاق است که بدون مقدمه کار را شروع کند. ممکن است شما هم وسوسه شوید که اجازه چنین کاری را به او بدهید، اما در بعضی موارد این کار اشتباه است، زیرا اگر در آینده اشکالی برای او پیش آید ممکن است بگوید که شما باعث عجله او شده‌اید. شما بیشترین موفقیت را زمانی کسب خواهید کرد که هیچ شور و اشتیاقی برای مبارزه یا اصلاحات از خود نشان ندهید. هرگز از بالای تپه‌های اخلاقیات و معنویات بلحن تحقیر آمیزی با الکی‌ها صحبت نکنید. شما فقط بسادگی کوله‌بار ابزار روحانی را برای بررسی الکی پهن کنید و طریقه کاربرد آنرا در زندگی خود به او نشان دهید. دوستی و مودت را پیش‌کش کنید و بگوئید در صورتی که تمایل به خوب شدن داشته باشد از هیچ کمکی در حقش فرو گذاری نخواهید کرد.

اگر او به راه حل شما علاقه‌ای ندارد، اگر از شما انتظار دارد که همانند یک بانکدار به مشکلات مالی او رسیدگی کنید و یا همانند پرستاری مراقب و لخرجی‌ها و زیاده‌روی او باشید، شاید بهتر است تا موقعی که افکارش را تغییر دهد با او قطع رابطه کنید، که این امر احتمالاً تا وقتی که او دچار صدمه بیشتری نشود امکان‌پذیر نخواهد بود.

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

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

اگر کاندیدای شما واکنش فوری از خود نشان نداد ناامید نشوید. الکی دیگری پیدا کنید و دوباره امتحان کنید. مطمئناً شخصی را که بقدر کافی مستأصل باشد و پیشنهاد شما را با اشتیاق بپذیرد پیدا خواهید کرد. به نظر ما رفتن به دنبال کسی که نمی‌خواهد و یا نمی‌تواند با شما کار کند، اتلاف وقت است. اگر شما چنین شخصی را به حال خود رها کنید، او احتمالاً به زودی متقاعد خواهد شد که نمی‌تواند به تنهایی بهبود یابد. صرف زمان بیش از حد روی هر یک از این موقعیتها بدین معنی است که تعدادی چند از الکی‌های دیگر را از شانس زندگی و خوشبختی محروم می‌کنید. یکی از اعضای انجمن ما که در مورد شش نفر اول کاندیداهای خود اصلاً موفقیتی نداشت، همواره به دفعات بیان می‌کند که اگر کار روی آنها را ادامه داده 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 برنامه بهبودی را دارد. از آنجا که شما خود یک چنین تجربه‌ای داشته‌اید، بنابراین می‌توانید توصیه‌های بسیار سودمندتری به او ارائه دهید. بگویید، اگر میل دارد، تصمیم بگیرد که داستانش را بازگو کند، شما در دسترس هستید، اما اگر مشورت با شخص دیگری را ترجیح می‌دهد اصراری نکنید.

ممکن است بی‌خانمان و آس و پاس باشد، اگر چنین است می‌توانید در یافتن شغل به او کمک کنید و یا از لحاظ مالی قدری او را یاری کنید، اما نباید پول طلبکاران و مخارج خانه و خانواده خود را صرف این کار کنید. شاید بخواهید چند روزی او را در خانه خود میهمان کنید و اما شرط احتیاط را بجای آورید. مطمئن شوید که از نظر خانواده شما میهمان ناخوانده‌ای نباشد و اینکه او قصد سوء استفاده از پول، روابط و سرپناه شما را ندارد، اگر اجازه این کار را بدهید به او لطمه زده‌اید و امکان ریاکاری او را فراهم ساخته‌اید. شما ممکن است

به نابودی او کمک کنید نه به بهبودی او. هرگز از اینگونه مسئولیتها شانه خالی نکنید و اما مطمئن شوید که وقتی آنرا به عهده می‌گیرید به درستی نیز به انجام می‌رسانید. کمک به دیگران سنگ بنای بهبودی شما است. گاه‌بگاه کار نیک کردن کافی نیست و اگر لازم باشد شما باید همه روزه همچون یک خیر بی‌نام و نشان عمل کنید. ممکن است این کار باعث شب بی‌خوابیهای زیادی شود، یا در تفریحات شما خلل ایجاد کند و یا ممکن است که پول و خانه خود را در اختیار دیگران بگذارید و یا به مشاوره بستگان و همسران سراسیمه و مضطرب مشغول شوید. رفت و آمدهای بیشمار به دادگاه‌های پلیسی، آسایشگاه روانی، بیمارستان، زندان یا تیمارستان هم جزئی از این کار است. تلفن در تمام ساعات شب و روز بصدا در می‌آید. ممکن است همسران از بی‌توجهی شما گله کند. ممکن است مستی اثاثه خانه را در هم بشکند یا تشک را بسوزاند و اگر او شخص خشونت طلبی 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 آرام بخشی به بیمار بخورانید و یا پلیس و آمبولانس را خبر کنید. اینها شرایطی 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. این به صلاح خود او نیست و گاه باعث بروز گرفتاریهای شدیدی در محیط خانواده می‌شود.

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 زندگی خود را به آنها پیشنهاد کنید. پذیرفتن و بکار بردن اصول روحانی شما شانس بیشتری برای بهبودی رئیس خانواده آنها به ارمغان خواهد آورد و حتی اگر او بمشروب‌خواری ادامه دهد، برای خانواده‌اش زندگی قابل تحمل‌تر خواهد شد. دستگیری از الکی‌هایی که آمادگی و میسر

به خوب شدن 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 بخاطر یکدیگر به هر آب و آتشی می‌زنیم. این گفتار ممکن است در ظاهر متناقض باشد، اما به نظر ما این طور نیست.

در اینجا نفس کمک و دستگیری مورد سوال نیست، بلکه زمان و چگونگی آن از درجه اهمیت برخوردار است و بیشتر اوقات موفقیت یا ناکامی بدان بستگی دارد. بمجرد آنکه ما کمک خود را بصورت خدمات عرضه کنیم، بجای اتکا به خدا، الکی متکی به کمکهای ما می‌شود. الکی برای این چیز و آن چیز ناله می‌کند و غلبه بر الکل را به رفع احتیاجات مادی خود مربوط می‌کند که بی معنی است. بعضی از ما برای درک این حقیقت متحمل ضربات سنگینی شده‌ایم. ما متوجه شدیم چه کار باشد یا نباشد چه همسری باشد یا نباشد، تا زمانیکه اتکاء خود را قبل از خدا بر روی بقیه انسان‌ها بگذاریم قطع نوشیدن برایمان میسر نخواهد شد.

در ضمیر هر یک از الکی‌ها این ایده باید حک شود که او می‌تواند بهبود یابد و خوب شدنش به هیچکس بستگی ندارد، تنها شرط آن اعتماد به خدا و خانه تکانی است.

اکنون مشکلات خانوادگی: امکان دارد طلاق، جدایی و یا روابط تیره وجود داشته باشد. کاندیدای شما باید تا آنجا که می‌تواند به جبران اینگونه خسارات بپردازد و اصول جدیدی که زندگیش بر آن استوار شده است را دقیقاً برای خانواده‌اش تشریح کنید. از این رو او باید سعی کند تا همواره این اصول را در محیط خانه به مرحله عمل در آورد. البته در صورتی که او آنقدر خوش شانس بوده که 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 تمام حواس خود را جمع کند تا اصول روحانی را در عمل خود به اثبات برساند و از مشاجره و پیدا کردن تقصیرات باید مثل طاعون پرهیز کند. در خیل از خانواده‌ها

انجام این کار بسیار مشکل است، اما اگر می‌خواهیم به نتیجه برسیم باید آنرا انجام دهیم. اگر چند ماهی پشتکار نشان بدهیم مطمئناً تأثیر بزرگی در خانواده آن شخص بجا خواهد گذارد و حتی ناسازگارترین افراد هم متوجه خواهند شد که پایه‌ای برای رسیدن به یک نقطه مشترک وجود دارد. امکان دارد اعضای خانواده به مرور متوجه نواقص خود شوند و آنها را قبول کنند که در آنصورت این مسائل می‌تواند در محیط مساعد و صمیمانه‌ای مطرح شود.

پس از دیدن نتایج ملموس، احتمالاً خانواده تمایل به همکاری و همراهی خواهد داشت. این وقایع بطور طبیعی و بوقت خود به مرور زمان اتفاق خواهند افتاد، اما لازمه آن ادامه هشیاری، ملاحظه‌کاری و کمک ب دیگران است، بدون در نظر گرفتن اعمال و حرفهای دیگران. البته بدفعات برای همگی ما پیش آمده است که از این استاندارد به مراتب پائین‌تر افتاده‌ایم. اما باید فوراً خسارات را جبران کنیم، مبادا که بهای مجازات آن را با یک وعده مشروب‌خواری بپردازیم.

در صورتی که طلاق یا جدائی پیش آمده باشد، نباید بی‌جهت در همراه کردن زوجین عجله به خرج داد. اول باید خود 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 موفقیت آمیز نبوده است، رابطه جدید باید بر پایه‌ای برتر بنا شود که مفهوم آن، یک موضع فکری و روح جدید است که باید در مورد تمام مسائل زندگی حاکم شود. گاهی اوقات جدا ماندن طرفین عاقلانه‌ترین کار، برای تمام افراد ذینفع می‌باشد. بدیهی است که تعیین هیچ قاعده‌ای در این خصوص میسر نیست. بگذارید الکی برنامه روز به روز خود را ادامه دهد و اگر قرار باشد طرفین بهم برسند، در وقت مناسب مسئله برای هر دوی آنها روشن خواهد شد.

اجازه ندهید که یک الکی امکان بهبودی خود را منوط به بازیافتن خانواده خود بدانند که اصلاً این طور نیست. در برخی موارد به علت یک یا چند دلیل هرگز باز نخواهد گشت. به کاندیدای مورد نظر گوش‌شزد 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 خوب شده‌اند و مردان دیگری را هم دیده‌ایم که علی‌رغم بازگشت زود هنگام خانواده‌هایشان لغزش کرده‌اند. هم شما و هم این شخص جدید هر دو باید مسیر پیشرفت روحانی را روز به روز طی کنید. اگر پشتکار بخرج دهید اتفاقات فوق‌العاده‌ای روی خواهد داد. وقتی ما به عقب نگاه می‌کنیم متوجه می‌شویم، آنچه که پس از سپردن خود به دست خدا نصیبمان شده است، بمراتب بهتر از همه آن چیزهایی است که ما می‌توانستیم برای خود برنامه ریزی کنیم. شرایط و موقعیت فعلی شما هر چه که باشد فرقی نمی‌کند، اگر فرامین یک قدرت بالاتر را دنبال کنید، به زودی زندگی در یک دنیای جدید و فوق‌العاده در انتظارتان خواهد بود.

هنگامی که با یک شخص و خانواده‌اش کار می‌کنید، باید مراقب باشید که در مشاجرات آنها شرکت نکنید، زیرا ممکن است شانس خود را در کمک به آنها تباه کنید، اما به خانواده‌اش گوشزد کنید که او شدیداً بیمار بوده است و باید به همان صورت هم با او رفتار شود. خاطرنشان کنید که نواقص شخصیت او یک شبه ناپدید نخواهد شد. به آنها نشان دهید که او وارد دوره‌ای از رشد شده است. از آنها بخواهید که به هنگام بی‌تابی، این حقیقت را به یاد داشته باشند که هشیاری او خود یک موهبتی است.

اگر شما در حل و فصل مشکلات خانوادگی خود موفق بوده‌اید، چگونگی آنرا برای خانواده تازه وارد تشریح کنید. بدین ترتیب می‌توانید بدون آنکه از آنها خرده‌ای گرفته باشید، آنها را در مسیر درستی قرار دهید. نقد 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 بجائی که در آن مشروب صرف می‌شود برویم. نباید

در خانه خود مشروب نگاه داریم. باید از دوستانی که مشروب می‌خورند پرهیز کنیم. نباید به فیلم‌های که صحنه‌های مشروب‌خواری دارد نگاه کنیم. نباید قدم به بارها بگذاریم. وقتی به خانه دوستانمان می‌رویم، آنها باید بطریهای مشروب خود را از جلوی نظر ما مخفی کنند. بهیچ وجه نباید به مشروب فکر کنیم و یا بخاطرمان آورده شود، اما تجربه به ما نشان می‌دهد که رعایت مطالب فوق لزومی ندارد.

ما همه روزه با اینگونه مسائل برخورد می‌کنیم. اگر یک الکی قادر نباشد با آنها روبرو شود از آن خاطر است که تفکر او همچنان الکی است و مشکلی در وضعیت روحانی او وجود دارد. برای او تنها جای امن شاید فقط قطب شمال باشد. حتی آنجا هم ممکن است یک اسکیمو با یک بطری اسکاچ جلویش سبز شود و همه چیز را خراب کند! از هر زنی که همسرش را با تئوری فرار از الکل به نقاط دوری فرستاده است در این مورد می‌توانید سوال کنید.

به عقیده ما هر طرح مبارزه با الکلیسم که روش آن حمایت بیمار از وسوسه باشد محکوم به شکست است. امکان دارد یک الکی بتواند مدتی خود را در پناه این سپر محافظت کند، اما معمولاً کارش به انفجاری بزرگتر از حد معمول می‌انجامد. ما این روشها 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، در صورتیکه دلیل موجهی برای حضور در آن مکانها داشته باشیم، مکانهای از قبیل بار، کلوپ‌های شبانه، مجالس رقص، مهمانی، عروسی و حتی مجالس جشن سرور ساده و معمولی. کسی که تجربیاتی در مورد الکی‌ها دارد، ممکن است این نظریه را عامل یک نوع وسوسه تلقی کند اما این طور نیست.

توجه داشته باشید که دلیل مشروع، شرط لازم این کار است. بنابراین هر بار از خود سوال کنید «آیا دلیل شخصی، شغلی یا اجتماعی خوبی برای رفتن به این مکان دارم؟ یا انتظار دارم که اندک لذت عاریه‌ای از جو چنین مکانهایی بقیام!»

اگر جواب این سوالات برایتان رضایت بخش است، لازم نیست نگران باشید، بروید یا دور شوید هر کدام که بهتر به نظر می‌رسد. اما قبل از شروع مطمئن شوید که در موضع روحانی محکمی قرار دارید و نیت شما کاملاً خیر است. فکر نکنید که از آن موقعیت چه چیزی عایدتان خواهد شد، بلکه فکر کنید چه می‌توانید بدان بیافزایید، اما اگر مطمئن نیستید بهتر است بجای این کار خود را مشغول کمک به الکی دیگری کنید.

چرا با قیافه عبوس در مجالس مشروبخواری بنشینیم و حسرت روزهای خوش گذشته را بخوریم. در صورتی که به مجلس سرور رفته‌اید سعی کنید به شادی حاضران بیافزائید. اگر مجلس به کار و کسب مربوط است با گشاده رویی بکار خود برسید. اگر با دوستی هستید که مایل است در یک بار غذا بخورد، با کمال میل او را همراهی کنید، بگذارید دوستانتان بدانند که بخاطر شما نیازی به تغییر عادات خود ندارند. در محل و موقعیت مناسب برای همه دوستان خود توضیح دهید که چرا الکل با شما سازگار نیست. اگر این کار را با دقت انجام دهید، در آن صورت کمتر کسی برای دعوت شما به مشروب اصراری خواهد کرد. هنگامی که شما مشروب می‌خورید کم کم خود را از زندگی کنار می‌کشیده‌اید و حالا در راه بازگشت به زندگی اجتماعی این دنیا هستید و فقط بخاطر اینکه دوستان شما مشروب می‌خورند نباید دوباره خود را کنار بکشید.

اکنون وظیفه شما بودن در جایی است که امکان حداکثر کمک به دیگران را برایتان فراهم کند، بنابراین اگر کمکی از شما بر می‌آید هرگز در رفتن بجایی تردید نکنید. نباید در اینگونه ماموریت‌ها حتی اگر در بد آب و هواترین و پست‌ترین مناطق است مکث و تامل کنید. با این نیت روی خط اول جبهه زندگی باقی بمانید که خداوند شما را از صدمات حفظ خواهد کرد. بسیاری از ما در خانه‌های خود مشروب نگه می‌داریم، زیرا مرتباً برای کمک به تازه واردان بدان نیاز پیدا می‌کنیم. برای رفع سردردهای شدید پس از مستی، قدری مشروب مؤثر است. بعضی از ما همچنان به آن دسته از دوستانمان که الکی نیستند مشروب تعارف می‌کنیم، اما بعضی از ما فکر می‌کنند که نباید به کسی مشروب تعارف کرد. ما هرگز در مورد این مسائل بحث نمی‌کنیم.

به نظر ما هر خانواده‌ای بنا بر مقتضیات و شرائط خود باید در این مورد برای خود تصمیم بگیرد. ما مراقبیم که بعنوان یک انجمن هرگز نفرت یا تعصبی نسبت به مشروبخواری از خود نشان ندهیم. تجربه نشان داده است که اینگونه مواضع فکری سودی بحال هیچکس نداشته است. تمام تازه واردان بدنبال یک همچنین حالتی در ما هستند و وقتی می‌بینند که در ما یک چنین حالتی نیست، خیالشان آسوده می‌شود. تعصب ممکن است باعث رمیدن یک الکی شود که بدون چنین حماقتی می‌توانست نجات پیدا کند. یک چنین طرز برخوردی به پیروان ایده اعتدال در مشروب خواری هم کمک نخواهد کرد، زیرا حتی یک نفر از صد الکی هم دوست ندارد از کسی که از الکل متنفر است هیچ حرفی در مورد آن بشنود.

آرزو داریم الکی‌های گمنام روزی بتوانند مردم را کمک کند تا همگی بهتر به عمق مسئله الکلیسم پی‌برند. جبهه‌گیری و برخورد خصومت آمیز هیچ نتیجه‌ای ندارد و مشروب خوارها آنرا تحمل نمی‌کنند.

از این حرفها گذشته گرفتاری‌های ما ساخته دست خود ما بوده است و بطریقه‌ای مشروب سمبلی بیش نبوده‌اند. مضافاً، ما دیگر از جنگیدن با هر کسی و هر چیزی دست برداشته‌ایم، ما مجبوریم!

فصل هشتم

خطاب به زنان^۱

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

در زندگی تمام مردان مشروبخوار، دیگران نیز درگیری پیدا می‌کنند، مانند زنی که از بیم نوبت بعدی عیاشی شوهر بر خود می‌ارزد و پدر و مادری که شاهد پرپر شدن پسر خود هستند.

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

بعنوان زنان الکلیهای گمنام، امیدواریم حس کنید که ما می‌توانیم شما را هر چقدر اندک، ولی درک کنیم، احتمالاً تعداد کسانی که بتوانند این مطلب را درک کنند بسیار معدود 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 امکان‌پذیر نباشد.

بی‌شک، ما در سفرمان از جاده‌های ناهمواری گذشته‌ایم و برخوردهای زیادی با درد، غرور عجز، خود دلسوزی، سوتفاهم و ترس داشته‌ایم، که چه مصاحبان نامطلوبی هستند. ما بی‌اختیار

۱- این مطلب در سال ۱۹۳۹ زمانی نوشته شده است که زنان زیادی در A.A حضور نداشتند. این فصل اشاره به این دارد که ممکن است فرد الکلی در خانه شوهر باشد. اما بسیاری از پیشنهادهای ارائه شده در اینجا را می‌توان در جهت کمک به اشخاصی که با یک زن الکلی زندگی می‌کنند نیز بکار گرفت. چه این زن همچنان در حال مشروبخواری باشد چه در حال بهبودی. در صفحه ۱۲۱ به منابع مفیدتری اشاره شده است.

اول بسوی همدردی رقت‌آور و سپس بطرف رنجهای تلخ رانده شده‌ایم. بعضی از ما به امید اینکه شاید روزی عزیزانمان دوباره بحال اول برگردند، از یک منتهی الیه به منتهی الیه دیگری تغییر جهت می‌دادیم.

وفاداری ما و این خواسته که شوهرانمان مانند بقیه مردان سرافراز باشند، ما را در موقعیت‌های ناگواری قرار داده است. ما از خود گذشته و فداکار بودیم و بخاطر حفظ غرور خود و آبروی شوهرمان دروغهای زیادی گفته‌ایم. گاه به دعا و استعاذه متوسل می‌شدیم و گاه شکایا بودیم. ما وحشیانه دست و پا زده‌ایم، فرار هم کرده‌ایم. اعصابمان متشنج بود و دائماً وحشت زده بودیم. ما دلسوزی مردم را گدایی کرده‌ایم و با مردان دیگر روابط عاشقانه تلافی جویانه داشته‌ایم.

شبهای زیادی را بخاطر می‌آوریم که خانه ما همچون میدان جنگ بوده است، اما صبح روز بعد روبروسی و آشتی کرده‌ایم. ما بنا به توصیه دوستان، شوهران خود را ترک کرده‌ایم و تصور می‌کردیم که این، دیگر دفعه آخر است، اما همیشه به امید اینکه شاید فرجی پیش آید پس از مدت کوتاهی دوباره بازگشته‌ایم. شوهران ما رسماً سوگندهای بزرگ می‌خوردند و قول می‌دادند که دیگر مشروب را برای همیشه کنار بگذارند و در حالیکه هیچ کس دیگر یا نمی‌خواست یا نمی‌توانست حرفهای آنها را باور کند، ما آنرا باور می‌کردیم. اما همان داستان پس از چند روز یا هفته و یا ماه دوباره تکرار می‌شد.

ما بندرت دوستانمان را به خانه خود دعوت می‌کردیم، زیرا هرگز نمی‌دانستیم مرد خانه چه وقت و با چه حالی بخانه بر می‌گردد. ما قادر به جوابگوئی به تعهدات اجتماعی خود نبودیم و به مرور زندگیمان به انزوا کشیده شد. وقتی بجائی دعوت می‌شدیم، شوهران ما آنقدر مخفیانه مشروب می‌خوردند که بالاخره مجلس را بهم می‌زدند و وقتی هم که مشروب نمی‌خوردند خود دلسوزی آنها باعث می‌شد که حال بقیه را بگیرند.

هرگز امنیت مالی وجود نداشت. موقعیت‌ها یا همیشه در خطر بود و یا از دست می‌رفت. حتی یک ماشین زره پوش هم قادر نبود پاکت محتوی حقوق را سالم بمنزل

برساند. حساب‌های بانکی مانند برفی که در ماه ژوئن بیارد نوب می‌شد. مسئله زندهای دیگر هم در کار بوده است و چقدر کشف این مطلب باعث شکستن قلبمان می‌شد 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 مامورین وصول، کلانترها، راننده‌های عصبانی تاکسی، پلیس‌ها، ولگردها، هم پیاله‌ها و حتی زنهایی که گاه بخانه می‌آوردند نام ببریم. شوهران ما می‌گفتند که ما مهمان نواز نیستیم و مجلس خراب کن، حال‌گیر و غرغری هستیم. اما روز بعد وقتی بحال طبیعی بر می‌گشتند 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 به حقیقت نزدیک بوده است. آنها بچه‌ها را کتک زده‌اند و درها را با لگد باز کرده‌اند. گاه اثاثه نفیس و خاطره انگیز را خرد کرده‌اند و دل روده پیانو را از داخل آن بیرون کشیده‌اند. گاه تهدید کرده‌اند که برای همیشه خانه را ترک می‌کنند و بسراغ آن زن دیگر می‌روند و سپس بسرعت در را بهم 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 برخلاف تصور ما نتیجه این بود که ظاهراً شوهرانمان از این کارما خوششان می‌آمد.

در این مرحله احتمالاً ما یا طلاق گرفته‌ایم و یا بچه‌ها را برداشته‌ایم و بخانه 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 بخاطر سختی معیشت مجبور می‌شدیم کاری برای خود دست و پا کنیم.

وقتی مستی‌ها و سورچرانی‌های آنها بدتر شد، ما به اطباء متوسل شدیم و به علائم جسمی و فکری نگران کننده‌ای پی بردیم، پارچه سیاه تابوت پشیمانی، افسردگی و خود کم‌بینی،

روی عزیزانمان سایه افکنده بود. این چیزها ما را گیج و وحشتزده می‌کرد. مانند حیوانی که سنگ آسیاب را می‌چرخاند، صبورانه اما به طور ملال‌انگیز جلو می‌رفتیم. هر بار که برای رسیدن به یک وضع ثابت تقلا کردیم بجائی نرسیدیم و دوباره فرسوده و ناتوان به جای اول بازگشتیم. بیشتر ما مرحله آخر را نیز به چشم دیده‌ایم که عبارت بود از، بستری کردن از روی اجبار در آسایشگاه‌ها، دارلمجانین، بیمارستانها و زندانها. فریادهای ناشی از آشفتگی‌های روانی و دیوانگی را به گوش خود شنیده‌ایم و گاهی اوقات حس کرده‌ایم که مرگ بسیار نزدیک است. طبیعتاً تحت این گونه شرائط، ما اشتباهاتی هم مرتکب شده‌ایم، بعضی از آنها بخاطر ناآگاهی از الکلیسم بوده است. ما گاه بطور مبهمی احساس می‌کردیم که با مردان مریض سر و کار داریم و شاید اگر طبیعت بیماری الکلیسم را درک می‌کردیم، رفتار متفاوتی در پیش می‌گرفتیم.

چطور امکان دارد مردی که عاشق زن و فرزند خود است اینگونه بی‌فکر بی‌عاطفه و بی‌رحم باشد؟ فکر می‌کردیم حتماً اینگونه اشخاص هیچ عشقی در وجود خود ندارند، اما درست وقتی که داشتیم مجاب می‌شدیم که آنها سنگدل هستند، ما را با توجه و محبت‌های جدید و تصمیماتی تازه غافلگیر می‌کردند و برای مدتی درست مثل گذشته، دوست داشتنی می‌شدند، اما این وضع دوامی نداشت و این بنای عشق و محبت جدید را خیلی زود دوباره با خاک یکسان می‌کردند. وقتی سوال 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 در آمدم اشتباه کرده باشیم؟ آنها در حالت مستی غریبه‌هایی بیش نبودند. گاه آنقدر غیر قابل دسترس می‌شدند که گوئی دیوار غیرقابل نفوذی بدور آنها کشیده‌اند.

آنها حتی اگر به خانواده خود هم علاقه‌ای ندارند، چطور می‌توانند تا بدان حد در مورد شخص خود نابینا باشند؟ بر سر قوه قضاوت، قدرت تشخیص و نیروی اراده آنها چه آمده است؟ چرا متوجه نمی‌شوند که مشروب باعث نابودی آنها شده است؟ چرا وقتی این گونه خطرها گوشزد می‌شود

آنها قبول دارند، اما بلافاصله کارشان دوباره به مستی می‌کشد؟ اینها بعضی از سئوالاتی است که از ذهن زنی که شوهر الکلی دارد می‌گذرد امیدواریم این کتاب به بعضی از آنها پاسخ داده باشد. شوهر شما هم در دنیای عجیب الکلیسم که همه چیزش کج و موج و اغراق‌آمیز است زندگی می‌کند. شما می‌توانید تشخیص دهید که او در ته وجودش واقعاً شما را دوست دارد و با آنکه مسئله‌ای چون ناسازگاری وجود دارد، اما تقریباً در تمام موارد، فقط این طور بنظر می‌رسد که الکلی بی‌محبت و بی‌ملاحظه است و دلیل کارها و حرفهای مخوف او انحراف و بیماری او است. امروزه اکثر مردان ما نسبت به گذشته، پدران و شوهران بمراتب بهتری شده‌اند.

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

در این مورد یک استثناء مهم وجود دارد. ما می‌دانیم که بعضی از مردان کاملاً بدطینتند و هیچ فرقی نمی‌کند که تا چه اندازه صبر و تحمل به خرج دهیم. ممکن است یک الکلی که یک چنین طبعی دارد، از مطالب این فصل بعنوان دستاویزی سوء استفاده کند، این اجازه را به او ندهید. اگر اطمینان دارید که یک چنین طبیعتی دارد شاید احساس کنید بهتر است او را ترک کنید. آیا درست است بگذارید زندگی شما و فرزندانتان را خراب کند؟ خصوصاً که اکنون راه قطع نوشیدن 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 در مشروب‌خواری زیاده روی می‌کند

و بطور مداوم و یا فقط در موقعیت‌های بخصوصی افراط می‌کند. شاید پول زیادی خرج مشروب می‌کند. بدون اینکه خود متوجه شود الکل باعث کندی جسم و فکر او شده است. گاهی اوقات او مایه سرافکنندگی شما و دوستانش می‌شود.

او اطمینان دارد که می‌تواند مشروب‌خواری را کنترل کند و مشروب برای کار او ضروری است و ضرری هم ندارد. اگر او را الکی بنامید، احتمالاً آنرا توهینی نسبت به خود تلقی خواهد کرد. در این دنیا یک چنین افرادی بسیارند. بعضی از آنها یا راه اعتدال پیش می‌گیرند و یا بکلی از آن دست می‌کشند و بعضی هم آنرا ادامه می‌دهند که تعداد چشمگیری از دسته آخر پس از مدتی تبدیل به الکی‌های واقعی می‌شوند.

نو: شوهر شما کنترلی از خود نشان نمی‌دهد و حتی وقتی که می‌خواهد از آن دوری کند، انجام آن از عهده‌اش خارج است. وقتی مشروب می‌خورد اوضاع از دست او خارج می‌شود و با آنکه خود بدان اقرار دارد، اما مطمئن است که بعداً بهتر خواهد شد. با کمک شما و یا بدون کمک شما راه‌های گوناگون را برای اعتدال و یا خشک ماندن امتحان کرده است. 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 کم کم متوجه می‌شود که قادر نیست مانند دیگران مشروب بخورد. گاه برای تسکین حالت عصبی خود مشروب را از صبح شروع می‌کند و تمام روز آنرا ادامه می‌دهد. بعد از هر مشروب‌خواری مفصل، احساس پشیمانی می‌کند و بشما می‌گوید که می‌خواهد از این کار دست بردارد، اما بعد از آن که حالش بهتر شد و مجال پیدا کرد، دوباره به این فکر می‌افتد که چگونه مرتباً بعد راهی برای اعتدال پیدا کند. با آنکه ممکن است این شخص هنوز بتواند کسب و کار را نسبتاً بخوبی اداره کند و بهیچ وجه همه چیز را خراب نکرده باشد، اما بنظر ما او در خطر است، زیرا علائم یک الکی واقعی را در خود دارد. ما در میان خود ضرب المثلی داریم که در مورد او صادق است. «او می‌خواهد که بخوابد ترک کند».

سه: این شخص از شوهر شماره ۲ بمراتب جلوتر رفته است و با آنکه

زمانی مانند او بوده است، اما وضعیتش وخیم‌تر شده است. او دوستان خود را از دست داده است. خانه‌اش در حال از هم پاشیدگی است و قدرت نگهداشتن هیچ شغل و سمتی را ندارد. شاید نیاز به آوردن دکتری بر بالین او پیدا شده و سفر به بیمارستان و تیمارستان هم آغاز شده است. او اقرار می‌کند که نمی‌تواند مانند دیگران مشروب بخورد، اما دلیل آنرا نمی‌داند و به این عقیده چسبیده است که بالاخره راه حل آنرا پیدا خواهد کرد. شاید به نقطه‌ای رسیده است که با استیصال می‌خواهد ترک کند، اما نمی‌تواند. مورد او سوالات بیشتری را پیش می‌آورد که ما سعی می‌کنیم آنها را برای شما پاسخ دهیم. برای این چنین افرادی امید فراوان وجود دارد.

چهار: ممکن است شوهر شما جزء آن دسته از افرادی باشد که شما کاملاً از او قطع امید کردید. او مرتب از بیمارستانی به بیمارستان دیگر برده شده است. او پرخاشجو است و بطور مسلم در حالت مستی دیوانه بنظر می‌رسد. گاه بمجرد مرخصی از بیمارستان در راه خانه، مشروب‌خواری را از سر می‌گیرد. 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 تا بحال او را اجباراً تحویل داده باشید، اما تصویر او شاید آنقدرها هم که بنظر می‌رسد تیره نباشد. بسیاری از شوهران ما هم تا همان حد آب از سرشان گذشته بود، اما بهبود یافتند.

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

اولین شرط موفقیت این است که هرگز عصبانی نشوید و حتی در مواقعی که شوهرتان غیر قابل 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.

ایده بعدی ما این است که هرگز نباید در مورد مشروبخواری او، برایش تعیین تکلیف کنید. زیرا اگر فکر کند که شما ضد حال و غرغری هستید، ممکن است شانس موفقیت در کمک به او به صفر برسد و او هم به عنوان بهانه‌ای برای مشروبخواری بیشتر از آن استفاده کند. او به شما می‌گوید، او را درک نمی‌کنید و شاید اوضاع به اینجا ختم شود که باید شبها را تنها سپری کنید. او ممکن است بخاطر 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 به مصاحبت و کمک شما نیازمندند. با آنکه شوهر شما بمشروبخواری خود ادامه می‌دهد، اما برای شما هم امکان زندگی مفید و پربراری می‌تواند وجود داشته باشد. زنهایی را می‌شناسیم که تحت همین گونه شرایط بدون ترس و با خوشحالی به زندگی خود ادامه می‌دهند. 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 می‌دانیم که پیروی از این پیشنهادات گاه مشکل است، اما اگر بتوانید آنها را رعایت کنید، از بروز بسیاری از دل‌شکستگی‌ها جلوگیری خواهید کرد. ممکن است صبوری و دوراندیشی شما، حالتی از قدردانی در شوهر شما ایجاد کند و پیش درآمد مذاکرات دوستانه‌ای، در مورد گرفتاری مشروبخواری او باشد. سعی کنید بگذارید خود او این موضوع را پیش کشد. در طول مذاکرات کاملاً مراقب باشید که از خرده‌گیری 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 می‌توانید به او پیشنهاد کنید

که این کتاب، یا حداقل فصل مربوط به الکیسم این کتاب را بخواند. به او بگوئید نگران حالش بوده‌اید، البته شاید لزومی نداشته است، زیرا همان طور که هر مشروبخواری لازم است از عواقب زیاده‌روی در مشروب مطلع باشد، او هم بهتر از شما در مورد اینگونه مطالب آگاهی دارد. به او نشان دهید که به قدرت او برای ترک الکل یا رعایت اعتدال اعتماد دارید.

بگوئید قصد آزار او را ندارید و فقط می‌خواهید که مراقب سلامتی خود باشد، بنابراین ممکن است موفق شوید که او را به مسئله الکیسم علاقه‌مند کنید. احتمالاً او در بین آشنایان خود چندین الکی می‌شناسد. پیشنهاد کنید که هر دو با هم در کمک به آنها پیش‌قدم شوید. مشروبخوران خوش دارند مشروبخوران دیگر را کمک کنند و ممکن است شوهر شما مایل باشد با یکی از آنها صحبت کند. در صورتی که این روش نتوانست توجه و علاقه شوهرتان را برانگیزد، ممکن است بهتر باشد مطلب را دنبال نکنید، اما معمولاً پس از یک مکالمه دوستانه، شوهر شما احتمالاً خود مطلب را دوباره به پیش خواهد کشید. شاید ممکن است صبورانه انتظار بکشید، اما ارزشش را دارد. در این فاصله می‌توانید به همسر مشروبخوار جدی دیگری کمک کنید. در صورتی که طبق این اصول عمل کنید، 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 بکار رفت باید استفاده شود و اما پس از اتمام دوره بعدی مشروبخواریش از او سوال کنید، که آیا واقعاً تمایل دارد مشروبخواری را برای همیشه کنار بگذارد. از او نخواهید که بخاطر شما یا کس دیگری این کار را انجام دهد، فقط آیا تمایل دارد؟

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

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

در صورتی که شوهر شما مورد شماره ۳ است، شما شانس آورده‌اید و اگر اطمینان دارید مایل به ترک است، مانند کسی که چاه نفت پیدا کرده است با یک جلد از این کتاب به سراغ او بروید. ممکن است در اشتیاق شما سهیم نشود، اما با اطمینان می‌توان گفت که کتاب را خواهد خواند و ممکن است به یکباره مجذوب این برنامه شود و اگر هم نشود، انتظار شما طولانی نخواهد بود. باز هم یادآوری می‌کنیم که شما نباید به او فشاری بیاورید. بگذارید خودش تصمیم بگیرد. در طول دوره‌های مشروب‌خواری با گشاده رویی کنار او باشید. 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 بگذارید کتاب از طریق شخصی که از اعضای خانواده نیست به او عرضه شود، زیرا وی می‌تواند بدون آن که احساس خصمانه‌ای در شوهر شما برانگیزد، او را شدیداً متقاعد کند که وارد عمل شود. اگر شوهر شما دارای رفتاری نرمال باشد، شانس موفقیت در این مرحله بسیار زیاد است.

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

استثنائاتی هم وجود دارد. برخی از مردها آنچنان توسط الکل تضعیف می‌شوند که دیگر قادر به ترک نیستند. گاه در بعضی از موارد الکلیسم با اختلالات دیگری درهم می‌آمیزد و پیچیده‌تر می‌شود. یک طبیب یا روانپزشک خوب می‌تواند به شما بگوید که آیا این پیچیدگی‌ها جدی هستند یا خیر. بهرحال سعی کنید شوهرتان این کتاب را بخواند. ممکن است واکنش مشتاقانه‌ای از خود نشان دهد. اگر در بیمارستانی بستری است، اما می‌تواند شما و طبیب معالج خود را قانع کند که از صمیم قلب تصمیم گرفته است، اجازه امتحان روش ما را به او بدهید، مگر اینکه از نظر طبیب، حالت روانی او بسیار غیر طبیعی و خطرناک باشد. ما این پیشنهاد را با اطمینان ارائه می‌دهیم، زیرا سالها است که مشغول کار با الکی‌هائی هستیم که در بیمارستان‌ها بستریند. از زمانی که این کتاب برای اولین بار به چاپ رسید الکی‌های گمنام تا کنون باعث رهایی هزاران الکی از تیمارستانها و بیمارستانهای مختلف شده است و اکثر آنها به لطف خدا دیگر هرگز به آنجا باز نگشته‌اند.

ممکن است موقعیت شما کاملاً برعکس باشد. شاید شوهری دارید که آزاد است، اما در واقع باید تحویل آسایشگاه شود. برخی مردها نمی‌توانند و یا نمی‌خواهند با الکلیسم کنار آیند. به نظر ما اگر آنها خیلی خطرناک شوند، حبس کردنشان 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 بمراتب هموارتر 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 راجع به شرایط موجود در خانه شما حرف می‌زنند. شما از به میان آوردن موضوعات مربوط به

مشروبخواری، حتی با پدر و مادر خود اجتناب می‌کنید. شما نمی‌دانید چه جوابی به فرزندان خود بدهید. وقتی حال شوهرتان خوب نیست، در ترس و لرز و انزوا بسر می‌برید و آرزو دارید که ای کاش هیچ وقت تلفن اختراع نمی‌شد.

ما به این نتیجه رسیده‌ایم که بیشتر این شرمندگی‌ها نابجا است، ضمن اینکه لازم نیست زیاد در مورد شوهرتان صحبت کنید. اما می‌توانید به آرامی دوستان خود را در جریان ماهیت بیماری او قرار دهید، فقط مراقب باشید که باعث توهین و خجالت شوهر خود نشوید.

وقتی بتوانید با احتیاط برای اینگونه افراد تشریح کنید که شوهرتان یک فرد بیمار است، جوّ جدیدی بوجود می‌آید و دیواری که بین شما و دوستانتان برپا شده است با رشدِ درک و همدردی در آنها از میان می‌رود. حساسیت درونی شما برطرف می‌شود. شما دیگر از بابت شوهرتان به عنوان یک ضعیف‌النفس، نیازی به عذرخواهی ندارید. او هر چیزی می‌تواند باشد، جز ضعیف‌النفس. شهادت جدید، خوشروئی و از دست دادن حساسیت درونی 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 پدرشان وجود ندارد، بهتر است به هنگام مشروبخواری پدر در مشاجرات او و فرزندان بی‌طرف بمانید. انرژی خود را بیشتر صرف حسن تفاهم همگانی کنید. بدین ترتیب تنش‌های وحشتناکی که در خانه هر مشروبخواری مشکل‌آفرین حاکم است کاسته می‌شود.

شما کلاً 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 سوالات تا حد امکان اجتناب کنید و بگذارید شوهرتان خود جوابگو باشد. تمایل شما برای در امان نگه داشتن شوهرتان نباید باعث دروغگوئی شما به مردم شود. آنها حق دارند بدانند که او کجا است و چه می‌کند.

این مطلب را وقتی که هشیار است و روحیه خوبی دارد با او در میان بگذارید و از او سوال 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 دیگری هم وجود دارد. شما ممکن است ترس این را داشته باشید که مبدا شوهرتان شغل خود را از دست بدهد و آبروریزی و بی‌پولی گریبان شما و فرزندان‌تان را بگیرد. این تجربه ممکن است به سراغ شما هم بیاید و ممکن است تا اکنون چندین بار برایتان اتفاق هم افتاده باشد. به هر صورت اگر دوباره برایتان اتفاق افتاد، سعی کنید به چشم دیگری به آن نگاه کنید، زیرا این اتفاق ممکن است در رحمت را بگشاید! این موضوع ممکن است شوهرتان را متقاعد کند که به قطع دائمی نوشیدن تمایل پیدا کند حال دیگر شما می‌دانید که او اگر بخواهد می‌تواند ترک کند! این بدبختی ظاهری، برای ما نعمتی شده است و مسیری را به روی ما گشوده است که از طریق آن توانسته‌ایم به کشف خدا نائل شویم.

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

در ابتدا بعضی از ما فکر نمی‌کردیم به یک چنین کمکی نیاز داشته باشیم و در این فکر بودیم که ما روی هم رفته همسران نسبتاً خوبی بوده‌ایم و اگر شوهرانمان دست از مشروب‌خواری بر می‌داشتند، می‌توانستیم بهتر هم باشیم. ما فکر می‌کردیم بهتر از آنیم که نیازی به خدا داشته باشیم، اما این ایده احمقانه‌ای بیش نبود. اکنون سعی ما در آن است که در تمام موارد زندگی خود، اصول روحانی را بکار ببریم و پس از بکار گرفتن آن متوجه می‌شویم که گرفتاری ما را هم حل کرده است. رهائی از ترس و دلواپسی و احساسات دردآلود، بسیار فوق‌العاده

است. به شما توصیه می‌کنیم برنامه ما را آزمایش کنید، زیرا هیچ چیز به اندازه یک موضع فکری از ریشه تغییر یافته از جانب شما بحال شوهرتان مفید نخواهد بود، که خدا راه آنرا بشما نشان خواهد داد. اگر برایتان میسر است سعی کنید با شوهرتان همکاری و همراهی کنید.

اگر شما و شوهرتان راه حلی برای مشکل مشروبخواری پیدا کنید، البته که بسیار خوشحال می‌شوید ولی تمام مشکلات به یکباره حل نخواهد شد. دانه‌ای در دل خاکی تازه شروع به جوانه زدن کرده است، اما رشد آن تازه شروع شده است و علی‌رغم خوشحالی نوری شما، پستی و بلندیها کماکان در راهند و بسیاری از مشکلات سابق، همچنان با شما خواهند بود و همان طورند که باید باشند.

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

از جمله مشکلاتی که شما با آن مواجه خواهید شد عبارتند از عصبانیت جریحه‌دار شدن احساسات و رنجشها. بعضی اوقات رفتار شوهر شما غیرمنطقی خواهد بود و شما این تمایل را پیدا خواهید کرد که از او خرده بگیرید و ممکن است دفعتاً از کاه کوهی ساخته شود و ابرهای تیره و مهیب نزاع و جدال، بر روی آسمان خانواده شما متراکم شوند. اینگونه اختلافات خانوادگی 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 رنجش خطر کشنده‌ای برای یک الکلی است اما منظور ما این نیست که حتی اگر اختلاف نظر صادقانه‌ای مطرح است، فقط با عقیده شوهرتان موافقت کنید. شما باید مراقب باشید که تا با حالتی انتقادی و رنجش‌آلود عدم موافقت خود را بیان نکنید.

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

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

ما زنها تصویر بخصوصی از مرد ایده‌آل در ذهن خود داریم و آرزو می‌کنیم که شوهرمان مردی از این نوع باشد. این موضوع بسیار طبیعی است که او روزی مشکل مشروب‌خواریش حل می‌شود و این احساس به ما دست می‌دهد که او اکنون به آن چیزی که ما در رویاهایمان به آن فکر می‌کردیم خواهد رسید، اما به احتمال زیاد این اتفاق نخواهد افتاد، زیرا شوهرتان هم مانند خود شما در آغاز مرحله رشد خود به سر می‌برد، پس صبور باشید.

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

اولین کسی خواهد بود که می‌گوید فداکاری و توجه شما او را به این نقطه رسانده که از یک تجربه روحانی برخوردار شود و اگر شما نبودید خیلی پیش از اینها او از بین رفته بود. وقتی افکار رنجش آلود به مغزتان راه پیدا می‌کند، یک لحظه تامل کنید و سعی کنید با شمردن موهبت‌هایی که شامل حالتان گشته است، شکرگزار باشید. به یاد داشته باشید که خانواده شما دوباره بهم پیوسته است و الكل دیگر موضوع گرفتاری شما نیست و شما و شوهرتان دست در دست یکدیگر بسوی آینده‌ای می‌روید که آنرا در خواب هم ندیده‌اید. مشکل دیگری که همچنان وجود دارد این است که شما احتمالاً بخاطر توجهی که او به دیگران و مخصوصاً الکی‌ها دارد احساس حسادت می‌کنید. شما مدتها است که تشنه مصاحبت با او هستید، اما او حالا ساعاتی طولانی را صرف کمک به مردان دیگر و خانواده‌هایشان می‌کند. شما احساس می‌کنید که او اکنون باید از آن شما باشد، اما واقعیت این است که او باید برای حفظ هشیاری خود، به دیگران کمک کند و گاه ذوق و شوق او در این کار آنقدر است که باعث غفلت از شما می‌شود.

ممکن است خانه شما، از غریبه‌ها پر شود و امکان دارد شما از بعضی از آنها خوشتان نیاید، مشکلات آنها شوهرتان را عمیقاً به حرکت وا می‌دارد، اما در مورد شما اصلاً این طور نیست. به نظر 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 می‌بایستی به او ملحق شوید و تا آنجا که می‌توانید او را در انجام تلاشهایشان یاری دهید. پیشنهاد می‌کنیم که مقداری از توجه خود را معطوف همسران دوستان جدید الکی 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 بجای گله‌گذاری همکاری کنید، خواهید دید که شوق بیش از حد او به مرور متعادل می‌شود و احساس مسئولیت جدیدی

نسبت به دیگران در هر دوی شما بیدار خواهد شد. شما و شوهرتان بهتر است بجای فکر بچنگ آوردن چیزی از زندگی، در فکر این باشید که چیزی به آن بیافزاید. اگر این کار را انجام دهید بدون شک زندگی شما بهتر خواهد شد. شما زندگی قدیم خود را رها خواهید کرد تا یک زندگی بمراتب بهتر از آنرا پیدا کنید.

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

کوچکترین نشانه ترس یا بی‌تحملی، ممکن است شانس بهبودی شوهرتان را کم کند و گاه ممکن است در لحظاتی که ضعیف است، بی‌حوصلگی شما نسبت به دوستان درجه یکش را دست‌آویز احمقانه‌ای برای مشروبخواری مجدد قرار دهد. ما هرگز و هرگز سعی نمی‌کنیم که به زندگی یک مرد ترتیبی دهیم تا از وسوسه در امان باشد. کوچکترین سعی شما در کنترل قرار ملاقاتها و بقیه امور مربوط به او برای اینکه وسوسه نشود، به چشم خواهد آمد. باید بگذارید حس کند که کاملاً آزاد است و می‌تواند هر طور که میل دارد رفت و آمد کند. این بسیار مهم است. اگر دوباره مست کرد، خود را مقصر ندانید، 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 و روی آنها به درستی کار کنید. در صورتی که مایلید این اتفاق دیگر تجدید نشود، این مشکل و بقیه مشکلات را یکجا و کاملاً بدست خدا بسپارید.

ما متوجه‌ایم که توصیه‌ها و راهنمایی‌های فراوانی به شما داده‌ایم. این ممکن است به نظر برسد که ما برای شما سخنرانی کرده‌ایم، اگر چنین است، معذرت می‌خواهیم زیرا ما هم از کسانی که برایمان سخنرانی می‌کنند خوشمان نمی‌آید. آنچه را که ما با شما در میان گذاشتیم، بر پایهٔ تجربه‌های ما استوار است و بعضی از آنها دردناک بوده است. ما این مطالب را اجباراً از راه مشکل آن آموختیم و از آن خاطر است که مشتاقیم شما آنرا درک کنید تا بلکه از این گرفتاریهای قابل پیش‌گیری اجتناب کنید.^۱

بنابراین خطاب به شمائی که ممکن است بزودی بما بپیوندید، می‌گوئیم «موفق باشید و خدا حافظتان باشد.»!

۱- جمعیت گروههای خانوادگی الانان حدود سیزده سال پیش از نوشته شدن این فصل تشکیل شد. با آنکه این جمعیت از الکی‌های گمنام بکلی جدا است، اما از اصول کلی AA بعنوان راهنمائی برای شوهران، زنان، خویشان، دوستان و سایر کسانی که به الکی‌ها نزدیک هستند استفاده میکند. صفحاتی که مرور شد با آنکه فقط خطاب به زنها نوشته شده است، گرفتاریهایی را مشخص می‌کند که ممکن است اینگونه افراد با آن روبرو باشند. گروه الاتین ALATEEN که برای فرزندان نوجوان الکی‌ها تشکیل شده است نیز قسمتی از الانان می‌باشد

در صورتیکه الانان در دفتر راهنمای تلفن شهر شما ثبت نشده است، شما میتوانید برای دریافت اطلاعات بیشتر با دفتر خدمات جهانی گروههای خانوادگی الانان/الاتین از طریق نامه تماس حاصل نمائید.

World service office, ۱۶۰۰ corporate landing parkway, Virginia beach, va ۲۳۴۵۴ ۵۶۱۷

فصل نهم و سپس خانواده‌ها

زنان جمعیت ما طرز برخوردهای مخصوصی را پیشنهاد کردند که هر زنی می‌تواند در مورد شوهر در حال بهبود خود از آنها استفاده کند اما ممکن است آنها این برداشت را بوجود آورده باشند که شوهر را باید روی سر گذاشت و حلوا حلوا کرد. در حالی که اصلاح موفقیت‌آمیز درست برعکس آن است و تمام افراد خانواده باید مشترکاً در تحمل، درک و عشق با یکدیگر همکاری کنند. این شامل پروسه‌ی در خودشکستن است. الکی، زنش، فرزندان و خانواده‌ی زن و خانواده‌ی شوهر هر کدام در مورد چگونگی برخورد با یکدیگر عقاید بخصوصی دارند و هر یک از آنها علاقمند است که بخواسته‌هایش احترام گذارده شود. ما به این نتیجه رسیدیم 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 بار می‌آورد.

اما چرا؟ آیا دلیلش این نیست که هر یک از آنها می‌خواهد خود فرمانده باشد؟ آیا هر یک از آنها سعی نمی‌کند، صحنه خانواده را بدخواه خود بچرخاند؟ آیا آنها ناخودآگاه سعی ندارند بجای آنکه چیزی بزندگی خانوادگی بدهند از آن چیزی بردارند؟

قطع نوشیدن، فقط اولین قدم فاصله گرفتن از یک حالت شدیداً غیرعادی و پر تنش است. بقول یکی از پزشکان «سالها زندگی با یک الکی مطمئناً زن و فرزند او را نیز روان پریش می‌کند و در واقع تمام اعضای خانواده تا حدودی بیمار می‌شوند». از همان شروع سفرشان به خانواده‌ها بفهمانید که اوضاع همیشه بر وفق مراد نخواهد بود. هر کس به نوبه خود ممکن است خسته شود و عقب بماند.

در این مسیر میانبرهای اغواکننده‌ای وجود خواهد داشت. سرآشپزی‌هائی در کنار جاده اصلی است که می‌تواند منجر به انحراف و گم شدن راهشان شود.

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

اعتماد خانواده نسبت به بابا سریعاً در حال بالا رفتن است. آنها فکر می‌کنند که روزهای خوش گذشته به زودی بر می‌گردد و بعضی اوقات برگرداندن سریع آنرا از پدر مطالبه می‌کنند. آنها معتقدند که خداوند باید بدهی این حسابی را که زمان زیادی پرداخت آنرا به تعویق انداخته است بپردازد. در حالی که رئیس خانواده سالها تیشه به ریشه کسب و کار، روابط عاشقانه، رفاقت و سلامتی زده است و همه آنها یا از میان رفته‌اند و یا خسارت دیده‌اند. پاکسازی 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 مقصر است و ممکن است مدتها طول بکشد تا با سخت کوشی فراوان اوضاع را از لحاظ مالی بحال اول برگرداند، اما نباید او را سرزنش کرد. شاید دیگر هرگز در بدست آوردن پول زیاد توفیقی نصیبش نشود، اما 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 بستوه آمدن خانواده می‌شوند. 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 مهر و موم این اسکلت‌ها در سردابی تاریک است. خانواده ممکن است تحت تأثیر این ایده

باشد که خوشبختی آینده فقط می‌تواند بر مبنای فراموشی گذشته بنا شود. به نظر ما این نگرش خودمحورانه است و مستقیماً با این روش جدید زندگی در کشمکش 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 در این خواهد بود که آمادگی رویارویی با خطاها را پیدا کنیم و به اصلاح‌شان بپردازیم و آنها را به سرمایه‌ای مبدل سازیم. بنابراین گذشته الکی تبدیل به سرمایه اصلی خانواده خواهد شد و غالباً این تقریباً تنها سرمایه آنها خواهد بود!

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

گاه ممکن است اعمال خطائی را از گذشته سیاه بیرون بکشیم که بدون اغراق، به یک طاعون و مصیبت تبدیل شوند. برای مثال مواردی بوده است که الکی یا همسرش در گذشته درگیر روابط نامشروع عشقی بوده‌اند، لیکن پس از اولین جریان تجربه روحانی، یکدیگر را بخشیده‌اند و به یکدیگر نزدیکتر شده‌اند و 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 آنرا زیررو می‌کند. در بین ما چند نفری یک چنین دردهائی را داشته‌اند، دردهائی که بزرگتر و بزرگتر شده و بالاخره طاقت‌فرسا می‌شوند.

بعضی اوقات زن و شوهرها مجبور شده‌اند، که برای مدتی از یکدیگر جدا شوند تا بلکه دیدگاه جدیدی حاصل شود و بتوانند بر غرور جریحه‌دار خود دوباره چیره شوند. در بیشتر این موارد الکی بدون لغزش از مهلکه جان سالم برده است، اما نه همیشه. به نظر ما اگر از مطرح کردن وقایع گذشته نتیجه مثبت و خوبی عاید نمی‌شود، نباید آنرا پیش کشید.

ما خانواده‌های الکی‌های گمنام، اسرار مخفی زیادی از گذشته خود نگه نمی‌داریم. همگی از مشکلات الکی بودن دیگران آگاهیم. این مسائل در زندگی معمولی، دردها و رنجهای بی حد و حصری بیار می‌آورند و اراجیف رسوا کننده، تمسخر و تمایل به سو استفاده از اطلاعات خصوصی را ممکن است به همراه داشته باشد. در میان ما اینگونه مسائل بندرت پیش می‌آیند، این درست است که ما در مورد یکدیگر زیاد صحبت می‌کنیم، اما معمولاً با روحی از عشق و بردباری چنین صحبت‌های را طوری تعدیل می‌کنیم که قابل تغییر نباشد.

اصل دیگری که ما آنرا بدقت مراعات می‌کنیم، بازگو نکردن تجربه‌های خصوصی و محرمانه دیگران است، مگر اینکه رضایت خود آنها پشتوانه آن باشد. بنظر ما تا آنجا که امکان دارد بهتر است به داستانهای خود بچسبیم، زیرا اگر یک نفر از خود انتقاد کند و یا بخود بخندد معمولاً تأثیر مناسبی در دیگران می‌گذارد، اما اگر انتقاد یا استهزا از جانب شخص دیگری باشد، اثر آن معمولاً برعکس خواهد بود. اعضای خانواده باید بدقت مراقب چنین موضوعاتی باشند، زیرا بارها دیده شده است که یک کلام بی دقت و بی ملاحظه چه جهنمی بپا 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 آغاز بهبودی یکی از دو طریق زیر را به عنوان یک قاعده در پیش خواهند گرفت. آنها یا برای اینکه بتوانند از لحاظ شغلی روی پای‌شان بایستند خود را غرق کار می‌کنند

و یا چنان فکر و ذکرشان متوجه زندگی جدیدشان می‌شود که جایی برای صحبت کردن یا فکر کردن در مورد مسائل دیگر باقی نمی‌ماند. در هر دو صورت مشکلات خانوادگی بخصوصی به وجود خواهد آمد. ما در این مورد تجارب فراوانی داریم.

بنظر ما با سر به طرف گرفتاری مالی شیرجه رفتن بسیار خطرناک است. اینکار بر روی خانواده هم تأثیر می‌گذارد که اوائل کار خوش‌آیند است. آنها حس می‌کنند که گرفتاریهای مالی در حال حل شدن است، اما وقتی متوجه کم توجهی پدر نسبت به خود شوند، این احساس دیگر آنقدر شیرین نخواهد بود. احتمالاً پدر شبها خسته است. روزها هم سخت مشغول کار می‌باشد. شاید علاقه چندانی نسبت به مسائل بچه‌ها از خود نشان ندهد و اگر سرزنبشی بابت قصور خود بشنود خشمگین شود، اگر خشمگین هم نشود ممکن است خشک و بی‌روح جلوه کند و آنگونه که خانواده از او انتظار دارد بشاش و بامحبت نباشد. ممکن است مادر از بی‌اعتنائی او شکایت کند و بالاخره همگی اعضای خانواده مایوس شوند و بگذارند که او هم آنها احساس کند. این شکایت‌ها باعث بوجود آمدن دیواری در بین خانواده خواهد شد. او با تمام وجود سعی می‌کند تا فرصتهای از دست رفته را جبران کند. کوشش می‌کند بخت و اقبال و آبروی خود را دوباره باز گرداند. احساس می‌کند که کارش را خیلی خوب انجام می‌دهد.

اما بعضی وقتها مادر و فرزندان این طور فکر نمی‌کنند و از آنجا که در گذشته مورد غفلت و سوء استفاده واقع شده‌اند، فکر می‌کنند که پدر بیش از آنچه که اکنون نصیبشان می‌شود به آنها مدیون است و می‌خواهند که به آنها توجه زیادی داشته باشد. آنها از او انتظار دارند که دوران خوش قبل از مشروبخواری را دوباره زنده کند و ندامت خود را بخاطر عذابی که آنها کشیده‌اند نشان دهد، اما پدر چندان مایه‌ای از خود نمی‌گذارد و رنجش‌ها بیشتر می‌شود. بتدریج رابطه پدر با افراد خانواده کمتر می‌شود و گاه بخاطر یک مطلب جزئی از کوره بدر 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 کنند، اما در این مورد هیچ بحثی جایز نیست

زیرا فقط گره را کورتر می‌کند. خانواده باید متوجه شود با آنکه پدر بطور قابل ملاحظه‌ای بهتر شده است، اما هنوز در دوره نقاهت بسر می‌برد. 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 ببار 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، تحمل و درک معنوی در کار باشد دیری نمی‌پاید.

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

از آنجا که خانواده بیشتر از هر چیز رنج دیده و لطمه خورده است، بنابراین 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 می‌دانیم زنها و خانواده‌های سخت گیر هم وجود دارند، اما مردی که در حال خلاصی از الکلیسم است، باید بخاطر داشته باشد که اعمال خود او باعث بوجود آمدن بسیاری از این اشکالات شده است.

وقتی هر یک از اعضای یک خانواده رنجیده، متوجه کمبودهای خود شود و آن را برای دیگران اقرار کند، در واقع راه را برای تبادل نظر و مذاکرات سودمند هموار کرده است. این گفتگوهای خانوادگی در صورتی سازنده خواهد بود که بدون داد و بیداد، خوددلسوزی و توجیه خود یا انتقادات رنجش آلود دنبال شود. بمرور مادر و بچه‌ها متوجه می‌شوند که انتظار و تقاضایشان زیاد است و پدر متوجه خواهد شد

که از خود کم مایه گذاشته است و بدین طریق بجای گرفتن، دادن به یک اصل راهنما تبدیل می‌شود.

حال فرض کنید که پدر از ابتدا در اثر یک تجربه روحانی تکان دهنده، یک شبه ره صد ساله رفته باشد و دفعتاً به یک انسان مذهبی پرحرارت و متفاوت تبدیل شده باشد و نتواند بر روی هیچ چیز دیگری تمرکز کند. بمجرد آنکه هشیاری پدر در مسیر و روی غلطک افتد، خانواده در ابتدا با تشویش و نگرانی و بعد با دلخوری پدر عجیب و غریب جدید را نظاره خواهد کرد صبح، ظهر و شب صحبت از موضوعات معنوی است و ممکن است به خانواده تکلیف کند که سریعاً بروند و خدائی برای خود دست و پا کنند، یا ممکن است با بی‌تفاوتی حیرت‌آوری خود را بالاتر از ملاحظات دنیوی تصور کند. احتمال دارد به مادر خانواده که در تمام عمر یک زندگی سراسر مذهبی داشته است بگوید: «که او چیزی از این موضوعات سر در نمی‌آورد و بهتر است تا وقت باقی است طریقه روحانی او را در پیش‌گیرد».

در صورتی که پدر یک چنین روشی در پیش گیرد، احتمالاً خانواده واکنش مساعدی نشان نخواهد داد. ممکن است آنها به خدائی که محبت بابا را دزدیده است حسودی کنند و با آن که سپاسگزارند که او دیگر مشروب نمی‌خورد، اما ممکن است از تصور اینکه خدا بانجام معجزه‌ای توفیق یافته است که آنها قادر بانجامش نبوده‌اند خوششان نیاید. آنها مرتباً فراموش می‌کنند که آب از سر پدر 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 براه راست هدایت نکرد. آنها می‌گویند پدر آنچنان هم روحانی نیست، اگر می‌خواهد گذشته‌ها را جبران کند، چرا اینقدر نگران دیگران است اما به خانواده خود توجهی نمی‌کند؟ پس این حرفش که می‌گوید خدا مراقب آنها است چه معنائی دارد؟ آنها شک می‌برند که شاید مغز پدر کمی قاطی کرده باشد.

اما او آنطورها هم که آنها فکر می‌کنند نامتعادل نیست. بسیاری از ما سرخوشی او را تجربه کرده‌ایم و در مستی معنوی هم زیاده‌روی نموده‌ایم. ما مانند آن جوینده طلای گرسنه و نحیفی هستیم که آذوقه‌اش بکلی تمام شده و در لحظه آخر کلنگش به طلا خورده است و پس از آن همه

محرومیت، حال دیگر از خوشحالی سر از پا نمی‌شناسد. پدر احساس می‌کند چیزی پیدا کرده است که از طلا هم با ارزشتر است. امکان دارد برای مدتی سعی کند این گنج تازه یافته را در آغوش بفشارد و فقط برای خود نگاه دارد. او ممکن است فی‌الغور متوجه نشود که فقط رگه‌ای از سطح خارجی یک معدن بی‌انتهای 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 ارزشها است و درمی‌یابد که رشد معنوی او از توازن برخوردار نیست و برای مردم عادی مانند او، یک زندگی معنوی که تعهدات خانوادگی جزئی از آن نباشد، زیاد هم کامل نیست. در صورتی که خانواده درک کند که رفتار فعلی پدر فقط یک مرحله‌ای از پیشرفت او است، 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 در پیش گیرد، احتمالاً نتیجه برعکس خواهد بود. شاید پدر احساس کند که در گذشته مشروبخواریش، همیشه او را در طرف محکوم هر بحثی قرار داده بود، اما حالا دیگر خدا با اوست و او به انسانی والا تبدیل شده است، در صورتی که خانواده انتقاد را ادامه دهد، این مغلطه ممکن است بیشتر در وجود پدر رخنه کند و بجای رفتاری که شایسته فامیل او است، هر چه بیشتر در لاک خود فرو رود و حس کند که توجیهی روحانی برای انجام آن دارد. با آنکه ممکن است خانواده کاملاً با فعالیت‌های معنوی پدر موافق نباشد اما افراد خانواده می‌بایستی پدر را بحال خود بگذارند و حتی اگر نسبت به خانواده قدری بی‌توجهی و بی‌مسئولیتی نشان دهد، بهتر است بگذارند تا جائی که دلش می‌خواهد به الکلی‌های دیگر کمک کند زیرا این کار در طول روزهای نخست نقاهت، بیش از هر چیز دیگری هشجاری او را تضمین خواهد کرد. با آن که

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 اعتقادات معنوی ساختگی وقت زیادی صرف کرده‌ایم، بالاخره در نقطه‌ای به کودکانه بودن آن پی بردیم و آن دنیای رویائی جای خود را به احساس عظیمی از هدف و آگاهی روزافزون از نیروی لایزال پروردگار داده است. ما به این باور رسیدیم که پروردگار از ما می‌خواهد سر خود را آن بالا، در میان ابرها، در کنار او نگاه داریم، اما پایمان باید روی زمین محکم و استوار کاشته شود. این جا است که هموعان مسافر ما در آن زیست می‌کنند و کار ما هم در این جا باید بانجام برسد. اینها برای ما به واقعیت رسیده است. بنظر ما هیچ گونه تناقضی بین یک تجربه روحانی پر قدرت و یک زندگی معقول، شاد و پرثمر نیست.

یک پیشنهاد دیگر: اعضاء خانواده چه دارای عقاید روحانی باشند و چه نباشند به هرحال بهتر است اصولی را که عضو الکلی خانواده برای زندگی برگزیده است مورد بررسی قرار دهند و حتی اگر رئیس خانواده در به کار بردن اصول فوق توفیق چندانی پیدا نکرده است، نباید در پذیرفتن این اصول ساده از خود ضعف نشان دهند. هیچ چیز مردی را که در ابتدای یک مسیر روحانی قرار دارد، به اندازه همسری که یک برنامه روحانی معقول انتخاب کرده است و در عمل از آن استفاده بهتری می‌کند، کمک نخواهد کرد.

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

قادر به ابرازش نبوده است، زیرا مشروبخواری، همیشه او را در قطب غلط و اشتباه هر موضوعی قرار داده است. مادر تصمیم گیرنده و تعیین‌کننده خط مشی خانواده بوده است و پدر در زمان هشیاری هم معمولاً از او تمکین کرده است. بنابراین مادر، ناخواسته عادت کرده است که همیشه تصمیمات خانواده بر عهده او باشد. پس از آنکه پدر، ناگهان به زندگی باز می‌گردد، غالباً شروع به ابراز خود می‌کند، این مسئله اشکالاتی را باعث خواهد شد، مگر این که خانواده مراقب یک چنین رفتارهایی در یکدیگر باشند و در مورد آن دوستانه به توافق برسند.

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

از همان اول طرفین بایستی رک و راست با حقایق روبرو شوند، اگر قرار است خانواده رل مثبتی در زندگی جدید داشته باشد، هر یک از اعضاء باید در موارد مختلف با یکدیگر مسالمت و سازش کنند. پدر لزوماً بسیاری از اوقات خود را با دیگر الکی‌ها خواهد گذراند، اما بایستی تعادل را حفظ کند و یا شاید با افرادی که راجع به الکیسم هیچ نمی‌دانند معاشرت آغاز کند و به نیازهای آنها با دوراندیشی توجه نماید. 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 رابطه‌ای را برقرار کند و یا به عضویت یک فرقه مذهبی درآید.

این گونه تماس‌ها برای الکی‌هائی که مردم مذهبی را مسخره کرده‌اند، بسیار مفید خواهد بود و از آنجا که الکی 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 جر و بحث نکند، مطمئناً دوستان جدیدی برای خود دست و پا خواهد کرد و راههای تازه‌ای برای ثمربخشی و شادمانی پیدا می‌کند. او و خانواده‌اش می‌توانند نقل محفل اجتماعات مذهبی شوند و شاید وجود آنان 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 ما فقط و فقط بعنوان یک پیشنهاد مفید عنوان می‌کنیم و تا آنجا که بکار ما مربوط است هیچ گونه اجباری وجود ندارد. ما به عنوان یک جمعیت مستقل، نمی‌توانیم برای دیگران تصمیم بگیریم و هر کس باید در این مورد به وجدان خود رجوع کند.

ما تا بحال مسائل جدی و گاه غم‌انگیزی را برایتان مطرح کرده‌ایم و سر و کارمان با بدترین جنبه‌های الکلی بوده است، اما آنقدرها هم خموش و افسرده نیستیم و اگر تازه واردان شاهد سرور و شادی در زندگی ما نباشند، رغبتی 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 بر دوش کشیم. ما وقتی کسی را می‌بینیم که در باتلاق الکلیسم در حال غرق شدن است، پس از کمک‌های اولیه، آنچه را که داریم در 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 بدوش کشیدن تمام سنگینی گرفتاریهای دیگران داشتند، طول زیادی نکشید که مغلوب شدند.

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

همه می‌دانند، کسی که سالم نیست و تفریح چندانی نمی‌کند خنده چندانی هم به لبش نمی‌آید. بنابراین

هر خانواده‌ای باید یا بطور دستجمعی و یا جداگانه، باندازه‌ای که موقعیتشان اجازه دهد تفریح را در زندگی خود بگنجانند. ما مطمئنیم که خداوند خواستار شادی، لذت و آزادی ما است. ما نمی‌توانیم باور کنیم که زندگی دریائی از اشک بیش نیست، هر چند که در گذشته برای بسیاری از ما این چنین بوده است. اما این روشن است که ما خودمان این بدبختی‌ها را به وجود آوردیم و ساخته دست خدا نیست، بنابراین از تولید بدبختی‌های خودساخته جدید خودداری کنید. اما در صورت پیش آمدن گرفتاری، با روی باز از آن موقعیت، به عنوان سرمایه‌ای برای نمایش قدرت لایتناهی خداوند بهره گیرید.

حال در مورد سلامتی: جسمی که با مصرف الکل بشدت سوخته و تحلیل رفته است، معمولاً یکشنبه بهبود نخواهد یافت و افکار منحرف و هم چنین افسردگی‌ها در یک چشم بر هم زدن ناپدید نخواهند شد. ما اکنون کاملاً مجاب شده‌ایم که پرقدرت‌ترین بازگرداننده سلامتی، یک روال روحانی در زندگی است. ما افرادی هستیم که از مشروب‌خواری جدی بهبود یافته‌ایم، هر کدام از ما معجزه‌هایی در عالم سلامت فکر 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 معیارهای مربوط به تندرستی بی‌اعتنا باشیم. خداوند در این دنیا اطباء، روانشناسان و متخصصین حاذق را بوفور در دسترس گذاشته است. از مشاوره با آنها در مورد مسائل مربوط به تندرستی تردید نکنید. اکثر آنها زندگی خود را وقف سلامت جسم و فکر هموعان خود کرده‌اند. بخاطر داشته باشید، هر چند که معجزات پروردگار شامل حال ما شده است، اما هرگز نباید یک طبیب یا روانپزشک حاذق را دست کم گرفت، خدمات آنها در مداوای تازه واردان و پی‌گیری آن، غالباً واجب و ضروری است.

یکی از پزشکانی که قبل از چاپ این کتاب آنرا مرور کرده است، استفاده از چیزهای شیرین را به ما توصیه کرده است، اما مسلماً این مطلب بنظر پزشک معالج بستگی دارد. بعقیده او همه الکی‌ها

می‌بایستی همیشه قدری شکلات به‌مراه خود داشته باشند، تا از انرژی سریع آن در مواقع ضعف استفاده کنند. او گفت بعضی شبها، ویار مبهمی در الکلی به وجود می‌آید که می‌توان آنرا با خوردن یک آب نبات ارضا کرد. بسیاری از ما متوجه گرایش خود به شیرینی شده‌ایم و آنرا مفید یافته‌ایم.

کلامی چند در مورد روابط جنسی، الکل برای بعضی از مردان، محرک جنسی است و باعث می‌شود که در آن زیاده‌روی کنند. پس از ترک مشروب ممکن است این طور بنظر برسد که مرد دچار ناتوانی شده است و امکان دارد این مطلب باعث شود روحیه آنها پائین بیاید و اگر دلیل آنرا ندانند، احتمالاً بهم ریختگی عاطفی نیز در پیش خواهد بود. بعضی از ما یک چنین تجربه‌هایی را داشته‌ایم اما پس از چند ماه، روابط زناشویی ما از گذشته هم بهتر شده است و ما بیشتر از همیشه از آن لذت برده‌ایم ولی در صورتی که این وضع ادامه پیدا کند، در مراجعه به پزشک یا روانشناس نباید درنگ کرد. موارد بسیاری در مورد استمرار این مشکل گزارش نشده است. در بعضی از موارد ممکن است برای الکلی تجدید روابط دوستانه با فرزندان مشکل باشد و ممکن است افکار جوان آنها تحت تأثیر مشروب‌خواری پدر قرار گرفته باشد و بدون آنکه از خود بروز دهند، بخاطر آنچه که پدر در حق آنها و مادرشان کرده است قلباً از او متنفر باشند. بچه‌ها گاه به دام نوعی بدگمانی و یکدنگی می‌افتند که ناموجه است و این طور بنظر می‌رسد که قادر به بخشیدن و فراموش کردن نیستند. این مطلب ممکن است ماهها بطول انجامد و حتی مدتها پس از آنکه مادر روش زندگی و طرز تفکر جدید پدر را پذیرفت، هنوز ادامه یابد.

آنها به وقت خود متوجه خواهند شد که پدر مرد جدیدی شده است و آنرا در رفتار خود نشان خواهند داد، پس از چنین رخدادی است که می‌توانید آنها را برای پیوستن به مراسم مراقبه صبحگاهی دعوت کرد و آنها خواهند توانست بدون جبهه‌گیری و کینه در مذاکرات و گفتگوهای روزمره خانوادگی شرکت کنند. از این مرحله به بعد، پیشرفت بسیار سریع خواهد بود و غالباً چنین تجدید پیوندی نتایج شگفت‌انگیزی به همراه دارد.

اگر عضو الکی خانواده خواستار بهبودی است باید یک روال روحانی در پیش گیرد حال چه خانواده در این راه همراه او باشد چه نباشد و دیگران نیز در مورد شرائط جدید او باید کاملاً و بدون هیچ شبهه‌ای متقاعد شده باشند، البته بیشتر خانواده‌هایی که با یک مشروب‌خوار زندگی کرده‌اند تا چیزی را نبینند، باور نمی‌کنند. یک مثال زنده: یکی از دوستان ما سیگار زیاد می‌کشید و قهوه هم می‌نوشتید و بدون شک در هر دو کار افراط می‌کرد. همسر او که باین 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 گناه آفرین و فساد پرور می‌دانند بنابراین شروع به غر زدن کرد و بی‌تحملی او چنان خشمی را در شوهر پدید آورد که بالاخره کارش دوباره بمستی کشیده شد.

البته دوست ما در اشتباه بود، در اشتباهی بزرگ و بالاخره مجبور شد بدان اعتراف کند و حفاظت‌های روحانی خود را محکم کند. او با آنکه امروز یکی از موثرترین اعضای الکی‌های 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 جدی‌تر شوهرش بهبودی سریعی داشته است، مته روی خشخاش گذاردن اشتباهی بیش نبوده است. ما سه شعار کوچک داریم که در این مورد مصداق دارد:

اول مهمترین چیز

زندگی کن و بگذار زندگی کنند

باحوصله و دقت انجامش بده

فصل دهم

خطاب به صاحب کاران

در میان کار فرمایان بی‌شماری که این روزها وجود دارد از عضوی ذکر می‌کنیم که بیشتر عمر خود را در دنیای تجارت‌های بزرگ گذرانده است. او افراد بسیاری را استخدام و همین‌طور بخدمت عده زیادی خاتمه داده است و قادر است از دیدگاه یک صاحب کار، به الکی نگاه کند. نظرات او می‌تواند در همه جا برای تمام صاحب کاران، 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 در حالی که مست بود و بسختی می‌توانست صحبت کند، از هارتفورد به من تلفن زده بود و من به او گفته بودم که در شرکت ما دیگر جائی ندارد و راه بازگشتی هم هرگز نخواهد داشت.

منشی من گفت این آقای ب نیست که روی خط است بلکه برادر او است و مایل است پیامی را به من برساند. فکر کردم برادر آقای ب در فکر واسطه شدن و طلب بخشش برای برادر خود است، اما من از طریق تلفن این کلمات را دریافت کردم: «من فقط می‌خواستم به شما اطلاع دهم که پُل، روز شنبه گذشته از پنجره هتلش در هارتفورد، خود را به پائین پرتاب کرد و در یادداشتی که از خود بجای گذاشته است، خاطر نشان کرده است که شما بهترین صاحب‌کاری بودید که تا بحال داشته است و این عمل او به هیچ وجه ربطی به شما ندارد.»

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

قطعه بریده شده روزنامه‌ای از داخل پاکت بیرون افتاد. در زیر ستون، در گذشته‌ها اسم یکی از بهترین فروشندگانی که تا آن زمان داشتم نوشته شده بود. او پس از یک دوره مشروبخواری دو هفته‌گی، 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 خفیف زنی را به یاد می‌آورم که از فاصله‌های دور از ویرجینیا تلفن می‌کرد، می‌خواست بداند آیا بیمه کار شوهرش هنوز به قدرت خود پابرجا است. شوهرش چهار روز پیش در انبار خانه خود را به دار آویخته بود. با آن که مرد متوفی کارمندی عالی، باهوش و یکی از بهترین مدیرانی بود که من تا به آن روز دیده بودم، اما مجبور شدم به خاطر مشروبخواری اخراجش کنم.

آری دنیای ما، این سه مرد برجسته را از دست داد، زیرا من بدان گونه که اکنون الکلیسم را درک می‌کنم، در آن زمان نمی‌کردم. جالب این جا است که من نیز بعدها الکلی شدم و اگر دخالت کسی که الکلیسم را درک می‌کرد در کار نبود، شاید من هم به دنبال آن سه نفر روانه شده بودم.

زمین خوردن من هزاران دلار خسارت برای دنیای تجارت به بار آورد، زیرا آماده کردن و تربیت یک مدیر، مخارج هنگفتی در بر دارد، اما به هدر رفتن این گونه مخارج معمولاً به نظر نمی‌آید. ما عقیده داریم دنیای تجارت متحمل زیانی می‌شود که با درک بهتر، می‌توان از آن جلوگیری کرد.

تقریباً هر صاحب کار مُدرنی، اخلاقاً خود را در مورد سلامت کارمندان خود مسئول می‌داند و سعی می‌کنند به این مسئولیت‌ها عمل کند، اما در مورد الکلی‌ها این مطلب به خاطر درک نکردن آنها رعایت نشده است و برای صاحب کار، الکلی‌ها اکثراً مانند یک احمق درجه یک تصویر شده‌اند. گاه به بخاطر تخصص کارمند و گاه بخاطر شخصیت قوی‌تر به او می‌چسبند و خیلی بیشتر از آنچه که عقلانی است الکلی را در سر کار خود باقی می‌گذارند. بعضی از صاحب کاران هرگونه راه علاج شناخته شده‌ای را در مورد الکلی‌ها آزمایش کرده‌اند

و تنها در موارد کمی از خود بی‌صبری و کم‌تحملی نشان داده‌اند. 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.

اینجا، برای نمونه یک مثال می‌آورم: یکی از رؤسای بزرگترین بانکها در آمریکا که می‌داند من دیگر مشروب نمی‌خورم، روزی راجع به یک کارمند عالی‌رتبه از همان بانک، با من شروع به صحبت کرد. از صحبت‌هایش فهمیدم که کارمند مذکور بدون هیچ شکی الکلی است. به نظر من موقعیت بسیار خوبی برای کمک بود. حدود دو ساعت در مورد بیماری الکلیسم صحبت کردم و علامات و عواقب آنرا نیز به بهترین شکلی که می‌توانستم تشریح کردم. نظر او این بود: «خیلی جالب، اما من مطمئنم که این مرد دیگر لب به مشروب نخواهد زد. او تازه از یک مرخصی سه ماهه برگشته، معالجه شده، حالش کاملاً خوب است و سرحال به نظر می‌رسد. برای محکم کاری، هئیت امنای بانک به او گفته است که این دیگر شانس آخر او است.»

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 بر و برگرد ندارد و از خودم پرسیدم که آیا بانک رفتار درستی با این مرد کرده است. چرا نمی‌آورند او را به چند نفر از اعضای جمعیت الکلی‌های گمنام معرفی کنند؟ شاید شانس پیدا کند. خاطر نشان کردم که خود به مدت سه سال لب بمشروب نزده‌ام، در حالی که مشکلاتی داشته‌ام که می‌توانست بین ده نفر، نه نفر را مجبور به مشروب‌خواری کند. چرا به او اجازه نمی‌دهید که حداقل فرصت شنیدن داستان مرا داشته باشد؟ دوستم گفت: «اوه نه، لزومی ندارد زیرا این مرد مجبور است بین کار و مشروب یکی را انتخاب کند و اگر اراده و جرأت ترا داشته باشد حتماً موفق می‌شود.»

من خواستم که دستم را دراز کنم اما با دلسردی متوجه شدم که نتوانسته‌ام دوست بانک دارم را در درک مطلب یاری دهم. او به سادگی نمی‌توانست

باور کند که همکار عالی رتبه‌اش از یک بیماری جدی رنج می‌برد و من کاری نمی‌توانستم بکنم جز آنکه منتظر شوم.

بالأخره مرد مذکور دوباره مشروب خورد و اخراج شد. بدنبال این اخراج بود که ما با او تماس گرفتیم. بدون آنکه زیاد بحث کند سلسله مراتب و اصولی را که به ما کمک کرده بود، پذیرفت و اکنون بدون هیچ شکلی در مسیر بهبودی است، به نظر من مثال بالا نشان دهنده فقدان درک و فهم درد واقعی الکلی‌ها است 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، به هر 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 قوی خوب و یا 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. گاه گاهی مشروب خوردن باعث می‌شود با واکنش‌های خود آشنا شده و آن ممکن است اطمینانی را در مورد بعضی از چیزها به شما بدهد که درباره الکلی‌ها همیشه صادق نباشد. به عنوان یک مشروب‌خوار متعادل، شما اختیار مصرف مشروب و یا خودداری از مصرف آنرا به تنهایی دارید و هر وقت که بخواهید می‌توانید آنرا کنترل کنید. شما می‌توانید هنگام عصر قدری مست کنید و صبح روز بعد بیدار شوید و دستی بر سر و روی خود بکشید و دوباره به سر کارتان بروید. برای شما مشروب مشکل واقعی نیست و شما نمی‌توانید بفهمید که چه طور ممکن است برای دیگران باشد و چطور این بی‌جراتی و حماقت را حفظ می‌کنند.

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

آیا او در حالت عادی فردی ممتاز، سریع‌الفکر، تخیلی و دوست‌داشتنی نیست؟ 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 می‌تواند برایتان مفید واقع شوند.

آیا می‌توانید این احساس را کنار بگذارید که مسئله مشروبخواران فقط یک عادت یا کله شقی و یا ضعیف‌النفسی است؟ اگر هنوز در این مورد مشکلی دارید، شاید مرور دوباره فصل دوم و سوم که به تفصیل در مورد بیماری الکلیسم صحبت می‌کند، مفید باشد. شما به عنوان یک کاسب شاید بخواهید الزامات کار را قبل از ملاحظه دلایل بدانید. در صورتی که پذیرفته‌اید که کارمندان بیمار است، آیا می‌توان او را بخاطر اعمال گذشته‌اش بخشید؟ آیا رفتار باطل گذشته‌اش می‌تواند فراموش شود؟ آیا می‌توان او را قربانی افکار منحرفی دانست که از تأثیر مستقیم الکلی بر روی مغز، بوجود آمده است؟

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

کارمند شما احتمالاً سعی می‌کند خرابکاری‌های زیادی را پرده‌پوشی کند. شاید بعضی از آنها کثیف و نفرت‌انگیز باشند. ممکن است درک این مطلب که یک شخص ظاهراً سالم چطور می‌تواند آنقدر آلوده باشد، برای شما بسیار مشکل باشد. اما این آلودگی‌ها به طور کلی «فرقی ندارد که چقدر بد هستند» چون محصول اثر غیر طبیعی الکلی بر روی مغز الکلی است. یک الکلی که ممکن است در زمان هشیاری نمونه صداقت و درستی باشد،

در کوران مشروب‌خواری مرتکب اعمال شگفت‌انگیزی می‌شود و پس از انجام آن بشدت احساس شرمندگی می‌کند اما تقریباً در تمام موارد این گونه حرکات موقتی است.

مطالب فوق بدان معنا نیست که الکی‌ها وقتی مشروب نمی‌خورند همگی صادق و درست کارند، البته که این طور 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 تان خیال ترک ندارد، بهتر است او را اخراج کنید و هر چه زودتر این کار را انجام دهید بهتر است، زیرا شما در واقع با نگرانی او محبتی در حقش نمی‌کنید. اخراج او ممکن است همان شوکی باشد که او بدان نیاز دارد و می‌تواند باعث نجاتش شود.

من در مورد خود اطمینان دارم که هیچ اقدامی از جانب صاحب‌کارم نمی‌توانست باعث شود که دست از مشروب‌خواری بردارم و تا جایی که می‌توانستم شغل خود را حفظ کنم امکان نداشت بتوانم خامت 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 سرحال و خوب به سر کار 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 اگر برای حفظ منافع کاری هم که باشد، مایلید به او کمک کنید. شما اکنون اطلاعات زیادی در مورد بیماری الکلیسم پیدا کرده‌اید و متوجه شده‌اید که شخص مورد نظر فکری و جسمی 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 اطلاع دارید 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 بدلیل 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 الکلی‌هائی که مغزشان تخدیر و منحرف شده است، میلی به ترک ندارند، او چطور؟ آیا حاضر است برای بهبودی به هر اقدامی دست بزند، به هر کاری تن در دهد و برای همیشه دست از مشروبخواری بردارد؟

در صورتی که جوابش مثبت است، آیا آنرا از صمیم قلب می‌گویند و یا در فکر گول زدن شما است و تصور می‌کند پس از استراحت و مداوا، خواهد توانست گه گاه بدون آنکه کسی بفهمد یکی دو گیلایسی 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 وقت کثیفی است و هنوز در فکر آن است که روزی مشروب بخورد، حتی یک آبجو، شاید بهتر باشد پس از لغزش بعدی عذرش را بخواهید. اگر الکلی باشد حتماً این لغزش برایش پیش می‌آید. شما باید خوب مطمئن شوید و بدانید آیا مردی که با او سر و کار دارید می‌تواند و می‌خواهد بهبود پیدا کند یا نه؟ چرا بی‌جهت وقت خود را تلف کنید؟ شاید این کلام قدری خشن به نظر برسد، اما معمولاً بهترین راه است.

پس از آنکه مطمئن شدید شخص مورد نظر مایل است بهبود یابد و آمادگی انجام هر کاری را در این راه دارد، در آن صورت می‌توانید اقدامات مشخصی را به او پیشنهاد کنید. برای بیشتر الکلی‌هائی 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 بدست شخص صلاحیت داری سپرده شود، به ندرت به زمان و یا مخارج زیاد نیاز دارد. با وجود آوردن این شرایط بیمار پیشرفت بهتری خواهد داشت، زیرا عطش مشروب از میان می‌رود و فکر هم شروع بکار خواهد کرد. پس از در میان گذاشتن پیشنهاد فوق، ممکن است لازم شود که مخارج آنرا پیش پرداخت کنید، اما به نظر ما باید صریحاً به او گفته شود که تمامی مخارج در آینده از حقوقش کسر خواهد شد. برای او بهتر است که در این مورد کاملاً احساس مسئولیت کند.

در صورتی که شخص مورد نظر پیشنهاد شما را پذیرفت، لازم است خاطر نشان شود که درمان جسمی، فقط جزء کوچکی از برنامه است و با آنکه شما بهترین خدمات پزشکی ممکن را برایش فراهم کرده‌اید، او باید بداند که 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 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 پیشنهادهای 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 این است که در مورد ما ثمربخش بوده است. از همه این حرفها گذشته آیا برای شما نتیجه، مهمتر از راه و روش نیست؟ کارمند شما به هر حال حقیقت تلخی را در مورد الکلیسم خواهد آموخت و حتی اگر راه حل ما را هم دنبال نکند، آگاهی از این مطلب به هیچ‌وجه 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 بشدت 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 هر چه 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 که شرط ببندید که در اثر طرز برخوردی که در پیش گرفته‌اید و مطالب محتوی کتاب، مشکل کارمند شما بکلی حل خواهد شد، در بعضی از موارد این مطلب حقیقت دارد، اما در مورد بعضی‌ها ممکن است این طور نباشد. بنظر 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 می‌تواند مشکلات خود را براحتی با شما در میان بگذارد و شما هر چه را که او بگوید درک می‌کنید

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

در جریان اینگونه مکالمات، اگر کارمندان از موضوع ناراحت کننده‌ای صحبت کرد، آیا شما می‌توانید خونسردی خود را حفظ کنید؟ برای مثال او ممکن است اعتراف کند که در بعضی از حسابها دستکاری کرده است. یا در خیال بُرزدن بهترین مشتریان شما بوده است. در واقع اگر او راه حل ما را پذیرفته باشد، همان طور که خودتان می‌دانید باید کاملاً صادق باشد و نتیجتاً ممکن است به مطالب زیادی اعتراف کند. آیا شما می‌توانید بچشم 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 قسط بندی کنید.

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

بزرگترین دشمن ما الکی‌ها 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 الکی‌ها تصور می‌کنیم مردم می‌خواهند زیر پای ما را خالی کنند که در بیشتر مواقع به هیچ‌وجه واقعیت ندارد، اما بعضی‌ها گاه از مشروبخواری ما به عنوان حربه‌ای استفاده کرده‌اند.

مثلاً در یک مورد، شخص بد خواهی مرتباً شوخیهای دوستانه‌ای راجع به مشروبخواری یک الکی می‌کرد و بدین طریق مودیان به مطالب مغرضانه خود را اظهار می‌داشت. در موردی دیگر، یک الکی 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 الکی 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 غیر منصفانه حمایت کند.

الکی‌ها معمولاً مردمی پرنرژی هستند. آنها هم در کار زیاده روی 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 زیاده روی کند و شاید لازم باشد شما به خواسته‌شانزده 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 الکی‌ها داشته باشد و گاه در بین ساعات اداری وجودش برای کمک به آنها لازم شود. در این‌گونه مواقع قدری انعطاف، می‌تواند کمک بزرگی باشد زیرا اقدامات فوق، برای تداوم هشیاری او لازم است.

پس از آنکه کارمند شما چند ماهی بدون الکل زندگی کرد، شاید بتوانید از خدمات او در مورد کارمندان دیگری که الکی بودنشان باعث دردسر شما شده است استفاده کنید، البته در صورتی که آنها میل باشند شخص سومی در کار باشد. الکی‌های بهبود یافته 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 بکارمند خود اطمینان کنید. در اثر تجربه طولانی با بهانه‌هایی که الکی 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 یک بار لغزش کند، شما در مورد کار او باید تصمیم بگیرید. در صورتی که مطمئن هستید خیال بهبودی ندارد، بدون شک باید اخراجش کنید. حال اگر بر عکس، 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 زیر دست خود اکثراً رفاقت دارند و بدلائل مختلف از آنها حمایت می‌کنند و با خیال اینکه شاید در آینده اوضاع بهتر شود، مشروبخواری را که مدتها پیش باید اخراج می‌شد و یا موقعیت بهبودی برایش فراهم می‌آمد، همچنان در سمت خود حفظ میکنند و با این کار حتی موقعیت خود را به خطر می‌اندازد.

پس از مطالعه این کتاب، یک رئیس دایره می‌تواند برای مثال به کارمند خود بگوید: آیا می‌خواهی دست از مشروبخواری برداری یا نه؟ هر بار که مشروب می‌خوری مرا در محظور 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 الکی باشی که از رفتارت هم پیدا است، سازمان ما مایل است به تو کمک کند تا مشکل خود را حل کنی و اگر تمایل داشته باشی راه حل وجود دارد. در صورتی که این راه را انتخاب کنی، گذشته‌ها فراموش می‌شود

و در مورد بستری شدن هم حرفی با کسی زده نخواهد شد. اما اگر نمی‌توانی و یا نمی‌خواهی از مشروب‌خواری دست برداری، به نظر من بهتر است از شغل خود استعفاء دهی.

ممکن است رؤسای دوایر سازمان شما، با مطالب این کتاب هم عقیده نباشند، نیازی هم ندارند و معمولاً نباید این کتاب را به زیر دستان الکی خود نشان دهند، اما حداقل خود مشکل الکلیسم را درک می‌کنند و دیگر قول و قرارهای تو خالی زیر دستان الکی گمراهشان نخواهد کرد. آنها خواهند توانست در مورد اینگونه کارمندان تصمیم‌گیری بجا کنند و دیگر دلیلی برای سرپوش گذاردن بر روی مشکل الکی‌های زیر دست خود نخواهند داشت.

خلاصه تمام این مطالب این است: هیچ‌کس نباید بخاطر 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 نمی‌خواهد و یا نمی‌تواند ترک کند باید اخراج شود. در مورد این مطلب، استثناهای زیادی وجود ندارد.

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

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

ما مشکلی بنام الکلیسم در این سازمان نداریم. همین سازمان هر ساله میلیونها دلار صرف تحقیقات می‌کند و قیمت تمام شده آنها هم بدقت و با ارقام اعشاری محاسبه می‌شود. این سازمان تأسیسات ورزشی و تفریحی در اختیار کارمندان خود گذارده است و همگی بیمه هستند و در مورد سلامت، چه از نقطه نظر انسانی و چه 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 الکی، به عقیده صادقانه این مرد محترم لبخند می‌زنیم. اگر او می‌دانست که الکلیسم چقدر در سال برایش خرج بر می‌دارد، احتمالاً دچار شوک می‌شد. مؤسسه آنها به احتمال زیاد الکی‌ها و افراد مستعدی را در زیر چتر حمایت خود دارد. ما اعتقاد داریم که روسای 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 الکی‌ها 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 پر سر و صدا بوده‌اند که البته در مورد آنها سیاست سازمان مذکور بدون شک مناسب است اما معاون محترم بین این گونه مردمان و الکی‌ها تفاوت قائل شده است.

انتظار نیست که وقت و توجه بیش از حد صرف کارمند الکی 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 دعا گوی 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 اندازی برای شما

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 نزدیکی لذت بخشی با دوستان به وجود می‌آورد و فرد حس می‌کند زندگی زیبا است، اما در دوران آخر مشروب‌خواری ما، داستان اصلاً این طور 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 هر چه بیشتر سعی می‌کردیم، با ناکامی بیشتری روبرو می‌شدیم.

هر چه مردم ما را کمتر تحمل می‌کردند، ما از اجتماع و زندگی بیشتر دور می‌شدیم. وقتی ما به بندگی «الکل شاه» در آمدیم و ساکنان لرزان دنیای دیوانه او شدیم، ابر سرد تنهایی بر آسمان زندگی ما گسترده شد و به مرور تراکی 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 یاس روبرو می‌شدیم. مشروب‌خواران سرخورده مفهوم این سطور را به خوبی درک می‌کنند!

گاهی اوقات یک مشروب‌خوار جدی که مدتی مشروب نخورده است احتمال دارد بگوید: «من اصلاً دلم برای مشروب خوردن تنگ نشده، هم حالم بهتره، هم بهتر کار می‌کنم و هم بیشتر بهم خوش می‌گذره» به عنوان 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 از درون 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 هوشیاری 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 برلبه پرتگاه خواهد یافت. آرزو خواهد کرد که زندگی خاتمه یابد و همه چیز تمام شود. شما ممکن است پس از آگاهی از چگونگی رهائی ما از منجلاب بگوئید: «بسیار خوب، من آماده‌ام اما آیا قرار است زندگیمان مانند بعضی از پرهیزکارانی که می‌بینم، خشک و بی روح و یکنواخت باشد؟ من می‌دانم که باید بدون مشروب زندگی کنم اما چطور می‌توانم؟ آیا چیز بدربخوری دارید که بتواند جای آنرا پرکند؟»

بلی، برای الکل جانشینی وجود دارد، جانشینی به مراتب بالاتر و آن عضویت در انجمن الکی‌های گمنام است. در آنجا شما از دلواپسی، یکنواختی و تشویش آزاد می‌شوید. تخیلاتتان پر می‌گشاید و زندگی سرانجام، مفهوم پیدا می‌کند. بهترین و رضایت بخشترین سالهای زندگی شما در مقابل شماسست و بدین ترتیب ما و شما هر دو انجمنی پیدا می‌کنیم. می‌پرسید:

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

شما این دوستان جدید را در محله‌های خود ملاقات خواهید کرد. الکیهای زیادی در نزدیکی شما وجود دارند که مانند سرنشینهای 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 چه فقیر، چه بالا و چه پائین، آنها اعضاء و دوستان آینده الکی‌های گمنام هستند. شما در میان آنها دوستانی ابدی خواهید یافت و بوسیله همبستگی‌های جدید و فوق العاده‌ای، با آنها پیوند خواهید خورد. آری شما به کمک یکدیگر بـ شـکـلات غـلبـه خواهیـد کـرد

و دوشادوش هم رهسپار سفر دستجمعی خود خواهید شد. آنوقت است که شما با مفهوم از خودگذشتگی آشنا می‌شوید و بخاطر نجات دیگران در بازیافتن دوباره زندگی‌شان، فداکاری‌ها خواهید کرد و به معنای واقعی «همسایه خود را مانند خود دوست مدار» پی خواهید برد.

ممکن است ظاهراً اینطور به نظر برسد که امکان خوشحالی، احترام و ثمربخش بودن دوباره برای اینگونه افراد وجود نداشته باشد. شاید فکر کنید چطور ممکن است آنها بتوانند از این یاس و نومیدی و بدنامی و بد بختی خلاص شوند؟ جواب ساده است، همانطور که این اتفاقات برای ما افتاده است، برای شما هم به همان ترتیب خواهد افتاد و در صورتیکه از صمیم قلب آنرا آرزو کنید و بدان اولویت دهید و آمادگی بهره‌گیری از تجربه ما باشید، در آنصورت اطمینان داریم که برایتان بوقوع 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 بین المللی الکلیسم، آرزو داریم که الکی‌های درمانده به ندای آن توجه نمایند و پیشنهاداتش را دنبال کنند. ما اطمینان داریم که بسیاری از آنها پس از بپا خاستن از بستر خود، بیماری مبتلایان دیگر خواهند شتافت و شاید بدین ترتیب انجمن الکی‌های گمنام در هر شهر و دهکده‌ای شکوفا شود و پناهگاه کسانی باشد که بدنبال راه حل هستند.

در فصل پنجم «برنامه چگونه عمل می‌کند» شما ایده‌هایی در مورد روش ما برای بازگرداندن دیگران به سلامتی کسب کردید. حال فرض می‌کنیم از طریق شما چندین خانواده، این راه را در پیش گرفته‌اند و اکنون شما می‌خواهید بدانید که قدم بعدی چیست؟ به نظر ما بهترین راه نمایش چشم انداز آینده، مرور تاریخچه رشد انجمن ما است.

سالها پیش، (سال ۱۹۳۵) یکی از اعضاء 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 جروب‌بخت به دعوا کشیده می‌شود و معامله سر نمی‌گیرد. سرخورده و نگران از بی‌اعتباری و افلاس، دوست ما که بیش از چند ماه از هوشیاریش نمی‌گذشت و هنوز جسماً ضعیف بود، احساس می‌کند که موقعیت خطرناکی دارد و بهتر است کسی را بیابد و با او صحبت کند، اما چه کسی؟

در بعد از ظهر آنروز غم‌انگیز، دوست ما در راهروی هتل اقامتگاه خود قدم می‌زد و در فکر تکلیف صورتحساب خود بود. در یک طرف راهرو، یک تابلوی شیشه‌ای راهنمای کلیساهای منطقه قرار داشت و در طرف دیگر راهرو، درها به طرف بار قشنگی باز می‌شد. او از همان نقطه‌ای که ایستاده بود می‌توانست جمعیت سرخوش داخل بار را ببیند. با خود گفت اگر به آنجا برود و برای خود مصاحبی دست و پا کند قدری آرامش خواهد یافت، اما بدون مشروب شاید نتواند جرات حرف زدن با کسی را پیدا نکند 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 غیر الکلی دل خود را خوش کند؟ ناسلامتی شش ماه از هوشیاریش می‌گذشت. شاید حالا دیگر می‌توانست از پس یکی دو گیلان برآید. بیشتر از آنهم نخورد! ترس برش داشت. احساس کرد یخ زیر پایش در حال آب شدن است. دوباره همان وسوسه غافل‌گیرکننده و قدیمی گیلان اول، به سراغش آمده بود. ستون فقراتش شروع به لرزیدن کرد. به سرعت روی خود را بطرف دیگر راهرو برگرداند و بسوی تابلوی اعلانات کلیسای منطقه، راه افتاد. صدای جمعیت خوش‌گذران بار و طنین موسیقی هنوز بگوش می‌رسید.

پیش خود فکر کرد، مسئولیت‌هایم چه می‌شوند، به سر خانواده‌ام چه می‌آید. تکلیف الکلی‌هایی که نمی‌دانند چگونه بهبود یابند و خواهند مرد چه خواهد شد؟ آه، بلی آن الکلی‌ها، بطور قطع باید الکلی‌های زیادی در این شهر وجود داشته باشند شاید بتوانم از طریق کلیسا یکی از آنها را پیدا کنم. در این لحظه دوست ما احساس می‌کند که عقلش دوباره بر سر جای خود آمده است. پس از شکر گزاری 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 بشدت به پائین‌ترین و آخرین مراحل مایوس کننده الکلیسم، 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 مایوسانه آرزوی ترک داشت و با کوشش زیاد راههای مختلفی را آزمایش کرده، اما راه فراری پیدا نمی‌کرد. او می‌دانست که حالتی غیرطبیعی دارد، ولی نمی‌توانست مفهوم الکی بودن را کاملاً درک کند. پس از اینکه دوست ما تجربیات خود را با این شخص در میان گذاشت، او اعتراف کرد که با وجود سعی فراوان، نیروی اراده‌اش نمی‌تواند او را زیاد از مشروب دور نگاه دارد. او لزوم یک تجربه روحانی را پذیرفته بود و آن را کاملاً درک می‌کرد اما روش پیشنهادی ما را بهای سنگینی برای آن می‌دانست. این مرد شدیداً نگران بود که مبادا دیگران از بیماری او اطلاع پیدا کنند و مانند تمام الکی‌ها تصور می‌کرد فقط چند نفری داستان او را می‌دانند! می‌گفت چرا باید در مقابل کسانی که محل درآمد من هستند احمقانه به گرفتاری‌های خود اعتراف کنم، باقیمانده کسب و کار خود را به آتش کشم و خانواده خود را بیشتر عذاب دهم؟ او حاضر به هر کاری بود بجز اینکار.

علیرغم این جروبختها، این مرد که توجهش به مطالب دوست ما جلب شده بود، دوست ما را به خانه خود دعوت کرد. مدتی گذشت و او همچنان بمشروبخواری 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 آنرا به او بدهد.

این مرد سرانجام یک روز دل به دریا زد و برای کسانی که می‌ترسید از داستانش آگاه شوند حکایت خود را تعریف کرد و از اینکه مردم آنقدر راحت او را درک نمودند، متعجب شد و همچنین فهمید که بسیاری از آنها داستان مشروبخواری او را از مدت‌ها پیش می‌دانسته‌اند. او همان روز اتومبیل خود را برداشت و به سراغ افرادی که به آنها زیان رسانده بود رفت، در راه از ترس به خود می‌لرزید، زیرا این کار می‌توانست زندگی او را نابود کند، مخصوصاً با نوع کاری که داشت، اما او نیمه شب خسته و کوفته ولی خوشحال به خانه بازگشت و از آنروز به بعد دیگر هرگز لب بمشروب نزد. همانطور که بعداً بنظرتان 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 سوال می‌کنند که آیا یک الکلی تمام عیار برایشان سراغ دارد؟

سرپرستار جواب مثبت می‌دهد و می‌گوید «بلی، بدمستی در اینجا بستری است که دونفر از پرستاران را کتک زده است. وقتی مشروب می‌خورد اصلاً سر از پا نمی‌شناسد، اما در هوشیاری 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.»
خوب، در اینجا یک الکلی تمام عیار وجود داشت، اما به نظر نمی‌رسید که وضعیت چندان امیدوار کننده‌ای داشته باشد. بهره‌گیری از اصول روحانی در مورد اینگونه مسائل

آن طور که اکنون قابل درک است در آن دوران نبود. با این حال 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 بی نورش به دو نفر غریبه‌ای که در کنار تخت او نشسته بودند خیره شده بود. می‌پرسید، «شما که هستید، چرا مرا به اطاق خصوصی آورده‌اند؟ من همیشه در قسمت عمومی بیمارستان بستری می‌شدم.»

یکی از ملاقات کنندگان می‌گوید ما راه حلی برای مرض مشروبخواری تو داریم. در حالی که یاس و نوامیدی 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 می‌ترسم از در بیمارستان بیرون بروم. من اصلاً از این قضیه سر در نمی‌آورم.

این دو دوست بمدت یک ساعت از تجربه مشروبخواری خود برای بیمار صحبت کردند و بیمار مرتباً در وسط حرف آنها میگفت منم همینطور، منم همین طور منم همین طور مشروب میخوردم.

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

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

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 روزهایی که تقاص بد مستی شب قبل را پس می‌دادم بارها دعا کردم و قسم خوردم که دیگر هرگز لب بمشروب نزنم، اما قبل از آن که ساعت به نه برسد، «دمم دوباره توی خمره بود». در روز بعد مرد بستری با خود فکرهايش را کرده بود و قدری پذیراتر به نظر می‌رسید. می‌گفت شاید شما درست می‌گوئید و هر کاری از خدا بر می‌آید، اما زمانی که من سعی می‌کردم به تنهایی با مسئله مشروب خواری 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 این که هنوز جرأت نمی‌کرد نسبت به وضع شوهر خود اظهار امیدواری کند، اما متوجه شد تغییری 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 جامعه شد. او به مردان زیادی در راه بهبودی کمک کرد و برای کلیسایی که مدتها از آن غایب بود منبع قدرتی شد.

بدین ترتیب تعداد 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 بی‌بند و بار 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 هیچ کس نمی‌توانست کاری برای او انجام دهد، با این حال موافقت کرد که به بیمارستان برود و در همان اتاقی که دوست وکیل ما چندی پیش در آن بود، بستری شود.

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

در تمام این دوران، مردی که جریان راهروی هتل برایش پیش آمده بود، در آن شهر باقی ماند و پس از سه ماه دوست اولی، مرد وکیل و جوان تازه وارد را بجا گذاشت و به شهر خود مراجعت کرد. این مردان چیز کاملاً نو و تازه‌ای در زندگی پیدا کرده بودند و می‌دانستند که برای حفظ آن باید به الکی‌های دیگر کمک کنند، اما به مرور این امر بصورت محرکی ثانوی در آمد 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 این گونه موارد سعی کردند که حداقل خانواده شخص مبتلا را با زندگی معنوی آشنا کنند، تا بلکه لاقلاً آنها از رنج و دلهره خلاص شوند.

پس از یک سال و شش 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 می‌افتاد که شبی این مردان و زنان گردهم نیایند. آنها خوشحال از خلاصی خود، دائماً در این فکر بودند که چطور می‌توانند کشف خود را با تازه واردان درمیان بگذارند. سوای گردهمائی‌های خودمانی، به مرور مرسوم شد در یک شب هفته جلسات مخصوصی تشکیل دهند

تا هر کس که مایل به زندگی به روال معنوی است بتواند در آن شرکت کند. هدف اصلی این جلسات، علاوه بر معاشرت و دوستی، بوجود آوردن محیط و فرصتی بود که تازه واردان در آنجا مشکلات خود را مطرح کنند.

به مرور کار ما مورد توجه غیر الکی‌ها 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 بلاتکلیف زیادی به این خانه آمدند، آنها با زنهای دیگری که دردشان را می‌فهمیدند آشنا شدند و از زبان شوهران این زنها، داستانی که بر سر الکی‌ها می‌آید را شنیدند و در مورد چگونگی بستری کردن شوهران یاغی خود راهنمایی شدند و آموختند که چگونه با لغزشهای بعدی آنها روبرو شوند، همچنین مردان زیادی که از بیمارستان مرخص شده بودند و هنوز حالشان کاملاً بجا نیامده بود، به این خانه آمدند و از آستانه آن قدم به دنیای آزاد گذاردند. الکی‌های بسیاری در این خانه به جواب سؤالیهای خود رسیدند و جذب ساکنان این خانه شدند، ساکنانی که به بدبختی‌های خود می‌خندیدند و بدبختی‌های آنها را نیز درک می‌کردند. الکی‌ها، شدیداً تحت تاثیر کسانی که در بیمارستان به ملاقات آنها می‌آمدند قرار می‌گرفتند و بدین جهت پس از آمدن به آن خانه و شنیدن داستان‌هایی شبیه داستان خود، فوراً تسلیم می‌شدند. احساسی که در خطوط چهره زنها خوانده می‌شد و حالت غیر قابل توصیفی که در نگاه مردان وجود داشت، به اضافه جو هیجان آور آن محیط پر انرژی، همه با هم به تازه وارد مژده 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 بی غل و غش این افراد، کشش غیر قابل مقاومتی داشت. تازه وارد و همسرش

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

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

زندگی ما الکی‌های 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 به رفاه دیگران کرده‌ایم، دیگر به آن مسائلی که برای بعضی از مردم مهم است، اهمیت نمی‌دهیم. آنها چطور اینگونه‌اند؟

در شهرهای شرق آمریکا هم، همین اتفاقات با شرایطی متفاوت در جریان است.

در یکی از این شهرها، بیمارستان معروفی برای الکلی‌ها و معتادان مواد مخدر وجود دارد، شش سال پیش یکی از اعضاء در این بیمارستان بستری بود. بسیاری از ما در میان دیوارهای این بیمارستان برای اولین بار حضور خدا را احساس کرده‌ایم. پزشک مسئول این بیمارستان حق بزرگی بر گردن ما دارد، زیرا با وجود احتمال لطمه زدن بشغل خود، عقیده خویش را نسبت بکار با ما در میان گذاشت.

این پزشک مرتباً راه ما را به بیماران خود توصیه می‌کند و از آنجا که از زیر و بم این کار آگاه است، افرادی را انتخاب می‌کند که آمادگی و توان بهبودی را با شرایط روحانی داشته باشند و بسیاری از ما که بیماران سابق این بیمارستانیم برای کمک به آنجا می‌رویم. در این شهر جلسات غیر رسمی نیز به همان صورتی که قبلاً توضیح دادیم تشکیل می‌شود و تعداد زیادی در آن شرکت می‌کنند و همان زود آشنائی‌ها و همان تشریک مساعی‌هایی که در آن شهر غربی پیدا می‌شد، در این جا هم وجود دارد. رفت و آمد زیادی در بین این دو شهر داریم و مبادلات بسیار مفیدی را در آینده پیش بینی می‌کنیم.

آرزو داریم روزی تمام همسفران الکلی ما، انجمنی در محدوده خود پیدا کنند، این آرزو اکنون تا حدی به حقیقت پیوسته است. بسیاری از ما در کار تجارت هستیم و سفرهای زیادی می‌کنیم. تا کنون 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 بسفر می‌روند تا آنجا که امکان داشته باشد در این جلسات شرکت می‌کنند. با این عمل، هم دست کمکی به گروه‌های کوچک داده می‌شود و هم اغواگری، وسوسه‌های که بر سر راه مسافر سبز می‌شود، او را دیگر منحرف نخواهد کرد. در مورد این مطالب می‌توانید از اعضایی که زیاد مسافرت می‌کنند سؤال کنید.

بدین ترتیب ما رشد کردیم. شما هم می‌توانید همین کار را انجام دهید و

حتی یک تنه و با در دست داشتن این کتاب کارتان را شروع کنید. ما امیدوار و 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 این کار را انجام دهم. اما می‌توانید، فراموش نکنید که به منبع قدرتی به مراتب بالاتر از قدرت خود دست یافته‌اید. با در نظر گرفتن یک چنین منبع پشتیبانی، کپی کردن چیزی که ما بدان توفیق یافته‌ایم، فقط نیاز به تمایل، صبر و تلاش دارد.

چندی پیش یکی از اعضای انجمن ما به یک شهرک بزرگ نقل مکان کرد، هنوز چند هفته‌ای بیشتر از اقامت او در آنجا نگذشته بود که متوجه شد، احتمالاً درصد الکلی‌های آن منطقه در هر کیلو متر مربع، حتی از شهرهای بزرگ هم بیشتر است. این داستان چند روز قبل از نوشته شدن این فصل اتفاق افتاد. مسئولین امور آن منطقه، به مسئله‌ای که دوست ما عنوان کرده بود توجه زیادی نشان دادند و دوست ما، مطالب خود را با روانپزشک سرشناسی که مسئولیت‌هایی در مورد امور روحی و روانی افراد آن منطقه به عهده گرفته بود، در میان گذاشت. این روانپزشک ضمن ابراز علاقه نسبت به مسئله، بسیار مشتاق یافتن هر گونه 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 تاثیر 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 تیره بختانی که سر و کارشان به آنجا می‌افتد هم بتوانند شامل این برنامه شوند.

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

و لذت کمک به دیگران را برای بازگشت به زندگی کشف نمایند، آنوقت دیگر هیچ چیز نمی‌تواند این جریان را متوقف کند و تا برای تمام الکی‌های آن شهر که می‌توانند و می‌خواهند بهبود یابند موقعیت و امکان بهبودی فراهم نشود، این جریان همچنان ادامه پیدا خواهد کرد. شما هنوز هم ممکن است بگویید، اما من از مزایای تماس مستقیم با نویسندگان کتاب بی‌بهره‌ام. در این مورد ما زیاد مطمئن نیستیم. جواب آن در دست خدا است. بنابراین به خاطر داشته باشید که در تمام مواقع تکیه گاه واقعی شما خداوند است و او به شما نشان خواهد داد که چگونه انجمنی را که آرزو دارید پدید آورید.

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 مراقبه صبحگاهی از او سؤال کنید که امروز چطور می‌توانید برای کسی که هنوز بیمار است مفید باشید؟ اگر خانه شما مرتب باشد، جوابها خواهد رسید. اما واضح است که از جیب خالی نمی‌توان بخشش کرد. رابطه خود را با پروردگار درست کنید تا رویدادهای عظیمی برای شما و دیگران پدید آید. آری، اینها واقعیات بزرگ زندگی ما هستند.

ای دوست، خود را به خدایی که خود درک می‌کنی بسپار، خطاهایت را به او و هموعانت اقرار کن، خرابیهای گذشته را جبران نما و از آنچه که بدست می‌آوری آزادانه ایثار کن و به ما ببیونند. ما در مجمع روحانی همراه توایم و در مسیر سرنوشت خیرت، به طور قطع با بعضی از ما ملاقات خواهی کرد. خدا یار و نگهدارت باشد.

داستانهای افراد

چگونه ۴۲ الکی از بیماری‌شان بهبود یافتند.
شروع شده با داستانی از «دکتر باب» یکی از موسسان الکی‌های گمنام
در اینجا ۳ بخش از تاریخچه شخصی وجود دارد.

بخش اول

پیشگامان الکلی‌های گمنام

ده داستان در این گروه نشان می‌دهد که هوشیاری در الکلی‌های گمنام می‌تواند همیشگی باشد.

بخش دوم

آنها به موقع دست از مشروب خواری کشیدند

این ۱۷ داستان می‌تواند به شما کمک کند تا تصمیم بگیرید که آیا الکلی هستید یا نه.

همچنین، آیا الکلی‌های گمنام برای شما هست.

بخش سوم

آنها تقریباً همه چیز را از دست دادند.

آنها که از ترک مشروب‌خواریشان ناامید هستند،

ممکن است از طریق این ۱۵ داستان موثر دوباره امیدشان را باز یابند.

بخش اول: **پیشگامان الکلی‌های گمنام**

دکتر باب و نه مرد و زن دیگری که در اینجا داستان زندگی خود را تعریف می‌کنند، جزء قدیمی‌ترین اعضاء اولین گروه الکلی‌های گمنام بودند. هر ده نفر، اکنون به دلایل طبیعی مرده‌اند و همگی هوشیاری خود را تا آخرین لحظه حفظ کردند. امروزه صدها عضو دیگر الکلی‌های گمنام را می‌توان یافت که پس از گذشت پنجاه سال، هیچ برگشتی به حالت اول خود نداشته‌اند. پس همه اینها پیشگامان الکلی‌های گمنام هستند. آنها گواهی می‌دهند که برای همیشه، می‌توان از شر الکلیسم، رها شد.

کابوس دکتر باب

او یکی از مؤسسان الکی‌های گمنام است و تاریخ تشکیل انجمن به اولین روز هوشیاری دائمی او در ۱۰ ژوئن ۱۹۳۵ بر می‌گردد. او در سال ۱۹۵۰ دنیا را بدرود گفت. دکتر باب در طول دوران هوشیاری خود، پیام الکی‌های گمنام را به بیش از ۵۰۰۰ الکی زن و مرد رسانید و خدمات پزشکی خود را برایگان 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 آکرون در ایالت اوهایو دستیار دکتر باب بود.

من در یک دهکده کوچک هفت هزار نفری در ایالت نیوانگلند بدنیا آمدم، تا آنجا که بیاد دارم سطح اخلاق در 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 آنصورت 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 کاری تخصصی اشتغال داشت و مرد توانمندی بود. پدر و مادرم هر دو عضو کلیسا بودند و در فعالیتهای آن شرکت می‌کردند و از لحاظ هوش و استعداد نیز بمراتب از سطح متوسط اجتماعی بالاتر بودند.

بدبختانه من تنها فرزند خانواده بودم و شاید این مطلب باعث بوجود آمدن احساس خودخواهی در من بود، احساسی که نقش مهمی در شکل گرفتن الکلیسم در من بازی کرد.

از زمان کودکی تا دوران دبیرستان مجبور بودم به کلیسا، کلاس انجیل یکشنبه صبح، موعظه یکشنبه، کلاس دوشنبه شب و گاهی مراسم دعای عصر چهارشنبه بروم. این مطالب باعث شدند بالاخره تصمیم بگیرم که هر وقت از زیر سلطه والدینم خارج شدم دیگر هرگز قدم به کلیسا نگذارم و تا چهل سال بر این تصمیم خود باقی ماندم، بجز در مواردی که نرفتن به کلیسا می‌توانست بضررم تمام شود.

پس از دبیرستان بمدت چهار سال به یکی از بهترین دانشکده‌های کشور رفتم. در آنجا مشروب خوردن مانند یک درس اصلی بصورت مجزا دنبال می‌شد و بنظر می‌رسید که همه در آن شرکت داشتند. من هر روز بیشتر و بیشتر می‌خوردم و از آن لذت فراوان می‌بردم و ناراحتی بدنی و مالی چندانی هم برایم بیار نمی‌آورد. در صبح روز بعد از مشروبخواری ظاهراً من بهتر از بقیه قادر بودم دوباره سر پا شوم، در صورتی که رفقای هم پیاله‌ام از بدشانسی و یا خوش‌شانسی شدیداً دچار حالت تهوع می‌شدند. من در تمام دوران زندگی حتی یکبار هم سر درد نگرفته‌ام و این باعث می‌شود که فکر کنم تقریباً از اول الکلی بوده‌ام. بنظر می‌رسید که تمام زندگی بدون توجه به حقوق، خواسته‌ها و خواهشهای دیگران فقط صرف جواب گوئی به امیال خودم می‌شد. این طرز تفکر در طول زمان بمرور در من شدیدتر می‌شد. بالاخره دانشکده را تمام کردم، از دید همکلاسان هم پیاله‌ام فارغ‌التحصیل برجسته‌ای بودم اما رئیس دانشگاه در این مورد نظر دیگری داشت.

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

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

در تمام مدت سه سال فقط یک نصف روز کارم بخاطر 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 می کردم. از آنجا که ظرفیت زیادی برای صرف آبجو داشتم در یکی از گروههای مشروبخوار به عضویت انتخاب شدم و بزودی بصورت یکی از اعضای برجسته آن در آمدم. بسیاری از روزها با آنکه درسم را کاملاً بلد بودم، بخاطر رعشه های صبحگاهی مجبور به ترک کلاس می شدم و به خوابگاه برمی گشتم. گاه جرأت داخل شدن به کلاس را نداشتم و می ترسیدم 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 کرده و راهی جنوب شدم تا در روستائی که به یکی از دوستانم تعلق داشت به مدت یک ماه اقامت کنم. پس از آنکه مغزم از حالت غبار آلود به در آمد متوجه شدم، ترک تحصیل کاری احمقانه است و بهتر است دوباره به دانشگاه برگردم. بعد از مراجعت به دانشگاه دریافتم که مسئولین در مورد بازگشت من چندان موافق نیستند. بالاخره پس از گفتگوهای زیاد به من اجازه داده شد بسر کلاس برگردم و در امتحانات شرکت کنم که نتیجه نمراتم بسیار خوب

بود، اما مسئولین دانشگاه از دستم خسته شده بودند و به من گفتند که وجودم مایه دردسر است. سر انجام پس از چانه زدنهای آزاردهنده 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 بوضع من بیدارم آمد، اما نتیجه‌ای نداشت و من همچنان به باده‌گساری مشغول بودم و خیلی بیشتر از سالهای گذشته مشروبهای مردافکن می‌خوردم.

درست قبل از امتحانات نهایی یک دوره مشروبخواری سفت و سخت را شروع کردم. در سر امتحان آنچنان دستم می‌لرزید که نمی‌توانستم قلم را درست نگاه دارم. حداقل در سه امتحان ورقه‌ام را کاملاً سفید تحویل دادم و به اجبار دوباره کلاسهایم را تجدید کردم. می‌دانستم که اگر خیال فارغ‌التحصیلی داشتم 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 آن را داشتند برای دو سال بعنوان 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 در نتیجه 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، بزودی دریافتم که یکی دو گیلاس مشروب ناراحتی معده‌ام را بر طرف می‌کند و بدین ترتیب طولی نکشید که زیاده‌روی‌های سابق دوباره شروع شد. در این دوران تقاص پس دادن جسمی شدید شروع شد و حداقل دوازده بار داوطلبانه و با امید معالجه در آسایشگاهها بستری شدم. حالا نه راه پس داشتم و نه راه پیش، 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 به این ترتیب مرتب حالم بدتر می‌شد.

بالاخره پدرم مجبور شد از دیار خود، پزشکی برایم بفرستد و او بطریقی 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 سر گرفتن طبابتم به دفتر خود برگشتم. تصور می‌کنم که این اتفاق یا حرفهای دکتر و یا هر دو آنقدر باعث ترس من شده بودند که تا زمان غدغن شدن مشروب در آمریکا دیگر به آن لب نزدیم.

با مصوب شدن تبصره هجدهم قانون اساسی احساس امنیت می‌کردم و می‌دانستم که هر کس به تناسب استطاعت خود می‌تواند چند بطری یا جعبه مشروب بخرد که دیر یا زود تمام می‌شود. در نتیجه حتی اگر مدتی هم مشروب می‌خوردم دوام آن نمی‌توانست زیاد باشد. در آن زمان هنوز نمی‌دانستم که مقدار تقریباً نامحدودی مشروب دولتی وجود دارد و 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 عادت را که قبلاً باعث فلاکت شده بود از سر گرفتم.

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 هوشیار باشم پولی هم نمی‌توانم در بیاورم و در نتیجه از مشروب هم خبری نیست. بنابراین در بیشتر مواقع با وجود وسوسه شدید، از خوردن مشروب در صبح خودداری می‌کردم اما در عوض مقدار زیادی قرص

مسکن برای التهابات و تشنجاتی که به شدت آزارم می‌دادند مصرف می‌کردم. گاه تسلیم و سوسه 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 آنروز کمتر شود و بنابراین بی‌خوابی شب، عذاب و سپس تشنجات غیر قابل تحمل صبح را بدنبال داشت. در پانزده سال بعدی من آن قدر حواسم جمع بود که وقتی مشروب می‌خوردم به بیمارستان نروم، مریض هم بندرت می‌پذیرفتم. گاه در کلویی که عضو آن بودم، خود را مخفی می‌کردم و همین‌طور عادت کرده بودم با اسم عوضی در هتل‌ها اتاق بگیرم، اما دوستانم معمولاً مرا پیدا می‌کردند و اگر قول می‌دادند که سرزنشم نکنند دوباره به خانه برمی‌گشتم.

بعد از ظهرها وقتی همسرم از منزل بیرون می‌رفت، مخفیانه تعداد زیادی بطری مشروب بخانه می‌بردم و آنها را در زغال‌دانی، قفسه لباسهای کتیف، بالای سردر، بالای تیرهای سقف و شکافهای کف زیر زمین پنهان می‌کردم و از یخدانهای قدیمی و بشکه‌های کهنه و حتی منقل خاکستر هم استفاده می‌کردم اما هیچ وقت از مخزن آب مستراح استفاده نکردم زیرا بنظر خیلی آسان می‌آمد. بعدها فهمیدم که همسرم مرتب آنرا بازرسی می‌کرد. در روزهای زمستان که هوا زود تاریک می‌شد، شیشه‌های کتابی مشروب را داخل یک دستکش پوستی می‌گذاشتم و از محل جا سازیم در حیاط بطرف ایوان پشت در اتاق پرتاب می‌کردم. البته شخصی که مشروب قاچاق برایم می‌آورد قبلاً آنرا در زیر پله‌های 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 برایم خطرناک شده بود و بعدها برای مدتی شیشه‌های کوچک چهار اُنسی را پر از مشروب می‌کردم و تعدادی را در جورابم می‌گذاشتم و به داخل خانه می‌بردم، این کار تامدتی خوب پیش رفت تا اینکه من و همسرم بخانه دوستی بنام

«والاس بیری»^۱ در «تاگ بوت انی»^۲ دعوت شدیم و در آنجا بود که راز جوراب برملا شد. در مورد داستان بستری شدنم در بیمارستانها و آسایشگاهها تمایلی به اتلاف وقت ندارم.

در ظرف این مدت دوستانمان بطور کلی با ما قطع رابطه کرده بودند. بخاطر مست کردنم، نه به جایی دعوت می‌شدیم و نه همسرم جرات دعوت کردن کسی را بخانه داشت. ترس من از بی‌نخوابی در شب باعث می‌شد هر شب مست کنم، اما برای خرج مشروب روز بعد مجبور بودم حداقل تا ساعت چهار بعد از ظهر مشروب نخورم. این وضع به استثنای یکی دو وقفه به مدت هفده سال ادامه پیدا کرد. پول در آوردن، مشروب گرفتن و قاچاق آن بمنزل، مست کردن، حال خراب صبح روز بعد و مقادیر زیادی قرص مسکن تا بتوانم پول در بیاورم و غیره، بصورت کابوس وحشتناکی در آمده 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 درمورد آبجو باز گو کنم. وقتی مشروب آزاد شد و آبجو دوباره به بازار آمد تصور کردم که راهم را پیدا کرده‌ام و می‌توانم تا آنجا که بخواهم آبجو بخورم. فکر می‌کردم آبجو ضرری ندارد و هیچ کس با آبجو مست نمی‌شود، در نتیجه با اجازه همسر خوبم سرداب خانه را از آبجو پر کردم. مدت زیادی نگذشت که مقدار مصرفم حداقل به یک جعبه و نیم یعنی ۳۰ قوطی در روز رسید. ظرف دو ماه سی پوند چاق شدم، قیافه‌ام مثل خوک شده بود و تنگی نفس ناراحتم می‌کرد. بعد متوجه شدم که اگر دهان انسان بوی آبجو بدهد دیگران نمی‌توانند بفهمند که او چه

Wallace Berry^۱
Tugboat Annie^۲

مشروبی خورده است بنابراین شروع به مخلوط 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 بنظر می‌رسید که این عده در همه مواقع از آرامش و سلامت برخوردارند. از همه مهمتر خوشحال بنظر می‌رسیدند، اما من در بیشتر اوقات از خود بشدت شک داشتم و ناآرام بودم. سلامتیم در خطر بود و کاملا 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 که به دستم می‌رسید می‌خواندم و با تمام کسانی که فکر می‌کردم چیزی بارشان است 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، ادامه دهم. حال چطور همسرم در آن سالها توانست ایمان و شهامت خود را حفظ کند و ادامه دهد، نمی‌دانم، اما در صورتی که ادامه نداده بود، می‌دانم که مدت‌ها پیش مرده بودم. اینطور بنظر می‌رسد که ما الکلی‌ها به نحوی خاصیت انتخاب بهترین زنهای دنیا را داریم. حال چرا باید آنها مورد شکنجه‌های ما قرار گیرند مطلبی است که جوابی برایش ندارم.

در آن دوران، بعد از ظهر یک روز شنبه خانمی به همسرم تلفن زد و گفت: احتمال دارد یکی از دوستانش بتواند به من کمک کند، آن بعد از ظهر قبل از روز مادر بود. من مست و لایعقل بخانه آمده بودم و از قرار گلدان بزرگی را که با خود داشتم،

روی میز گذاشته و در طبقه بالا از زور مستی بخواب رفته بودم. روز بعد، آن خانم دوباره تلفن کرد. با آنکه حال خوبی نداشتم اما بخاطر 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 آمدم ساعت یازده و پانزده دقیقه بود. پس از آن، دو بار دیگر من با آن مرد ملاقات و بلافاصله مشروب خوردن را متوقف کردم که تا حدود سه هفته دوام داشت. پس از آن برای چند روز جهت شرکت در جلسات انجمنی که عضو آن بودم با قطار به شهر آتلانتیک رفتم. در راه تمام ویسکی موجود در رستوران 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 هوشیار ماندم و مشروب نخوردم اما بعد از شام دوباره شروع کردم و تا می‌توانستم در بار هتل مشروب خوردم و پس از آن به اتاقم رفتم تا بقیه بطریها را خالی کنم. سه‌شنبه از صبح شروع کردم و تا ظهر دیگر سر از پا نمی‌شناختم. برای جلوگیری از آبروریزی، با هتل تسویه حساب کردم و در راه ایستگاه قطار دوباره مقداری مشروب خریدم. در ایستگاه مدتی منتظر قطار شدم اما اتفاقات بعد را دیگر بخاطر نمی‌آورم تا آنکه در خانه دوستی که در نزدیکی آنجا زندگی می‌کرد دوباره بخود آمدم. آن مردم نیکوکار به همسرم خبر داده بودند و همسرم هم دوست تازه یافته‌ام را بسراغم فرستاد. دوستم مرا بخانه برد و در رختخواب قرار داد و در ضمن چند گیللاس مشروب در آن شب و یک بطری آبجو در صبح روز بعد به من داد.

آنروز، دهم جون سال ۱۹۳۵ بود که آخرین مشروبم را خوردم، اکنون که این سطور را می‌نویسم بیش از چهار سال از آنروز می‌گذرد.

سؤالی که معمولاً ممکن است بنظرتان برسد این است که آن مرد چه گفت و چه کرد که با آنچه دیگران گفته و کرده بودند تفاوت داشت. بخاطر داشته باشید که من

در مورد الکیسم مطالب زیادی خوانده بودم و با بسیاری از کسانی که در مورد آن چیزی می‌دانستند و یا فکر می‌کردند که می‌دانند صحبت زیاد کرده بودم اما این مرد سالهای وحشتناکی را به مشروبخواری گذرانده بود و تمام تجربه‌های میگساری را در خود داشت و مهمتر از همه با همان وسیله‌ای که من سعی در بکار گرفتن آن کرده بودم، یعنی یک طریقه روحانی، شفا یافته بود. او در مورد الکیسم اطلاعاتی در اختیارم گذارد که بدون شک مفید واقع شد، اما مهمتر از هر چیز او اولین کسی بود که تا آن زمان با من روبرو شده بود و می‌دانست چه می‌گویند و سخنانش در مورد بیماری الکیسم از تجربه‌هایش سرچشمه می‌گرفت، او جواب تمام سؤالات را داشت و واضح بود که آنها را از داخل کتاب پیدا نکرده بود.

خلاصی از آن جهنم لعنتی موهبت بزرگی است. اکنون سالمم و آبروی خود را دوباره بدست آورده‌ام و از احترام همکارانم برخوردارم. زندگی خانوادگیم ایده‌آل است و کارم با آنکه وضع اقتصادی خراب است، از این بهتر نمی‌تواند باشد. من وقت زیادی صرف می‌کنم که آنچه آموخته‌ام را 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 کسی که وقت خود را صرف رساندن این پیغام به من کرد می‌پردازم.
- ۴- هر بار که آنرا انجام می‌دهم قدری بیشتر خود را در برابر لغزش بیمه می‌کنم.

بر عکس بیشتر افراد جمعیت ما، وسوسه‌ مشروب در من تا دو سال و نیم پس از ترک چندان تخفیف پیدا نکرد و همیشه آنرا احساس می‌کردم اما هرگز به مرحله

تسلیم نزدیک نشدم. از اینکه می‌دیدم دوستانم مشروب می‌خورند و من نمی‌توانم، به شدت رنج می‌بردم، اما خود را عادت دادم و به مرور پذیرفتم که زمانی من هم 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 مسؤل 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 متاسفم. اگر هنوز تصور می‌کنید باندازه کافی قدرت دارید که به تنهایی از پس این مشکل برآیید، بخودتان مربوط است، اما اگر واقعا و به راستی مایلید مشروب‌خواری را بکلی و برای همیشه کنار بگذارید و حس می‌کنید به کمک احتیاج دارید در آن صورت جوابتان را می‌دانیم و اگر نیمی از زحمتی را که برای بدست آوردن یک گیلاس مشروب صرف می‌کنید، در این راه بکار برید، مسلماً موفق می‌شوید، زیرا پدر آسمانی پشتیبان شما خواهد بود.

(۱)

سومین عضو الکلی‌های گمنام

عضو آرشد گروه آکرون، اولین گروه الکلی‌های گمنام در جهان. او ایمان خود را حفظ کرد؛ در نتیجه خود و تعداد بی‌شماری به زندگی تازه‌ای دست یافتند.

من یکی از پنج فرزندی بودم که در مزرعه کنتاکی واقع در روستای کارلیل کانتی متولد شدم. پدر و مادرم آدم‌های ثروتمندی بودند و با یک ازدواج موفق زندگی سعادت‌مندی داشتند. همسر من، که دختری اهل کنتاکی می‌باشد. به آکرون آمد، شهری که در آن رشته حقوق را در دانشکده حقوق به پایان رساندم.

مورد من از یک جنبه تا حدی غیرمعمول است. در حوادث دوران کودکیم هیچ مسئله ناخوشایندی وجود نداشته، تا من آن را علت الکلی شدنم بدانم. ظاهراً تنها یک گرایش طبیعی به عرق خوردن داشتم. ازدواج موفقی داشتم و هیچ دلیلی آگاهانه یا ناآگاهانه، که اغلب برای توجیه الکلی شدن عنوان می‌شوند، نداشتم. با این وجود، همان‌طور که سوابقم نشان می‌دهد، یک مورد بسیار حاد بودم.

قبل از اینکه الکل کاملاً من را از پا درآورد، به موفقیت‌های قابل ملاحظه‌ای دست یافتم، به مدت پنج سال عضو شورای یک شهر و مدیر مالی حومه شهر که بعدها جزو شهر شد، بودم. اما، البته، با شدت یافتن اعتیادم به الکل همه این موفقیت‌ها نابود شدند. به این ترتیب، آن‌گاه که دکتر باب و بیل روبه بهبودی بودند، نیروی من رو به پایان بود.

اولین باری که مست شدم، هشت ساله بودم. این تقصیر پدر و مادرم نبود، چون آنها کاملاً با مشروب‌خواری مخالف بودند. دو نفر در مزرعه اجیر شده بودند تا انبار علوفه را بیرون بریزند و تمیز کنند، من سوار بر سورت‌مه عقب و جلو می‌رفتم و وقتی آن‌ها علوفه‌ها را جا به جا می‌کردند، از بشکه‌ای که در انبار علوفه بود شراب

سیدر (شراب سیب) قوی خوردم. موقع برگشت، پس از دو سه بار مصرف، از حال رفتم و من را روی دست تا خانه بردند. به خاطر دارم پدرم برای استفاده‌های دارویی و تفریحی در خانه ویسکی نگه می‌داشت و من هر وقت کسی نبود ویسکی را مصرف می‌کردم و برای این که پدر و مادرم متوجه نشوند ظرف آن را با آب پر می‌کردم. این وضعیت تا زمانی که وارد دانشگاه شدم ادامه پیدا کرد و پس از گذشت چهار سال، متوجه شدم که یک آدم الکی دائم‌الخمر شده‌ام. هر روز صبح ناخوش و با عصبانیت وحشتناکی از خواب بیدار می‌شدم، اما همیشه یک شیشه مشروب روی میز کنار تخت‌خوابم بود. دستم را دراز می‌کردم، شیشه را برمی‌داشتم و یک جرعه می‌خوردم و بعد از چند لحظه بیدار می‌شدم و جرعه‌ای دیگری می‌نوشیدم بعداً اصلاح می‌کردم، صبحانه می‌خوردم و نیم لیتر مشروب را در جیب بغلم جا می‌دادم و به دانشکده می‌رفتم. در فرصت بین کلاس‌ها، به دستشویی می‌رفتم و به قدری که اعصابم آرام شود، مشروب می‌خوردم، به کلاس بعدی می‌رفتم این وضعیت تا سال ۱۹۱۷ ادامه پیدا کرد.

در آخرین روزهای سال پایانیم در ارتش ثبت نام کردم. آن زمان، این کارم را به حساب وطن پرستی گذاشتم، اما بعدها فهمیدم که علت آن فرار از الکل بوده است. البته پیوستن به ارتش تا حدی کمک کرد، زیرا خودم را در جایی یافتم که امکان دسترسی به الکل در آن نبود و به این ترتیب عادت مشروب‌خواریم درهم شکسته شد.

ممنوعیت الکل در ارتش و این واقعیت که مشروب‌هایی که گیر می‌آمد بسیار وحشتناک و گاهی وقت‌ها کشنده بود، و این که ازدواج کرده بودم و شغلی داشتم که باید آن را حفظ می‌کردم، مؤثر واقع شد و به من کمک کرد تا دوره‌ای در حدود سه تا چهار سال مشروب را ترک کنم، اگر چه هر وقت که می‌خواستم می‌توانستم به اندازه کافی مشروب پیدا و با خود حمل کنم و مشروب‌خواری را شروع کنم. من و همسرم عضو تعدادی از باشگاه‌های بیج کلوبس (beidge clubs) بودیم. در آن باشگاه مشروب تهیه و سرو می‌شد. با این وجود، پس از دو سه بار مصرف، دریافتم که

رضایت بخش نیست، چون به اندازه‌ای که من را راضی کند، سرو نمی‌کردند. به همین دلیل وقتی مشروب سرو می‌شد از خوردن امتناع می‌کردم. در هر حال این مشکل خیلی زود برطرف شد، زیرا بطری مشروبم را همراه می‌بردم و آن را در دستشویی یا در میان بوته‌زارهای بیرون مخفی می‌کردم. با گذشت زمان، مشروبخواریم هر روز بدتر و بدتر می‌شد. هر بار دو سه هفته‌ای از اداره‌ام غیبت می‌کردم، چه روزها و شب‌های وحشتناکی بود آن زمان که روی زمین خانه‌ام دراز می‌کشیدم و دستم را برای برداشتن بطری دراز می‌کردم، جرعه‌ای می‌خوردم و دوباره در عالم بی‌خبری فرو می‌رفتم.

طی شش ماه اول سال ۱۹۳۵، به علت مستی هشت بار در بیمارستان بستری شدم و قبل از این که حتی بدانم کجا هستم دو سه روزی دست و پایم را به تخت بسته بودند.

در ۲۶ ژوئن ۱۹۳۵، در بیمارستان به هوش آمدم، اگر بگویم ناامید و مأیوس بودم. بدون اغراق کمترین توصیف را از وضعیتم در آن زمان کرده‌ام. هر هفت باری که در شش ماه گذشته از این بیمارستان مرخص شده بودم، در ذهنم کاملاً به این نتیجه و تصمیم رسیده بودم که حداقل برای شش ماه مشروب نخورم. موضوع به این صورت قابل حل نبود و من نمی‌دانستم مشکل چیست و چه کار باید بکنم، آن روز صبح من را به اتاق دیگری منتقل کردند، همسر هم آنجا بود، با خودم گفتم، خیلی خوب الان است که بگویم این پایان راه است و من واقعاً نمی‌توانستم او را سرزنش کنم و حتی قصد نداشتم کارهایم را توجیه کنم. او گفت با دو نفر از دوستانم درباره‌ی مشروبخواریم صحبت کرده است. از این کار او خیلی دلخور شدم تا این که گفت آنها هم مانند من مشروبخوار بوده‌اند. فاش کردن مشروبخواریم برای کسی مثل خودم خیلی زنده نبود.

همسرم گفت: «تو ترک خواهی کرد». این حرفش خیلی ارزشمند بود، گرچه آن را باور نداشتم. بعد همسرم گفت: این دو نفری که با آنها صحبت کرده است نقشه‌ای دارند که از آن طریق آنها فکر می‌کنند می‌توانند مشروبخواری را ترک کنند و بخشی

از آن نقشه این بود که به نحوی هوشیار شدن خود را برای مشروبخوار دیگر بازگو کنند. این کار به آنها کمک می‌کرد هوشیار بمانند. همهٔ کسانی که با من صحبت کرده بودند قصد کمک به من را داشتند، اما غرورم مانع گوش سپردن به آنها می‌شد و صحبت آنها موجب رنجش می‌گردید. اما فکر کردم، مگر واقعاً آدم بد و مزخرفی باشم که برای مدت کوتاهی به صحبت‌های دو نفر هم ردیف خود گوش ندهم، در حالی که بدانم این صحبت‌ها موجب بهبودی آنها می‌شود. همسرم گفت حتی اگر بخواهم و پول هم داشته باشم که من نداشتم، نمی‌توانم مبلغی به آنها پرداخت کنم.

آنها آمدند و دستورالعمل‌های برنامه را که بعدها الکی‌های گمنام نامیده شد را کم‌کم به من دادند. در آن زمان، برنامه دستورالعمل زیادی را شامل نمی‌شد. سرم را بالا کردم و دو مرد درشت اندام با بیش از شش فوت قد و ظاهری دوست داشتی دیدم. (بعدها دانستم آن دو نفر بیل دلیو و دکتر باب بودند) زیاد طول نکشید که شروع کردیم وقایعی که موجب شرابخواری ما شده بود را به هم ربط دهیم و خیلی زود دریافتم آنها می‌دانند راجع به چه چیزی صحبت می‌کنند، زیرا آدم هنگام مستی چیزهایی می‌بیند و بوهایی به مشامش می‌خورد که در زمان هوشیاری تجربه نمی‌کند. اگر فکر می‌کردم آنان نمی‌دانند از چه صحبت می‌کند و آن را لمس نکرده‌اند، تمایل پیدا نمی‌کردم تا با آنها صحبت کنم.

پس از مدتی، بیل گفت: «خیلی خوب، خیلی وقته که داری حرف می‌زنی، حالا بگذار یکی دو دقیقه من حرف بزنم» به این ترتیب، پس از شنیدن قسمت زیادی از شرح حال، بیل رو به دکتر باب کرد، فکر نمی‌کنم او می‌دانست من حرفهایش را می‌شنوم، اما من شنیدم، او گفت: «خوب، من معتقدم که ارزش کار کردن و نجات را دارد» آنها به من گفتند: «دوست داری الکل را ترک کنی؟ هیچ یک از کارهای که برای نوشیدن کردی به ما ربطی ندارد. ما اینجا نیامده‌ایم تا هیچ یک از حقوق تو را از تو سلب کنیم یا تو را از امکاناتی که داری منع کنیم، بلکه ما برنامه‌ای داریم که فکر می‌کنیم با عمل به آن می‌توانیم هوشیار بمانیم. بخشی از این برنامه این است که آن را

در اختیار کسی که به آن احتیاج دارد و تمایل دارد آن را داشته باشد، قرار دهیم. حال، اگر آن را نمی‌خواهی وقت تو را نمی‌گیریم و فرد دیگری را پیدا می‌کنیم.»

دومین چیزی که می‌خواستند بدانند این بود آیا خودم فکر می‌کنم می‌توانم به دلخواه خود بدون هیچ کمکی ترک کنم، اگر می‌توانم، کافی است از بیمارستان خارج شوم و دیگر هرگز لب به مشروب نزنم. اگر می‌توانستم، خارق‌العاده بود، خیلی خوب بود، آنها واقعاً فردی با چنین اراده‌ای را تحسین می‌کنند، اما آنها به دنبال کسی بودند که می‌دانست مشکل دارد و می‌دانست به تنهایی نمی‌تواند مشکلش را حل کند و نیازمند کمک خارجی است. مورد دیگری که می‌خواستند این بود که، آیا من به یک قدرت برتر ایمان دارم. با این مسئله مشکلی نداشتم، چون من واقعاً به خدا ایمان داشتم و بارها سعی کردم از او کمک بگیرم اما موفق نشدم. آنها می‌خواستند بدانند حاضر هستم به این قدرت برتر روی آورده و از او با آرامش و بدون هیچ قید و شرطی درخواست کمک کنم.

آنها من را تنها گذاشتند تا راجع به آن فکر کنم و من در حالی که روی تخت بیمارستان دراز کشیده بودم به گذشته برگشتم و زندگی را مرور کردم. اندیشیدم که مشروب با من چه کرده و بابت آن چه فرصت‌هایی را از دست داده بودم، چه امکاناتی را به دست آوردم و چگونه آنها را تلف کرده بودم و در آخر در حالی که نمی‌خواستم ترک کنم به این نتیجه رسیدم که واقعاً بایستی ترک کنم و حاضرم هر کاری در این دنیا انجام دهم تا دست از مشروب خوردن بردارم.

می‌خواستم به خود بقبولانم که به آخر خط رسیده‌ام ولی چیزی را فهمیده بودم که خود به تنهایی نمی‌دانستم چگونه باید آن را اجرا کنم. لذا بعد از مرور این چیزها و بعد از آن که دریافتم مشروب تا چه حد برای من هزینه داشته، به این قدرت برتر، که برای من خدا بود، بدون هیچ قید و شرطی روی آوردم و اقرار کردم که در برابر الکل کاملاً بی‌دفاع هستم و هیچ قدرتی ندارم و حاضرم هر کاری در جهان انجام دهم تا از شر این مشکل خلاص شوم. در واقع اقرار کردم که از این به بعد مایل هستم به جای من خدا زمام امور را در دست بگیرد و به جای این که همیشه به او

(خدا) بقبولانم، چیزهایی که برای خودم سرهم کرده‌ام، بهترین چیزها برای من است هر روز سعی می‌کردم به خواسته او (خدا) پی ببرم و تلاش می‌کردم به آن عمل کنم، به این ترتیب، وقتی آن دو بازگشتند، نظرم را به آنها گفتم.

یکی از آن مردها، فکر کنم دکتر باب بود، گفت: «خوب، تو می‌خواهی ترک کنی؟ من گفتم: «بله، دکتر، دوست دارم ترک کنم، حداقل برای پنج، شش یا هشت ماه، تا زمانی که کارها را سروسامان دهم، کم‌کم احترام و نظر همسر و بقیه را جلب کنم، وضع مالی را مرتب کنم و غیره. هر دو آنها از ته دل خندیدند و گفتند: «این کار بهترین کاری نیست که می‌کنی، این طور نیست؟» که البته حرف آنها درست بود. آنها گفتند: «خبری بدی برای تو داریم. این خبر برای ما بد بود، احتمالاً برای تو هم بد است. چه شش روز، چه شش ماه یا شش سال ترک کنی، اگر دوباره یکی دو جرعه بنوشی، سرانجام کارت به این بیمارستان می‌کشد در حالی که دست و پاهایت به تخت بسته شده، درست مانند وضعیتی که در این شش ماه گذشته داشتی و می‌بینی که یک الکی شده‌ای. تا جایی که می‌دانم این اولین باری بود که به این حرفها توجه می‌کردم. تصور می‌کردم من فقط یک آدم مستم، ولی آنها گفتند: «شما یک ناخوشی داری و تفاوتی ندارد چه مدت از آن دور باشی پس از یک یا دو بار نوشیدن دوباره درگیر می‌شوی، درست به همین صورتی که الان هستی» مطمئناً این خبر واقعاً در آن زمان ناامید کننده بود.

سؤال دیگری که پرسیدند این بود: «تو می‌تونی به مدت بیست و چهار ساعت از مشروب دوری کنی، یا نمی‌تونی؟» من گفتم: «البته می‌تونم، هر کسی می‌تونه برای بیست و چهار ساعت لب به مشروب نزنه». آنها گفتند: «ما همین را می‌خواهیم، فقط یک بیست و چهار ساعت». این تفکر مطمئناً خیالم را راحت کرد. هر بار که به شراپخواری فکر می‌کردم، به سالهای طولانی می‌اندیشیدم که بدون یک جرعه مشروب در پیش داشتم، اما ایده یک بیست و چهار ساعت که از آن به بعد بر عهده من بود، کمک زیادی کرد.

در این جا، ویراستارها به میزان زیادی در گزارش تکمیلی خود دربارهٔ بیل دی Bill.D مرد روی بستر و بیل دابلو Bill.W، مردی که در کنار بستر ایستاده بود دخالت می‌کنند) بیل دبلو می‌گوید:

نوزده سال پیش آخر تابستان، دکتر باب و من او را (بیل دی) برای اولین بار ملاقات کردیم. بیل روی تخت بیمارستان دراز کشیده بود و متعجب به ما نگاه می‌کرد.

دو روز قبل از آن دکتر باب به من گفته بود: «اگر من و تو بخواهیم هوشیار بمانیم، بهتر است خود را مشغول کنیم» بلافاصله، باب به بیمارستان شهر آکرون تلفن کرد و سراغ پرستار پذیرش را گرفت. او به پرستار توضیح داد که خودش و مردی از نیویورک از اعتیاد به الکل بهبود یافته‌اند. باب می‌خواست بداند آیا فردی الکی را پذیرش کرده‌اند، تا روش درمان خودشان را روی او آزمایش کنند؟ پرستار با شناخت قبلی که از دکتر باب داشت به شوخی پاسخ داد: «خیلی خوب، دکتر، گمان می‌کنم، قبلاً خودتان آن را امتحان کرده‌اید؟».

بله او یک مراجعه کنندهٔ درجه یک داشت. او با روان پریشی یک الکی وارد بیمارستان شده، چشم دو نفر از پرستارها را کبود کرده و حالا آنها او را محکم بسته بودند. آیا این مورد به درد می‌خورد؟ پس از تجویز دارو، دکتر باب دستور داد: «او را به یک اتاق خصوصی منتقل کنید، به محض اینکه به هوش آمد، ما خودمان را به آن جا می‌رسانیم».

به نظر نمی‌رسید بیل دی Bill.D خیلی تحت تأثیر قرار گرفته باشد. در حالی که غمگین‌تر از همیشه به نظر می‌رسید، با بی‌حوصلگی به خود جرأت داد و گفت: «خوب، این برای شما فوق‌العاده است رفقا، اما نه برای من. مورد من به حدی وحشتناک است که می‌ترسم اصلاً از این بیمارستان بیرون بروم. به هر حال لازم نیست شما دین را به من بقبولانید. زمانی من در کلیسا خادم بودم و هنوز هم خدا را باور دارم.

اما فکر می‌کنم خدا خیلی مرا باور ندارد.»

سپس دکتر باب گفت: «خیلی خوب بیل دی شاید فردا بهتر شوی، دوست داری ما را دوباره ببینی؟»

بیل دی پاسخ داد: «البته دوست دارم. شاید بی‌فایده باشد، اما به هر حال ترجیح می‌دهم شما را دوباره ملاقات کنم. مطمئناً شما می‌دانید راجع به چی صحبت می‌کنید.»

بعد سری به او زدیم، همسرش هنریتا در کنار او بود. مشتاقانه به ما اشاره کرد و گفت: «اینها همان دو دوستی هستند که در موردشان با تو صحبت کردم، همان‌هایی که مشکل را درک می‌کنند.»

بعد بیل توضیح داد که چگونه سراسر شب را بی‌خواب بوده در حالی که غرق در دوزخ افسردگی دست و پا می‌زد، ناگهان امید تازه‌ای در او متولد شد و فکری در ذهنش جرقه زده: «اگر آنها توانسته‌اند ترک کنند من هم می‌توانم!» بارها و بارها این را برای خودش تکرار کرده بود. در آخر، علاوه بر امید، ایمان هم در او شکفته شده بود. حالا اویقین پیدا کرده بود. سپس لذتِ وافری را احساس نمود و پس از مدتها، آرامش بر تمام وجودش حاکم شده و بعد به خواب رفته بود.

قبل از اینکه از او جدا شویم، بیل ناگهان رو به همسرش کرد و گفت: «عزیزم، برو لباسهایم را بیاور، ما از اینجا می‌رویم» بیل دی مثل مردی آزاد آن بیمارستان را ترک کرد و دیگر لب به مشروب نزد.

از آن روز گروه شماره یک الکی‌های گمنام شکل گرفت.

(اینک بیل دی Bill.D داستان خود را ادامه می‌دهد):

دو سه روز بعد از اولین ملاقاتم با دکتر و بیل، در آخر این تصمیم را گرفتم که به خدا روی آورم و با حداکثر توانم این برنامه را همراهی کنم. کلام و عملشان به میزان زیادی در من حس اعتماد ایجاد کرده بود اگر چه من صد در صد مطمئن

نبودم. نگران این نبودم که برنامه عملی نشود، اما هنوز تردید داشتم که می‌توانم برنامه را تحمل کنم یا نه. با این وجود به این نتیجه رسیدم که من حاضرم به همراه قدرت خدا، هر آنچه دارم را به این برنامه اختصاص دهم و فقط می‌خواهم آن را انجام دهم. به محض انجام این کار احساس رهایی بزرگی کردم. دریافتم یآوری دارم که می‌توانم به او تکیه کنم، کسی که من را تنها نمی‌گذارد. اگر می‌توانستم به او (خدا) تمسک کنم و گوش بسپارم، این کار را می‌کردم. یادم می‌آید وقتی آن دو بازگشتند به آنها گفتم: «من نزد آن قدرت برتر رفتم و به او گفتم که حاضر او را بر هر چیزی ترجیح دهم. قبلاً این کار را کرده‌ام، حاضرم هستم دوباره این کار را در حضور شما، یا جای دیگر، یا در هر جای این دنیا از این به بعد بدون هیچ شرمندگی انجام دهم». به علاوه، یقیناً این کار حس اعتمادم را بالا برد و ظاهراً بار زیادی را از دوشم برداشت.

به خاطر دارم به آنها گفتم که این کار (ارتباط با نیروی برتر) برایم بسیار دشوار خواهد بود زیرا مرتکب اعمالی شدم که خود را لایق ارتباط به او نمی‌دانم کارهایی مانند: سیگار کشیدن، پوکر با مبلغ خوانده پنی بازی کردن و گاهی اوقات بر روی اسب مسابقه شرط بندی کردن و آنها گفتند: «فکر نمی‌کنی در حال حاضر بیشتر با شرابخواری مشکل داری تا چیزهای دیگر؟ تصمیم داری برای رهایی از الکل هر کاری که از دستت برمی‌آید انجام دهی؟ با بی‌میلی گفتم: «بله، احتمالاً حاضرم». آنها گفتند: «بگذار چیزهای دیگر را فراموش کنیم، یعنی، سعی کنیم همه آنها را یکباره کنار بگذاریم و روی الکل تمرکز کنیم». البته، ما راجع به تعدادی از شکست‌هایی که داشتیم به اندازه کافی صحبت کرده بودیم و یک نوع ترازنامه یا نامه اعمال که خیلی هم مشکل نبود، تهیه کردیم، زیرا کارهای نادرست زیادی داشتیم که نادرستی آنها برای ما مسلم بودند. سپس آنها گفتند: «یک چیز دیگر هم هست. تو باید بروی و این برنامه را به فرد دیگری که به آن نیاز دارد و می‌خواهد به آن عمل کند انتقال دهی» البته، تا این زمان، کار با ارزشی انجام نداده‌ام. در واقع من هیچ کاری نداشتم. بسیار سخت بود چون برای مدت زیادی، حتی از نظر بدنی هم خوب و سرحال نبودم. یک

سال، یا یک سال و نیم گذشت تا سلامت بدنیم را باز یافتم. مدت زیادی از هوشیار شدنم نگذشته بود که، دوباره جماعتی را پیدا کردم که روزی با آنها دوست بودم و دریافتم آنان مانند سال‌های قبل رفتار می‌کنند، در آن زمانی که حال من زیاد بد نشده بود، به همین دلیل خیلی به دنبال بهبود وضعیت مالیم نبودم. بیشتر وقتم را صرف برقراری مجدد این دوستی‌ها و جبران محبت‌های همسرم که بسیار او را آزرده بودم کردم.

برایم سخت است تا کارهایی که الکل‌های گمنام برایم کرده‌اند را ارزیابی کنم. من واقعاً به برنامه احتیاج داشتم و می‌خواستم به آن عمل کنم. متوجه شدم که دیگران ظاهراً چنین آزادی، سعادت یا چیزی که به عقیده من هر فردی باید داشته باشد، را دارند. من به دنبال یافتن پاسخ بودم. من می‌دانستم چیزهای دیگری هم هست چیزهایی که من آنها را درک نکرده بودم، به خاطر می‌آورم، یک یا دو هفته بعد از این که بیمارستان را ترک کردم، روزی بیل به خانه‌ام آمد و در حالی که نهار می‌خوردیم، با من و همسرم صحبت می‌کرد. ما نهار می‌خوردیم و من به حرف‌های او گوش می‌دادم و سعی داشتم بفهمم چرا آنها تا این اندازه آزاد بنظر می‌رسند. بیل به همسرم نگاه کرد و به او گفت: «هنریتا، خدا با شفا دادن من از این بیماری وحشتناک لطفی به من نموده که فقط می‌خواهم درباره آن با مردم صحبت کنم».

با خود فکر کردم و بنظرم رسید پاسخ را پیدا کردم. بیل بسیار بسیار سپاسگذار بود که از آن چیز وحشتناک‌رهای بخشیده و انجام این کار را لطف الهی می‌دانست و به حدی سپاسگذار بود که می‌خواست راجع به آن با دیگران صحبت کند. این جمله: «خدا با شفا دادن من از این بیماری وحشتناک لطفی به من نموده که فقط می‌خواهم درباره آن با مردم صحبت کنم» به نحوی یک عبارت طلایی برای برنامه الکی‌های گمنام و من به حساب می‌آید.

البته، با گذشت زمان و بمرور سلامتی خود را باز یافتم و کم‌کم مجبور نبودم همیشه خود را از مردم پنهان کنم و این واقعاً معجزه است. هنوز هم در جلسات شرکت می‌کنم و به این کار علاقمندم. چون در آنجا کسانی را می‌بینم که دوست

دارم با آنها صحبت کنم. علت دیگر حضورم در جلسات، سپاسگزاری برای سال‌های خوشی است، که من بعد از هوشیاری بدست آوردم و همیشه برای تشکر از کسانی در این جلسات فعالیت می‌کنند به حضور خود ادامه می‌دهم و بعد شاید شگفت‌انگیزترین چیزی که از برنامه آموخته‌ام و این را چندین بار در نشریات درخت مو «Gerapevine» الکی‌های گمنام دیده‌ام و افرادی هم به طور خصوصی آنرا با من مطرح کرده‌اند، به علاوه چندین بار در جلسات دیده‌ام که عده‌ای از جای خود برخاسته و آن را بیان می‌کنند، این عبارت است: «من در ابتدا فقط به منظور هوشیار شدن به گروه الکی‌های گمنام پیوستم، اما از آن طریق بود که خدا را پیدا کردم».

من احساس می‌کنم باید شگفت‌انگیزترین چیزی باشد که یک فرد می‌تواند پیدا کند.

(۲)

قدردانی در عمل

داستان دیو. بی^۱ یکی از مؤسسان A.A در کانادا به سال ۱۹۴۴

من عقیده دارم که تعریف کردن داستان زندگی، سودمند است چون با بیاد آوردن اتفاقات آن، این فرصت برایم پیش می‌آید تا بدانم باید همیشه سپاسگزار خداوند و اعضاء الکی‌های گمنام که قبل از من آنرا را می‌شناختند، باشم. نقل داستان زندگی، به من یادآوری می‌کند، اگر نعمت‌های بیکرانی را که به من ارزانی شده، فراموش کنم، یا فراموش کنم خداوند راهنمای من است و مرا در این مسیر حفظ می‌کند، به جایی قبلی خود بر می‌گردم.

در ژوئن ۱۹۲۴، شانزده ساله بودم و از دبیرستانی در شربروک، کوپک^۲، فارغ التحصیل شدم. دوستانم پیشنهاد کردند که برویم آبجو بنوشیم، تا آن وقت اصلاً آبجو یا هرگونه نوشیدنی الکی نخورده بودم. نمی‌دانم چرا، با آنکه همیشه در خانه الکل داشتیم، ولی من هیچ وقت الکل ننوشیدم. (البته باید اضافه کنم که در خانواده ما هیچ کس الکی نبود) خوب، من می‌ترسیدم که اگر همان کاری را که دوستانم می‌کردند، نکنم، مرا دوست نداشته باشند، من وضعیت مبهم افرادی را که به ظاهر از خودشان مطمئن هستند، اما در واقع ترس در وجودشان بود به خود گرفته بودم. من عقده حقارت داشتم. به نظر خودم، آن چه را که پدرم «شخصیت» می‌نامید، نداشتم. بنابراین در آن روز خوب تابستانی، در مهمانخانه‌ای قدیمی در شربروک، جرأت نه گفتن را پیدا نکردم.

از همان روز اول وقتی که الکل تأثیر عجیبی در من ایجاد کرد، الکی فعال شدم. دگرگون شده بودم. الکل ناگهان، مرا به همان چیزی تبدیل کرد که می‌خواستم باشم.

^۱ Dave B.

^۲ - استانی در شرق کانادا - مترجم.

الکل، همدم هر روزه من شد. در ابتدا، آن را دوست خود می‌دانستم، ولی بعداً بار سنگینی شد که نمی‌توانستم از آن خلاص شوم. وقتی طی چند سال نتوانستم حتی چند دوره کوتاه هوشیار بمانم دریافتم، الکل از من بسیار قدرتمندتر است. در واقع نمی‌خواستم چیزی را که الکل به من می‌داد را از دست بدهم. با اینکه می‌دانستم، می‌توان راهی برای متوقف کردن مصرف الکل پیدا کرد اما به مدت چند سال، هیچ وقت نمی‌خواستم قبول کنم که راهی برای خلاص شدن از شر الکل وجود دارد. نمی‌خواستم بپذیرم که الکل اینقدر در من اهمیت پیدا کرده است.

در سال ۱۹۳۴ به خاطر نوشیدن الکل، حوادث ناگواری برایم اتفاق افتاد و مجبور شدم از کانادای غربی برگردم. چون دیگر بانکی که در آن کار می‌کردم، به من اعتماد نداشت. حادثه‌ای در آسانسور، باعث شکستگی جمجمه و آسیب دیدگی تمام انگشت‌های یک پایم گردید و منجر شد تا چند ماه در بیمارستان بستری شوم و پس از آن بدلیل نوشیدن افراطی الکل دچار خون ریزی مغزی شدم و یک طرف بدنم کاملاً از کار افتاد. شاید روزی که با آمبولانس به بیمارستان وسترن آمدم، «قدم اول» را برداشتم. پرستار شیفت شب از من پرسید: «آقای بی، چرا به این شدت الکل می‌نوشید؟ شما همسری فوق‌العاده و پسر باهوشی دارید. دلیلی برای این جور نوشیدن ندارید. چرا این کار را می‌کنید؟» برای اولین بار، با صداقت گفتم: «نمی‌دانم خانم پرستار، واقعاً نمی‌دانم» این اتفاق چندین سال قبل از آن بود که من درباره «آنجنم دوستی» چیزی آموخته باشم. شاید شما فکر کنید که من با خودم گفتم: «اگر الکل تا این حد به من آسیب می‌رساند، پس من دیگر الکل نمی‌نوشم». اما من علل بیشماری پیدا کردم تا به خودم اثبات کنم که الکل هیچ ربطی به بدبختی‌های من ندارد. به خودم گفتم که دلیل همه اینها، تقدیر من است، چون همه علیه من بودند، اوضاع هیچ خوب پیش نمی‌رفت. بعضی اوقات فکر می‌کردم که خدا وجود ندارد. با خود فکر می‌کردم: «اگر همان طور که آنها می‌گویند، این خدای مهربان وجود داشت، با من اینگونه رفتار نمی‌کرد. خداوند این طور عمل نمی‌کند». در آن روزها به حال خودم، افسوس می‌خوردم.

خانواده و صاحب کارانم نگران الکل نوشیدنم بودند، اما نخوت در من بیشتر می‌شد. با ارثیه‌ای که از مادر بزرگم به من رسید، ماشین فورد ۱۹۳۱ خریدم و با همسرم به کیپ کاد^۱ سفر کردیم. در راه بازگشت، در نیو همپشایر، در محل اقامت دائمی خودم، توقف کردیم. دایی من در زمان مرگ مادرم، زیر پر و بال مرا گرفته بود و حالا هم نگرانم بود. به من گفت: «دیو، اگر به مدت یک سال تمام، دست از مصرف الکل برداری، فورد سواری بدون سقفم را که تازه خریده‌ام، به تو می‌دهم». من آن ماشین را دوست داشتم، بنابراین فوراً قول دادم که به مدت یک سال تمام الکل ننوشم و این قصد را هم داشتم. اما دوباره قبل از این که به مرز کانادا برسیم، باز الکل نوشیدم. من در برابر الکل ضعیف بودم. می‌دانستم که برای مبارزه با آن، هیچ کاری نمی‌توانم بکنم، ولی همیشه این واقعیت را انکار می‌کردم.

در تعطیلات عید پاک ۱۹۴۴، در سلول انفرادی در مونترال بودم. تا این زمان، هنوز الکل می‌نوشیدم تا از افکار مخوفی که وقتی هوشیار بودم، به سراغم می‌آمد، فرار کنم. من الکل می‌نوشیدم تا نبینم که به چه آدمی تبدیل شده‌ام. شغلی که به مدت ۲۰ سال داشتم و ماشین جدیدم، مدت‌ها پیش از دست رفته بود. سه بار در بیمارستان روانی بستری شدم. خدا می‌داند که دلم نمی‌خواست الکل بنوشم، اما آن قدر بدبخت و نومید بودم که همیشه به همان حالت جهنمی خودم بر می‌گشتم.

نمی‌دانستم این بدبختی چگونه به پایان می‌رسد. سرا پا ترس و وحشت بودم. می‌ترسیدم به دیگران بگویم که چه احساسی دارم مبادا آنها فکر کنند که من دیوانه‌ام. به شدت تنها و بسیار وحشت زده بودم، خود دلسوزی داشتم و بیش از همه، دچار افسردگی شدیدی شدم.

ناگهان، به یاد کتابی افتادم که خواهرم جین به من داده بود. این کتاب دربارهٔ افراد الکلی بود که مانند من بیچاره و ناامید بودند، اما راهی برای ترک الکل پیدا کرده بودند. طبق این کتاب، این الکلی‌ها راهی پیدا کرده بودند تا مانند انسانهای دیگر زندگی کنند: صبح از خواب برخیزند، سر کار بروند و هنگام عصر به خانه برگردند.

^۱ Cape Cod

این کتاب درباره‌ی الکلی‌های گمنام بود.

تصمیم گرفتم با انجمن الکلی‌های گمنام تماس بگیرم، اما دسترسی به آن در نیویورک بسیار دشوار بود. در آن زمان الکلی‌های گمنام چندان معروف نبود. بالاخره با خانمی به نام بابی صحبت کردم، حرفهایی زد که امیدوارم هیچ وقت فراموش نکنم: «من یک الکلی هستم. ما بهبود یافته‌ایم، اگر می‌خواهید، به شما کمک می‌کنیم». او در مورد خودش چیزهایی به من گفت و افزود که بسیاری از الکلی‌ها برای ترک الکل، از این روش استفاده کرده‌اند. آن چه در این گفتگو بیش از همه مرا تحت تأثیر قرار داد، این واقعیت بود: در آن موقعی که، من به حال خودم افسوس می‌خوردم و فکر می‌کردم هیچ کس نگرانِ مُرده یا زنده بودن من نیست، این افراد، با آنکه ۵۰۰ مایل از من دور بودند، باعلاقمندی، تلاش می‌کردند تا به من کمک کنند.

روز بعد، وقتی یک نسخه از کتابِ کتاب بزرگ (Big book) را توسط پست دریافت کردم، بسیار غافلگیر شدم. از آن پس به مدت یک سال، هر روز، نامه یا یادداشتی به دست من می‌رسید، نامه‌ای از طرف بابی یا بیل یا یکی دیگر از اعضاء دفتر مرکزی در نیویورک. در اکتبر ۱۹۴۴، بابی نوشت: «شما بسیار صادق و بی‌ریا هستید و از همین لحظه به بعد، روی شما حساب می‌کنیم، تا به دوستی الکلی‌های گمنام در همان جایی که هستید، ادامه دهید. برخی از سؤالات الکلی‌ها، به پیوست برای شما فرستاده می‌شود. ما فکر می‌کنیم که شما اکنون آمادگی پذیرفتن این مسئولیت را دارید.» او ۴۰۰ نامه به پیوست برایم فرستاده بود و من ظرف چند هفته به آنها جواب دادم. طولی نکشید که از طرف برخی از آنها، پاسخ‌هایی دریافت کردم. من، که حالا پاسخی برای مشکلم پیدا کرده بودم، بسیار مشتاق و مسرور شده و به همسرم دُری گفتم: «تو حالا می‌توانی شغل خود را رها کنی، من سرپرستی شما را به عهده می‌گیرم. از این لحظه به بعد، در این خانواده، جایگاهی را به دست می‌آوری که سزاوار آن هستی». اما، او بهتر می‌دانست. گفت: «نه» دیو، تا یک سال دیگر سرکار می‌روم و تو هم به نجات الکلی‌های دیگر مشغول شو» و این دقیقاً همان چیزی بود که من می‌خواستم انجام دهم.

وقتی که برمی‌گردم و به گذشته نگاه می‌اندازم، می‌بینم با آنکه اشتباهات زیادی انجام داده‌ام، اما همیشه، حداقل به جای اینکه به خودم فکر کنم، به فکر افراد دیگر بودم. در آن موقع در حال بدست آوردن قسمت کوچکی از احساسی بودم که اکنون سرشار از آن هستم و این حس چیزی نبود جز «حس قدردانی». «حس قدردانی» نسبت به خداوندی که مردم نیویورک به آن متوسل می‌شدند. اما من فکر می‌کردم رسیدن به او دشوار است. ولی بمرور بیش از پیش افزایش یافت. (اکنون پی بردم که باید در جست و جوی قدرت بالاتری که آنها به من گفته بودند، باشم).

در آن زمان در کوبک، کاملاً تنها بودم. گروه تورنتو از پاییز قبل بر پا شده بود و یکی از اعضا در وینسر کسی بود که در جلسات کنار رودخانه دترویت شرکت می‌کرد و این، اوج کمال الکی‌های گمنام در این کشور بود.

روزی از مردی در هالی فاکس نامه‌ای دریافت کردم که نوشته بود: «یکی از دوستانم که الکی است در مونترال کار می‌کند، اما در حال حاضر در شیکاگو بسر می‌برد و در آنجا عیاشی و شراب خواری خود را با شدت بیشتری ادامه می‌دهد. دوست دارم وقتی به مونترال برمی‌گردد، شما با او صحبت کنید.

برای ملاقات با این مرد، به خانه‌اش رفتم، همسرش در حال تهیه شام و دختر جوان آنها در کنارشان بود. آن مرد ژاکتی مخملی پوشیده و در اتاق نشیمن نشسته بود. من با مردم طبقه بالای اجتماع، برخورد چندانی نداشتم. با خود فکر کردم: «این جا چه خبر است؟ این مرد الکی نیست!» جک، شخص واقع بینی بود. او عادت داشت درباره مسائل روان پزشکی صحبت کند و مفهوم قدرت بالاتر برای او چندان جذاب نبود. اما در نتیجه این ملاقات، الکی‌های گمنام در اینجا، یعنی در کوبک، متولد شد.

انجمن شروع به رشد کرد، خصوصاً پس از شهرتی که ما در بهار ۱۹۶۵ در مجله «گازت» بدست آوردیم. من هرگز روزی را که ماری برای دیدنم آمد، فراموش نمی‌کنم، او اولین زنی بود که اینجا، به انجمن ما پیوست. او بسیار کم رو و کم حرف بود و صدای بسیار گرفته‌ای داشت. او از طریق «گازت» از وجود این انجمن مطلع شده بود.

سال اول، همه جلسات در خانه من برگزار می‌شد. شرکت کنندگان در همه قسمت‌های خانه نشسته بودند. همسران اعضاء، عادت داشتند به همراه شوهرانشان بیایند، البته، ما جلساتی بسته بدون حضور همسران اعضاء هم برگزار می‌کردیم و آنها در اتاق خواب یا آشپزخانه مشغول تهیه قهوه و عصرانه می‌شدند. به نظر من آنها متحیر بودند و نمی‌دانستند که چه اتفاقی برای ما افتاده است. با این حال، به اندازه خود ما خوشحال بودند.

اولین دو کانادایی فرانسوی تبار برای اینکه در مورد الکی‌های گمنام چیزهایی یاد بگیرند، همین کار را در زیر زمین خانه من انجام دادند و همه جلسات فرانسوی زبانی که امروزه وجود دارند، نتیجه همان جلسات اولیه هستند.

در پایان اولین سال هوشیاریم، همسرم قبول کرد که پس از اینکه کاری پیدا کردم، شغل خود را رها کند. فکر می‌کردم که این کار، کار آسانی است. من باید به دیدن صاحب کارم می‌رفتم. باید مخارج خانواده‌ام را تامین و آنها را سرپرستی می‌کردم. چند ماه، به دنبال کار بودم. پول زیادی نداشتیم و همان مقدار اندک را هم، برای رفتن از محلی به محل دیگر و پاسخ به آگهی‌ها و ملاقات با مردم خرج می‌کردم. هر چه پیش می‌رفتم بیشتر دلسرد می‌شدم. یک روز، یکی از اعضاء گفت: «دیو، چرا برای کار به کارخانه هواپیما سازی مراجعه نمی‌کنی؟ من در آنجا شخصی را می‌شناسم که می‌تواند به تو کمک کند». با قبول این پیشنهاد، در آنجا، کار پیدا کردم و مشغول شدم. واقعاً دریافتم قدرت برتری وجود دارد که مراقب ماست.

یکی از مهمترین چیزهایی را که یاد گرفتم، انتقال پیام به الکی‌های دیگر است. این بدان معنا است که باید به دیگران بیش از خودم اهمیت بدهم و مهمتر از همه تمرین این اصول در همه کارهایم است. به عقیده من، این مبنای کار الکی‌های گمنام است. من هیچگاه جمله‌ای را که اولین بار در «کتاب بزرگ» که بابی برایم فرستاده بود، خواندم، فراموش نمی‌کنم: «خود را به خدایی که درک می‌کنی بسپار، خطاهایت را به او و هموعانت اقرار کن. خرابی‌های گذشته را جبران نما و از آنچه که به دست می-

آوری، آزادانه ایثار کن و به ما بپیوند» این کار، کار بسیار ساده‌ای است ولی همیشه آسان نیست، اما می‌توان آن را انجام داد.

من می‌دانم آنجمن دوستانه‌ الکی‌های گمنام هیچ تضمینی نمی‌دهد، اما این را نیز می‌دانم که در آینده مجبور به مصرف الکل نمی‌شوم. من این زندگی آرام و بی‌سر و صدا و آرامشی را که بدست آورده‌ام، حفظ می‌کنم. امروز دوباره خانه‌ای را که ترک کردم و زنی را که وقتی با او ازدواج کردم بسیار جوان بود را پیدا کرده‌ام. ما صاحب دو فرزند هستیم و بنظر آنها پدرشان مرد شایسته‌ای است. من نعمتهای بزرگی دارم، مردمی که بیش از هر چیزی در دنیا برایم اهمیت دارند. پس برای حفظ همه این ارزشها، نباید الکل بنوشم و در صورتی این خواسته امکان پذیر است که یک جمله ساده را بیاد داشته باشم: «همیشه دستم را در دست خداوند نگهدارم».

(۲)

زنها هم مبتلا می‌شوند:

با وجود فرصت‌های بسیاری که داشت، الکل به زندگی‌اش پایان داد. او جزء اولین اعضاء بود و این حکایت را برای تمام زنان دوره ما، تعریف می‌کند.

داشتم چی می‌گفتم. . . از دور دستها، در خواب و خیال، صدای خود را می‌شنیدم شخصی را به نام «دُرُسی» صدا می‌کردم و درباره‌ی لباس فروشیها و مشاغل مختلف با او صحبت می‌کردم. . . صداها کم‌کم واضح‌تر می‌شدند. . . این صدای خودم بود و هر چه نزدیکتر می‌شد، بیشتر مرا می‌ترساند. . . ناگهان، آنجا، نمی‌دانم درباره‌ی چه حرف می‌زدم، با کسی که هیچ وقت قبلاً او را ندیده بودم. ناگهان، از حرف زدن افتادم، من کجا بودم؟

قبلاً وقتی بیدار می‌شدم، حس می‌کردم در اتاق عجیبی هستم که نمی‌دانم کجاست، لباس پوشیده و روی کاناپه دراز کشیده بودم؛ گاهی هم وقتی بیدار می‌شدم، حس می‌کردم که در اتاق خودم و در رختخواب دراز کشیده‌ام و نمی‌دانم چه موقع و چه ساعتی از روز است، حتی می‌ترسیدم بپرسم. . . اما این بار فرق می‌کرد، به نظرم آمد که بیدار هستم و بر روی یک صندلی راحتی بزرگ نشسته‌ام و با زن جوانی که او را نمی‌شناختم و حالات من برایش عجیب نبود، در حال گفتگو هستم. او بی‌وقفه ولی راحت و دلنشین حرف می‌زد! با وحشت به اطراف نگاه می‌کردم. من در اتاقی بزرگ و تاریک که اثاثیه اندکی داشت و در واقع اتاق نشیمن یک زیر زمین مسکونی بود قرار داشتم. عرق سردی از کمرم پایین می‌ریخت؛ دندانهایم به هم می‌خورد و دستهایم می‌لرزید؛ برای جلوگیری از لرزش دستهایم بر روی آنها نشستم. واقعاً وحشت زده بودم، اما وحشتم ربطی به واکنش‌های شدید بدنم نداشت. خودم

دلیلش را می‌دانستم. با مشروب همه چیز درست می‌شد. از آخرین باری که مشروب نوشیدم، مدت زیادی گذشته بود، اما جرأت درخواست مشروب از این غریبه را نداشتم. باید قبل از آنکه این زن بفهمد من دیوانه‌ام از آنجا می‌رفتم. بله من دیوانه بودم حتی نمی‌دانستم چگونه به آنجا رفته‌ام. من واقعاً دیوانه بودم.

لرزش‌ها شدیدتر شد. ساعت، ساعت، ساعت ۶ را نشان می‌داد و آخرین بار که به ساعت نگاه کردم، ساعت ۱ بود. آن موقع، خیلی راحت با «ریتا» در رستوران نشسته و داشتم ششمین بطری مارتینی^۱ را می‌نوشیدم و می‌گفتم کاش گارسون سفارش ناهار را فراموش کند تا حداقل وقت داشته باشم که دو بطری دیگر بنوشم. فقط دو بطری را در حضور ریتا نوشیدم و چهار بطری دیگر را ظرف ۱۵ دقیقه‌ای که منتظر آمدنش بودم، نوشیدم. البته صبح طبق معمول وقتی از خواب بیدار شدم برای جلوگیری از درد (خماری) به آهستگی لباس پوشیده و مقدار بسیار زیادی نوشیدم. راستش، ساعت ۱ حالت و ظاهر خوبی داشتم. هیچ دردی را احساس نمی‌کردم. چه اتفاقی افتاده بود؟ وسط شهر نیویورک در خیابان شلوغ و پر سر و صدای چهل و دوم چه کار می‌کردم. . . اینجا، منطقه مسکونی آرامی بود. چرا دُرسی مرا اینجا آورده بود. او اصلاً کی بود؟ چطور با او آشنا شده بودم؟ هیچ جوابی نداشتم و جرأت نمی‌کردم که حتی بپرسم. او هم به نظر نمی‌رسید که متوجه اشتباهی شده باشد، اما من در این پنج ساعت چکار کرده بودم؟ همه جا دور سرم می‌چرخید، شاید کارهای وحشتناکی از من سرزده باشد، ولی حتی خبر نداشتم!

به هر حال از آنجا بیرون آمدم و شروع کردم به قدم زدن، از کنار چند خانه که نمای سنگی قهوه‌ای داشتند، گذشتم. در آنجا هیچ مشروب فروشی به چشم نمی‌خورد. بالاخره ایستگاه مترو را پیدا کردم. نام آن، برایم آشنا نبود و مجبور شدم آدرسی مسیری که به سمت گرند سنترال^۲ می‌رفت را بپرسم. ۴۵ دقیقه طول کشید و دو بار مترو عوض کردم تا رسیدم، اما به همان جایی که راه افتاده بودم! از

۱- martini: نوعی مشروب - مترجم.

۲- Grand central - مترجم

بروکلین بسیار دور شده بودم.

آن شب خیلی مست کردم که البته این عادی بود، ولی همه چیز را به یاد آوردم و البته این، خیلی غیر عادی بود! به یاد آوردم، در دفترچه اسامی در حال جستجوی اسم ویلی سی بروک بودم. تصمیم جدی داشتم تا او را پیدا کرده و بخواهم کمکم کند تا به همان «تیمارستانی» که چیزهایی در موردش نوشته بود، راه پیدا کنم. خاطریم هست به او تأکید می‌کردم که می‌خواهم کاری برای این مشکل انجام دهم و دیگر نمی‌توانم ادامه دهم. . . یادم آمد به پنجره نگاه کردم و فکر کردم شاید این، راه حل راحت‌تری است. ولی با به یاد آوردن این خاطره تنم به لرزه درآمد: آن پنجره سه سال پیش باعث شد تا ۶ ماه در بیمارستان لندن بستری باشم. یادم آمد که چه طور بطری پُر اکسید را از قفسه داروهایم برداشتم و آن را پُر از جین^۱ کردم و از ترس اینکه مبادا خواهرم آن را پیدا کند، زیر تشکم پنهان کردم. وحشتی را به یاد آوردم که در آن شب‌های طولانی و پایان ناپذیر به سراغم می‌آمد. شب‌هایی که مرتباً می‌خوابیدم و پس از مدتی کوتاه در حالی که خیس عرق بودم بیدار می‌شدم، و در نهایت ناامیدی می‌لرزیدم، آن وقت با عجله محتویات بطری را می‌نوشتیدم و بعد با آرامش شب را پایان می‌بردم. هر بار که هوشیار می‌شدم و دوباره به حالت نوشیدن قبلی برمی‌گشتم. ندایی از درون دسرم می‌پچید: «تو دیوانه‌ای، تو دیوانه‌ای- ای، تو دیوانه‌ای». و من با نوشیدن، اینها را از خود دور می‌کردم.

این وضع به مدت بیش از دو ماه طول کشید تا اینکه به بیمارستان منتقل شدم و تلاش خود را برای برگشتن به زندگی عادی شروع کردم. این وضعیت بیش از یک سال طول کشید و آن زمان من سی و دو سال داشتم. هر وقت به آن سال آخر که دائم مشروب می‌خوردم، نگاهی می‌اندازم، تعجب می‌کنم که چطور از لحاظ ذهنی و جسمی توانستم دوام بیاورم. چون در مواقعی، کاملاً می‌فهمیدم که به چه انسانی تبدیل شده‌ام. ضمناً به یاد می‌آید که چه کسی بودم و دلم می‌خواست چه کسی

۱- نوعی مشروب که از جوی سیاه گرفته می‌شود - مترجم.

باشم و تفاوت میان این دو، واقعاً وحشتناک بود. در میخانه خیابان دوم می‌نشستم، و پس از اینکه پول خودم تمام می‌شد، هر کس به من مشروب تعارف می‌کرد، می‌خوردم. و یا اگر در خانه تنها بودم، دائماً گیلان مشروب در دستم بود، به یادم دارم پی در پی مشروب می‌خوردم و هدفم این بود که به سرعت همه چیز را فراموش کنم. اصلاً نمی‌شد این وضعیت آس‌ف‌بار را با واقعیت‌های گذشته، تطبیق داد.

وضع مالی خانواده‌ام خوب بود و هر وقت پول می‌خواستم کسی مخالفتی نمی‌کرد. من در مدرسه شبانه‌روزی^۱ در اروپا درس خوانده بودم و این باعث شده بود که نقش خود را به خوبی بپذیرم و وارد جامعه شوم. دوران رشدم (که مصادف بود با دوران تحریم و جان‌هدجی آر و اسکات فیتز جرال که آن را جاودانه کردند) به من آموخت که باخوش‌مشرب‌ترین آدم‌ها، خوش‌بگذرانم؛ امیال دورنیم مرا واداشت در این راه از همه آنها پیشی بگیرم. یک سال پس از خروج از مدرسه، ازدواج کردم. تا اینجا همه چیز خوب و عادی پیش می‌رفت، مثل زندگی هزاران نفر دیگر. اما پس از آن بود که قصه من، شروع شد. شوهرم الکلی بود و چون افراد فاقد توانایی شگفت‌انگیز! (قدرت خارق‌العاده) مورد تمسخرم بودند، طلاق نتیجه کاملاً بدیهی بود. این اتفاق با ورشکستگی پدرم همزمان شد و اجباراً مشغول بکار شدم. تمام تعهدات و مسئولیت‌هایم نسبت به هر کسی به غیر از خودم را از بین بردم. کار کردن، فقط روشی متفاوت برای رسیدن به هدفی مشابه بود، روشی برای اینکه بتوانم همان کاری را که می‌خواهم، انجام دهم.

طی ده سال بعد، فقط کار کردم، برای اینکه آزادی و هیجان بیشتری داشته باشم برای زندگی به خارج کشور رفتم، کار کردم تا بتوانم برای رسیدن خواسته‌های افراطی خودم موفق باشم. با هرکسی که می‌خواستم، ملاقات می‌کردم و هر جا که می‌خواستم می‌رفتم؛ هر کاری دلم می‌خواست، انجام می‌دادم تا اینکه بیش از پیش

۱- مدرسه‌ای که زنان جوان را برای ورود به جامعه آماده می‌سازد - مترجم

بدبخت شدم.

با کله شقی و خود سری، به هر لذتی که می‌خواستم، دست می‌یافتم و هر بار که حس می‌کردم لذت این خوشی‌ها کمتر شده و دارد از بین می‌رود، حالت رخوت و خماری غیر قابل تحمل می‌آمد و کم‌کم شراب خوردن صبحگاهی، برایم ضروری شد. «حواس پرتی‌هایم» بیشتر و بیشتر می‌شد و کم‌کم به جایی رسیدم که دیگر به سختی به یاد می‌آوردم که چطور به خانه رسیده‌ام. هر وقت دوستانم به من می‌گفتند که افراط می‌کنی، دیگر آنها را دوست خود به حساب نمی‌آوردم. از گروهی به گروه دیگر می‌رفتم و از مکانی به مکان دیگر و همین‌طور به مشروب خوردن ادامه می‌دادم. مشروب خواری، بی‌سر و صدا، از هر چیز دیگری مهم‌تر شده بود. ولی دیگر به من لذتی نمی‌داد و فقط دردم را تسکین می‌داد. اما مجبور بودم بنوشم. بسیار بد بخت شده و بدون شک، غریب دور افتاده‌ای بیش نبودم. باید به خانه‌ام در آمریکا باز می‌گشتم. این کار را کردم و با کمال تعجب دیدم که مشروب خواریم شدت یافت.

به مرکز مشاوره مراجعه کردم و مدتی طولانی تحت مداوای روان‌پزشکی قرار گرفتم و آن وقت بود که مطمئن شدم مبتلا به گسیختگی روانی شده‌ام. من به کمک نیاز داشتم و می‌خواستم تلاش خود را بکنم. همچنان که درمان پیشرفت می‌کرد، تصویری از خودم به دست می‌آوردم، خلق و خویی که باعث به وجود آمدن این همه دردسر برای من شده بود. من بیش از حد حساس، خجالتی و آرمانگرا بودم. ناتوانیم در پذیرش واقعیت‌های سخت زندگی، باعث شد تا به انسانی شکاک و سرخورده تبدیل شوم که برای در امان ماندن از سوء تفاهم‌های دنیا، زره‌ای محافظ پوشیده است. این زره به دیوارهای زندانی تبدیل شد، که مرا در تنهایی و ترس، حبس کرده بودند. برایم، عزمی راسخ، جهت ادامه زندگی، فقط در دنیایی بیگانه، باقی مانده بود. زنی که درونش پر از وحشت و ظاهری نفرت‌انگیز، داشت. من به شدت نیازمند تکیه گاهی برای ادامه زندگیم بودم.

الکل، همان تکیه گاه من بود و واقعاً نمی‌دانستم که بدون آن، چطور می‌توانم

زندگی کنم. وقتی دکترم گفت: دیگر نباید لب به مشروب بزنم، نمی‌توانستم حرفش را باور کنم. مجبور بودم به تلاش‌هایم ادامه دهم و آنقدر محکم بایستم تا بتوانم به قدر نیاز و با کنترل مشروب بنوشم، بدون آنکه اسیرش شوم. بعلاوه، دکتر چه طور می‌توانست این مسئله را درک کند؟ او که الکی نبود؛ او اصلاً نمی‌توانست بفهمد که نیاز به مشروب یعنی چه؟ یا اینکه مشروب چطور می‌تواند به آدم گرفتار کمک کند. من می‌خواستم در دنیای عادی زندگی کنم نه در بیابان و به نظرم دنیای عادی، یعنی زندگی در میان مردمی که الکل می‌نوشند و غیر الکی‌ها در آن جایی ندارند. خودم هم می‌دانستم که بدون مشروب خوردن، نمی‌توانم حتی با الکی‌ها زندگی کنم. در این مورد حق با من بود. من بدون مشروب خوردن با هیچ کس نمی‌توانستم راحت باشم و هیچ وقت هم راحت نبوده‌ام.

بنابراین، نه نیات پاکم و نه زندگی محصور پشت دیوارهای تیمارستان هم مرا هوشیار نگه نداشت و چندین مرتبه مست کردم، تعجب زده شدم. . . به شدت آشفته بودم و می‌لرزیدم.

در آن زمان بود که دکترم، کتاب *الکی‌های گمنام* را به من داد که بخوانم. بخش‌های اول کتاب برایم، حکم وحی را داشت. من در این دنیا، تنها آدمی نبودم که این گونه رفتار می‌کرد و چنین احساسی داشتند. بعد به خود آمدم، من نه آدم بدی بودم و نه دیوانه، فقط مریض بودم. من از یک بیماری واقعی رنج می‌بردم که مانند همه بیماریهای دیگر اسمی و عوارض و علامت‌هایی مخصوص خودش را داشت. از جمله: مرض قند، سرطان، یا سل. بیماری مسئله‌ای است قابل احترام چون یک ضعف اخلاقی نیست. من نمی‌توانستم دین را تحمل کنم و دوست نداشتم اسم خدا را یا هیچ یک از مقدسات دیگر را بیاورم. اگر این راه، راه رهایی بود، حداقل به درد من نمی‌خورد. من روشن‌فکر بودم و به پاسخی روشن‌فکرانه نیاز داشتم، نه یک پاسخ احساسی. با قاطعیت این حرفها را به دکترم زدم. می‌خواستم یاد بگیرم روی پای خود بایستم و نه اینکه هر بار تکیه گاهم را عوض کنم. آن هم تکیه گاهی دست نیافتنی و شک برانگیز، مثل خدا یا مذهب و بنابراین چندین هفته، با آن تفکرات پیش

رفتم و به تدریج بخش‌های بیشتری از آن کتاب را خواندم و هر چه بیشتر می‌خواندم، بیشتر از خود ناامید می‌شدم.

پس از آن معجزه‌ای در زندگیم اتفاق افتاد. معجزه، همیشه برای همه این قدر ناگهانی نیست. اما من دچار بحرانی شده بودم که مرا سرشار از غضب و خشم کرده بود. همین طور که با نامیدی سیگار می‌کشیدم و می‌خواستم در عین نوشیدن الکل، بهبود یابم و پیروزم را به آنها نشان دهم، دفعتهً نگاهم به جمله‌ای از کتاب، که روی تخت خوابم باز مانده بود، افتاد: «ما نمی‌توانیم با خشم زندگی کنیم». ناگهان دیوارها فرو ریخت و نور وارد شد. من گرفتار و ناامید نبودم. آزاد بودم و دیگر مجبور نبودم برای اینکه چیزی را به آنها نشان دهم مشروب بخورم. این، «دین یا مذهب» نبود، آزادی بود! آزادی از خشم و ترس، آزادی از شناخت خوشبختی و آزادی حاصل از شناخت عشق.

در جلسه‌ای شرکت کردم تا به چشم خودم این افراد عجیب یا بیچاره که این کار را کرده بودند، ببینم. از زمانی که دنیای شخصی کتابها و رویاهایم را کنار گذاشتم، رفتن به میان جمع مردم، چیزی بود که در همهٔ عمرم با آن روبرو بودم. رفتم که دنیای واقعی آدم‌ها و احزاب و مشاغل را ببینم و احساس کردم که در آنجا غریبه‌ای بیش نیستم و همیشه نیاز به محرک گرم کننده‌ای مثل مشروب داشتم تا بتوانم به جمع بپیوندم. . . به خانه‌ای در بروکلین رفتم که پر از غریبه بود. . . و فهمیدم که بالاخره، هموعان خود را پیدا کرده‌ام. کلمهٔ «رستگاری» که در کتاب مقدس نسخه کینگ جیمز به زبان عبری آمده، معنای دیگری هم دارد و آن «بازگشت به خانه» است. من «رستگاری» خود را یافته بودم و دیگر تنها نبودم.

و این، آغاز زندگی تازه‌ای بود، یک زندگی کامل‌تر و شادتر از آنچه که تا کنون شناخته بودم یا آن را ممکن می‌دانستم. دوستان جدیدی پیدا کرده بودم، دوستانی فهیم که غالباً بهتر از خودم می‌فهمیدند که چه فکری می‌کنم و چه احساسی دارم و به من اجازه نمی‌دادند به زندان تنهایی و ترس بازگردم و آسیبی حتی جزئی به خود وارد کنم. وقتی مسئله‌ای را با آنها در میان می‌گذاشتم، خود را همان طوری

می‌دیدم که واقعاً بودم و من هم مانند آنها بودم. ما صدها ویژگی مشترک شخصیتی داشتیم، ترس‌ها، نگرانی‌ها، علایق و نفرت‌ها. ناگهان، من خودم، اشتباهاتم و همه چیز را، همان‌طور که بود، پذیرفتم. به هر حال، آیا با هم یکسان نبودیم؟ همین که پذیرفتم، آرامش درونی تازه‌ای یافتم. تمایل و قدرت کنار آمدن با خصوصیات شخصیتی که زندگی را برایم دشوار ساخته بود، را پیدا کردم.

قضیه همین جا خاتمه پیدا نکرد. آنها می‌دانستند با آن پرتگاه‌های سیاهی که هر لحظه آماده بودند تا در هنگام عصبی یا افسرده شدنم، مرا ببلعند، چکار کنند. آنها برای ما که تمام عمر از حقایق گریخته بودیم، برنامه منسجمی داشتند که هدف آن بوجود آوردن بیشترین امنیت درونی بود. به محض آنکه شروع به تمرین «دوازده قدم» کردم، احساس بدبختی که سالها مزاحم بود، بمرور از بین رفت و تمرین‌ها، اثر کرد.

من، که از سال ۱۹۳۹ تاکنون عضو فعال الکی‌های گمنام بوده‌ام، خود را یکی از اعضای مفید جامعه بشری می‌دانم. بعلت زجرهایی که در زندگی خود کشیده‌ام، شایستگی و تجربه آن را پیدا کردم تا به افرادی که در یک زندگی شبیه من نقش داشته‌اند کمک کنم و آرامش ببخشم. همیشه بالاترین لذت برایم، سهیم شدن در خوشبختی تازه‌ای بود، که افرادی مانند خود من از آن بهرمنند گشته‌اند. توانایی کار کردن مجدد و امرار معاش برایم، در جایگاه دوم اهمیت قرار دارد، من معتقدم که آن اراده شخصی افراطی که زمانی داشتم، حالا در جایگاه اصلی خود قرار گرفته است، زیرا که چندین بار در روز می‌گویم: «باشد که اراده تو عملی شود و نه من»، و واقعاً اعتقاد قلبی من همین است.

دوست جنوبی ما

یکی از پیشگامان A.A، پسر کشیش و کشاورز جنوبی،
 پرسید: «من که هستم که بگویم خدایی وجود ندارد؟»

پدرم، کشیش «اپیسکوپال»^۱ است و کارش، باعث شده تا مدت‌های طولانی مجبور
 شود در جاده‌های نامساعد، رانندگی کند. تعداد افرادی که به کلیسای او می‌آیند زیاد
 نیست، اما دوستان زیادی دارد، چون برای او، نژاد، مذهب یا موقعیت اجتماعی
 مفهوم چندانی ندارد. تا مدتی قبل، او روی درشکه کار می‌کرد. هم او و هم ماد^۲ پیر
 خوشحال بودند که به خانه می‌رسند. رانندگی مدت زیادی طول کشیده بود و هوا
 هم سرد بود، اما خدا را شکر می‌کرد که آدم با فکری، چند آجر داغ به او داده بود تا
 زیر پایش بگذارد. طولی نمی‌کشید، که شام، روی میز آماده می‌شود. شکرگزاری پدر،
 حمله من به سوی غذا را به تأخیر می‌اندازد.

وقت خواب است، از پله‌ها بالا می‌روم و به اتاقم که زیر شیروانی است می‌روم.
 آنجا خیلی سرد است و درنگ جایز نیست. زیر چند پتو می‌روم و شمع را خاموش
 می‌کنم. باد، شروع به وزیدن کرده و اطراف خانه زوزه می‌کشد. اما من در امان
 هستم و گرم شده‌ام و به خوابی عمیق فرو می‌روم.

حالا در کلیسا هستم. پدر در حال اجرای مراسم است و موعظه می‌کند. زنبوری
 بزرگ از پشت خانمی که روبروی من نشسته، بالا می‌رود. من، در این فکر هستم که
 زنبور، کی به پشت گردنش می‌رسد. آه، زنبور پرید، بالاخره، پیام پدر منتقل می‌شود.
 «بگذارید نور شما بر انسانها تابیده شود تا آنها کارهای نیک شما را ببینند» من به

۱- یکی از شاخه‌های مسیحیت، پیرو کلیسای اُسقفی - مترجم.

۲- Maud - مترجم.

دنبال سکه‌ای می‌گردم تا آن را در بشقاب بیاندازم و کارهای نیک من هم دیده شود. در اتاق یکی از هم کلاسهای دانشگاهیم هستم. او به من گفت: «سال اولی، تا به حال مشروب خورده‌ای؟» و من مکث کردم. پدرم هیچ وقت مستقیماً راجع به مشروب با من حرفی نزده بود، اما تا آنجا که می‌دانم، خودش هم هیچ وقت مشروب نخورده بود. مادرم از الکل نفرت داشت. از آدمهای پست می‌ترسید. برادرش الکی بود و در یک بیمارستان دولتی، پس از آنکه دیوانه شده بود، درگذشت. اما هیچ وقت از زندگی او برای من حرفی نزد. من هم هیچ وقت مشروب نخورده بودم، اما شادی و شغف زیادی که در پسرها، بعد از مشروب خوردن، می‌دیدم، مرا علاقمند نمود. من هیچگاه مانند الکی‌های دهکده نبودم.

پسر بزرگتر گفت: «خوب، می‌خوری؟»

به دروغ گفتم: «گهگاهی، نمی‌خواستم فکر کند که خیلی ناز نازی هستم».

او دو تا جام را پر کرد، بعد گفت: «داره بهت چشمک می‌زنه» سهم خود را به سرعت نوشیدم و بعد حالت خفگی پیدا کردم. طعم آن را دوست نداشتم، اما یک کلمه هم حرفی نزد. گرمای مطبوعی وارد بدنم شد. با همه اینها، زیاد هم بد نبود. بله، یک جام دیگر هم نوشیدم. گرما زیادتر شد. پسرهای دیگر هم آمدند. زبانم شل شده بود. همه با صدای بلند می‌خندیدند. من حاضر جواب و بذله گو شده بودم. دیگر هیچ عَقْدَةُ حَقَارَتِي نداشتم. حتی از پاهای لاغر خود هم شرمندانه نبودم! واقعاً چیز خوبی بود!

مه، تمام اتاق را پر کرده بود. لامپ شروع به حرکت کرد. بعد از آن، دو حباب پدیدار شد. چهره پسرهای دیگر را تار می‌دیدم. احساس بدی به من دست داد. خود را به دستشویی رساندم. نباید با آن شدت و به این زودی مست می‌کردم. اما حالا می‌دانم باید چه کار کنم. از این به بعد، مثل نجیب زاده‌ها می‌خوردم.

و بدین ترتیب بود که با جان بارلی کورن^۱ آشنا شدم و او از من آدم با حال و

۱- نوعی مشروب خانگی - مترجم.

خوش مشربی ساخت. صدای خوبی برای آواز به من داد. آشنایی با «سوئیت آدلین»^۱ نیز مرا از احساس ترس و حقارت نجات داد. جان بارلی کورن رفیق واقعی من بود.

امتحانات نهایی سال آخر است و من فارغ التحصیل می‌شوم. سعی زیادی نمی‌کردم، اما مادرم خیلی امیدوار بود. در سال دوم آبله گرفتم و این مرا از اخراج دانشگاه نجات داد.

اما آخر کار، کاملاً مشخص است. امتحان آخر بسیار ساده است. به سؤالات نگاه می‌کنم. پاسخ سؤال اول یادم نیست. می‌روم سراغ سؤال دوم. فایده‌ای ندارد. فکر نمی‌کنم چیزی یادم بیاید. روی یکی از سؤالات تمرکز می‌کنم. اصلاً به نظر نمی‌رسد که بتوانم حواسم را جمع کارم کنم. ناراحت هستم. اگر زودتر شروع نکنم، وقت کم می‌آورم. فایده‌ای ندارد. نمی‌توانم فکر کنم.

اجازه دارم کلاس را ترک کنم و این کار را می‌کنم. به اتاق می‌روم. نصف لیوان را الکل خالص می‌ریزم و بقیه را با جینجر ایل^۲ پر می‌کنم. دوباره به امتحان برمی‌گردم. خودکار به سرعت حرکت می‌کند. به اندازه‌ای که امتحانم را قبول شوم و بتوانم سؤالات را پاسخ دهم. دمت گرم جان بارلی کورن! می‌شود به تو اعتماد کرد. چه نیروی عجیبی به مغز می‌دهی من دیپلم را مدیون تو هستم!

کمبود وزن، چه قدر از این کلمه بیزارم. سه بار سعی کردم وارد نظام شوم و هر بار به خاطر لاغر بودن رد شدم. به تازگی از بیماری ذات‌الریه نجات پیدا کردم و بهانه دارم، اما دوستانم همه عازم جنگ شده‌اند یا در جبهه حضور دارند. ولی جایی برای من نیست. به ملاقات یکی از دوستانم می‌روم که منتظر دستور است. فضای «بخور بنوش و شاد باش» در آنجا حکم فرماست و من جذب آنجا می‌شوم. هر شب، حسابی مست می‌کنم. حالا ظرفیتم از همه بیشتر شده است.

مرا برای خدمت نظام معاینه می‌کنند و از پس امتحان جسمانی بر می‌آیم. قرار

۱- نوعی مشروب - مترجم.

۲- نوعی آجو - مترجم.

است ۱۳ نوامبر به اردوگاه بروم. روز یازدهم، قرار داد صلح موقت امضاء می‌شود و سربازی لغو می‌شود. هیچ وقت وارد نظام نخواهم شد. از جنگ برای من تنها یک جفت پتو، لوازم اصلاح، ژاکتی که خواهرم بافته بود و احساس حقارتی شدید باقی ماند.

ساعت ۱۰ شب روز شنبه است. روی دفاتر شرکتی که یکی از شعبات شرکت بزرگتری است، کار می‌کنم. در زمینه فروش، وصول، حسابداری، تجربیاتی دارم و به آهستگی در حال بالا رفتن از نردبان ترقی هستم.

ولی ناگهان همه چیز به هم می‌ریزد. بازار پنبه کساد می‌شود و وصول مطالبات به تأخیر می‌افتد. ۲۳ میلیون دلار کالای مازاد، دود هوا می‌شود. دفاتر بسته می‌شود و کارگرها اخراج می‌شوند. من به همراه دفاتری که روی آنها کار می‌کردم، به دفتر مرکزی منتقل می‌شویم. چون دستیاری ندارم، مجبورم روز و شب کار کنم. حتی شنبه و یکشنبه هم ندارد. ولی باز هم حقوقم قطع شده است. خوشبختانه همسر و فرزندم با اقوام زندگی می‌کنند. دکتر به من هشدار داده اگر دست از کار در محیط بسته بر ندارم، خطر ابتلا به سل در من زیاد می‌شود. ولی چاره‌ای ندارم. باید مخارج خانواده‌ام را تامین کنم و کار تمام وقت فرصتی را برای پیدا کردن کاری دیگر نگذاشته است.

به طرف بطری مشروبی که از جرج مسؤل آسانسور، گرفته‌ام، می‌روم. اکنون دست فروش دوره گردی شده‌ام. شب شده و کاسبی امروز هم چندان خوب نبوده است. به رختخواب می‌روم. کاش پیش خانواده‌ام بودم و مجبور به اقامت در این هتل بو گندو نبودم.

خوب، بین کی اینجاست! چارلی عزیزم! از دیدنش خوشحال می‌شوم. چطوری پسر؟ مشروب می‌خوری؟ حتماً! ما یک گالن ذرت می‌خریم. چون خیلی ارزان است. و وقتی به رختخواب می‌روم، حالم کاملاً خوب است.

هنگام صبح، احساس وحشتناکی دارم. کمی مشروب کمک می‌کند تا بتوانم روی پاهایم بایستم. اما باعث می‌شود که دیگران از من دوری کنند.

حالا معلم یک مدرسهٔ پسرانه شده‌ام. کار و بچه‌هایم را دوست دارم. داخل کلاس و بیرون با آنها شادم. هزینهٔ دکتر و دارو سنگین است و چیزی توی حساب بانکی من نیست. پدر و مادر همسرم به کمک ما می‌آیند. غرورم شکسته و حالت خود دلسوزی دارم، کسی به خاطر بیماریم با من همدردی نمی‌کند. سراغ قاچاقچی الکل می‌روم و چهار لیتری خودم را پر می‌کنم. اما بدون معطلی مست می‌شوم چیزی از چهار لیتری را، برای استفاده بعدی نمی‌گذارم. همسرم بسیار ناراحت است. پدرش کنارم می‌نشیند، او هیچ وقت حرف بد و نامربوط نمی‌زند. او یک دوست واقعی است. اما من اصلاً نسبت به او قدرشناس نیستم.

ما باید با پدر همسرم زندگی کنیم. مادر همسرم وضعیت بدی دارد و در بیمارستان بستری است. خوابم نمی‌برد. باید به داد خودم برسیم. خود را به پایین پله‌ها می‌رسانم و یک بطری ویسکی به چنگ می‌آورم. مشروب را می‌ریزم توی گلویم، پدر همسرم را جلوی خودم می‌بینم. از او می‌پرسم: «مشروب می‌خوری؟» جوابی نمی‌دهد و گویا اصلاً مرا ندیده است. همسرش همان شب به موضوع پی برد. مادرم مدت‌ها است که از بیماری سرطان رنج می‌برد و با مرگ دست و پنجه نرم می‌کند. حالا به پایان خط رسیده و در بیمارستان است. مشروب زیادی خورده‌ام، اما مست نشدم. مادرم نباید چیزی بفهمد. او را در حال احتضار می‌بینم.

به هتلی که در آن اقامت داشتم، بر می‌گردم و از پیش خدمت هتل کمی جین می‌گیرم. می‌خورم و به رختخواب می‌روم. فردا صبح دوباره کمی مشروب می‌خورم و یک بار دیگر به دیدن مادرم می‌روم. نمی‌توانم طاقت بیاورم. به هتل برگشته و دوباره مشروب می‌خورم. دائماً مشروب می‌خورم. ساعت ۳ نیمه شب به هوش می‌آیم شکنجه دوباره به سراغم آمده است چراغ را روشن می‌کنم. باید زود از اتاق بزنم بیرون وگرنه ممکن است از پنجره بیرون بپریم. چند مایل راه می‌روم. بی فایده است. به بیمارستان می‌روم. در آنجا با مسئول کشیک شب، دوست شده‌ام. او مرا به رختخواب می‌برد و آمپولی به من می‌زند.

برای دیدن همسرم، که فرزند دیگرم را بدنیا آورده است، در بیمارستان هستم. اما

همسرم از دیدنم خوشحال نیست. در هنگام تولد نوزاد، من در حال نوشیدن شراب بودم. پدر همسرم پیش او می‌ماند.

یکی از روزهای سرد و بی‌روح نوامبر است. خیلی سعی کردم که دیگر مشروب نخورم. همهٔ مبارزاتم با مشروب، با شکست مواجه شده است. به همسرم می‌گویم نمی‌توانم دست از مشروب خوردن بردارم. او خواهش می‌کند به بیمارستانی که مخصوص الکی‌ها است بروم. قبول می‌کنم. او ترتیب کارها را می‌دهد. اما من نمی‌روم. خودم از پس این کار بر می‌آیم. این بار، دیگر برای همیشه تمامش می‌کنم. فقط گهگاهی کمی آبجو می‌خورم.

آخرین روز ماه اکتبر است. روزی تاریک و بارانی. در طولیه روی مقداری کاه افتاده‌ام. دنبال مشروب می‌گردم ولی پیدا نمی‌کنم. خودم را این بار به میخانه می‌رسانم و پنج بطری آبجو می‌خورم. باید الکل پیدا کنم. ناگهان احساس بیچارگی و ناامیدی می‌کنم. دیگر نمی‌توانم ادامه دهم. به خانه می‌روم. همسرم در اتاق نشیمن است. از دیروز عصر که از ماشین پیاده شدم و سرگردان شدم، تا شب، همه جا دنبالم گشته است. امروز صبح نیز، همه جا به دنبالم بوده است. به آخر خط رسیده است. دیگر هیچ چاره ای نیست. تلاش کردن فایده‌ای ندارد چون دیگر نمی‌شود کاری کرد. به او می‌گویم: «هیچ چیز نگو، خودم درستش می‌کنم».

به بیمارستان الکی‌ها می‌روم. من الکی هستم. تیمارستان هم روبروی من است. امکان دارد خود را در خانه حبس کنم؟ فکر احمقانه‌ای است. می‌شود به مزرعه‌ای در غرب بروم. جائی که هیچ چیز را برای نوشیدن پیدا نکنم. این هم فکر احمقانه‌ای است. کاش می‌مردم. همیشه آرزویم این بوده است. خیلی ضعیف‌تر از آن هستم که بتوانم خودم را بکشم.

چهار الکی در اتاقی پر از دود ورق بازی می‌کنند. دنبال چیزی می‌گردم که فکرم را راحت کند. بازی تمام می‌شود و سه نفر آنها می‌روند و من شروع می‌کنم به تمیز کردن آشغالها. یک نفر بر می‌گردد و در را پشت سرش می‌بندد.

به من نگاه می‌کند. بعد می‌پرسد: «تو فکر می‌کنی خیلی بدبختی. این طور نیست؟»

من جواب می‌دهم: «مطمئنم».

آن مرد می‌گوید: «اما، این طور نیست، آدمهایی در خیابان نیویورک هستند که از تو بدتر بودند ولی دیگر مشروب نمی‌خورند».

می‌پرسم: «خوب، پس تو اینجا چه کار می‌کنی؟».

می‌گوید: «نه روز پیش از اینجا رفتم و گفتم می‌خواهم راستگو شوم، اما نشد».

با خودم گفتم این آدم متعصب و کوتاه فکری است. اما سعی می‌کنم مؤدب باشم.

جویا می‌شوم: «خوب، که چی؟».

بعد از من می‌پرسد به نیروی برتر از خودم اعتقاد دارم یا نه، حال به هر اسمی که باشد، خدا، الله، کنفوسیوس^۱، علت ازلی، اندیشه الهی، من گفتم: به الکتریسیته و دیگر نیروهای طبیعت اعتقاد دارم، اما راجع به خدا، باید بگویم که اگر خدایی وجود دارد، تا به حال برای من کاری نکرده است. سپس می‌پرسد آیا حاضریم هر خطائی را که نسبت به دیگران کرده‌ام، جبران کنم و خطای دیگران هر چقدر بزرگ، برایم بی‌تفاوت باشد. آیا دلم می‌خواهد با خودم رو راست باشم و در مورد خود با یک نفر حرف بزنم و آیا حاضریم به مردم دیگر و نیازهای آنها فکر کنم به جای فکر کردن به خود و نیازهایم، تا از مشروب خواری خلاص شوم؟

من جواب می‌دهم: «حاضریم هر کاری بکنم».

آن مرد می‌گوید: «پس همه مشکلاتت بر طرف می‌شود» و از اتاق بیرون می‌رود.

این مرد از لحاظ وضع روحی قطعاً در موقعیت بسیار بدی است. کتابی را بر می‌دارم و سعی می‌کنم تا بخوانم اما قدرت تمرکز ندارم. به رختخواب می‌روم و سعی می‌کنم بخوابم چراغ را نیز خاموش می‌کنم. اما خوابم نمی‌برد. ناگهان فکری به گله‌ام می‌رسد.

آیا می‌شود همه آدمهای ارزشمندی که من می‌شناسم در مورد خدا اشتباه کرده باشند؟ آن وقت به فکر آن چیزهایی می‌افتم که سعی در فراموش کردنش داشتم. متوجه شدم آن کسی که فکر می‌کردم نیستم. من همیشه با مقایسه کردن خود با

۱- فیلسوف چینی - مترجم.

دیگران، در مورد خودم قضاوت کرده‌ام و البته آن هم به نفع خودم. تعجب آور است.

آن وقت فکری به سراغم می‌آید که مانند یک صداست: «تو کی هستی که بگویی خدایی وجود ندارد؟» این صدا در مغزم می‌پیچد؛ نمی‌توانم از آن خلاص شوم. از رختخواب بیرون می‌آیم و به اتاق آن مرد می‌روم. او دارد چیزی می‌خواند. به او می‌گویم: «باید از تو سؤالی بپرسم. دعا چه جایی در این مسئله دارد؟». او می‌گوید: «خوب، احتمالاً تو هم دعا کردنت مثل من بوده. هر وقت دچار مخصصه می‌شدی گفته‌ای: «خدایا این کار را برایم انجام بده» اگر خواسته‌ات برآورده می‌شد، دعا کردنت هم به اتمام می‌رسید و اگر هم برآورده نمی‌شد گفته‌ای: «خدایا وجود ندارد یا او کاری برای من نمی‌کند، این طور نیست؟». می‌گویم: «بله» همین طور است.

ادامه می‌دهد: «این راهش نیست، کاری که من می‌کنم این است که می‌گویم: «خدایا این منم و این‌ها مشکلات من، من همه چیز را خراب کردم و کاری هم از دستم بر نمی‌آید و اکنون، خود و همه مشکلاتم را به تو واگذار می‌کنم و هرآنچه که می‌خواهی با من انجام بده، آیا این جواب برایت کافی است؟».

می‌گویم: «بله، کافی است» به رختخواب بر می‌گردم. این هم فایده‌ای ندارد. ناگهان احساس می‌کنم موجی از ناامیدی مرا با خود می‌برد. من در اعماق جهنم هستم ولی در آنجا، ناگهان امیدی عظیم در من متولد می‌شود. شاید درست باشد.

از رختخواب بیرون جستم و بر روی زانوهایم می‌افتم. نمی‌دانم چه بگویم، ولی آرام آرام، آرامشی وافر به سراغم می‌آید. احساس می‌کنم از جایم بلند شده‌ام. به خدا اعتقاد پیدا می‌کنم. به رختخوابم می‌خزم و مانند بچه‌ها، به خواب می‌روم.

چند زن و مرد به دیدن دوست دیشبم می‌آیند. او از من دعوت می‌کند که آنها را ببینم. آنها جمعیت شادی هستند. قبلاً آدمهایی به این شادی ندیده‌ام. با هم حرف می‌زنیم. من از آرامش و اعتقادم به خدا حرف می‌زنم. به فکر همسرم می‌افتم. باید به او نامه بنویسم. یکی از آن زنها پیشنهاد می‌کند به جای نامه تلفن بزنم. چه نظر

جالبی!

همسر صدای مرا را می‌شنود و می‌فهمد که پاسخ زندگی را یافته‌ام. او به نیویورک می‌آید. من از بیمارستان بیرون می‌آیم ما به اتفاق، برخی از دوستانی را که تازه پیدا کرده‌ایم را می‌بینیم.

دوباره به خانه برگشتم و آن جمع دوستانه را از دست داده‌ام. آنهایی که مرا درک می‌کنند از من بسیار دور هستند. همان مشکلات و نگرانی‌های قدیمی به سراغم می‌آیند. از دست اعضاء رنجیده خاطریم. به نظر می‌رسد که اوضاع خوب نیست. دلزده و غمگینم. شاید مشروب همه چیز را درست کند کلاه را بر سر می‌گذارم و با اتومبیل به سرعت راه می‌افتم.

یکی از کارهایی که اعضاء در نیویورک به من گفتند: این بود که به دنیای مردم دیگر وارد شوم. قصد دارم به دیدن مردی بروم که از من خواسته‌اند به ملاقاتش بروم و داستان زندگی را برایش تعریف کنم. با این نیت حالم بهتر است و دیگر به مشروب فکر نمی‌کنم.

سوار قطار هستم که بسوی شهر در حرکت است. با رفتن همسر بیمارم را در خانه تنها گذاشتم و با او نامهربانی کردم. خیلی غمگینم. شاید، وقتی به شهر برسم، کمی مشروب کمکم کند. بر صندلی کنارم غریبه‌ای نشسته، با او حرف می‌زنم و بعد از آن ترس و افکار احمقانه از من دور شده است.

در خانه، اوضاع چندان خوب پیش نمی‌رود. کم کم می‌فهمم که دیگر نمی‌توانم مانند گذشته، هر کاری را که می‌خواهم، انجام دهم. همسر و فرزندانم را سرزنش می‌کنم. خشم وجودم را فرا می‌گیرد، خشمی که قبلاً هیچ وقت آن را احساس نکرده بودم. نمی‌توانم تحمل کنم. کیفم را جمع می‌کنم و آنجا را ترک می‌کنم و به سراغ دوستانی که مرا درک می‌کنند می‌روم.

می‌فهمم که چه جاهایی اشتباه کرده‌ام. دیگر عصبانی نیستم. به خانه بر می‌گردم و می‌گویم به خاطر اشتباهم متأسفم. دوباره آرام می‌شوم. اما هنوز نفهمیده‌ام که

باید با عشق و محبت کارهایم را جبران کنم، بدون اینکه انتظار عمل متقابلی داشته باشم. با چند بار اشتباه این موضوع را تجربه می‌کنم.

دوباره، دلزده‌ام می‌خواهم خانه‌ام را بفروشم و از آنجا بروم. به جایی بروم و الکی‌هایی دیگری را پیدا کنم تا کمک کنند و بتوانم دوستانی مانند خود پیدا کنم. مردی به من تلفن می‌زند. آیا حاضرم با جوانی که دو هفته مشروب خورده زندگی کنم؟ و خیلی زود افراد دیگری هم پیدا می‌شوند که الکی هستند و افراد دیگری که مشکلات دیگری دارند.

کم‌کم نقش خدا را بازی می‌کنم. احساس می‌کنم می‌توانم آنها را درمان کنم. من کسی را نمی‌توانم درمان کنم. اما فقط تبدیل شدم به بخشی از یک برنامه آموزشی بزرگ و دوستان جدیدی هم پیدا کرده‌ام.

هیچ چیز سر جایش نیست. اوضاع مالی اصلاً خوب نیست. باید راهی برای پول درآوردن پیدا کنم. به نظر می‌رسد که خانواده به چیزی جز خرج کردن فکر نمی‌کند. رفتار مردم آزارم می‌دهد. سعی می‌کنم مطالعه کنم. سعی می‌کنم دعا کنم. تاریکی احاطه‌ام می‌کند. چرا خدا رهایم کرده است؟ با دلتنگی دور خانه می‌چرخم. از خانه بیرون نمی‌روم. به سراغ هیچ چیز نمی‌روم. چه شده؟ نمی‌توانم بفهمم. من این طوری نخواهم ماند.

دوباره مست می‌کنم! این تصور بی روح و سنگدلانه‌ای است. از قبل به آن فکر کرده‌ام. با کتاب و آشامیدنی، آپارتمانی کوچک بالای گاراژ درست می‌کنم. به شهر می‌روم تا مقداری مشروب و غذا بخرم. تا به آپارتمان برسم، مشروب نمی‌خورم. آن وقت خودم را حبس می‌کنم و مطالعه می‌کنم و همین طور که مطالعه می‌کنم، اندک اندک مشروب می‌خورم، آن هم به فواصل طولانی. خودم را شاد نگه می‌دارم. به این صورت می‌توانم دوام بیاورم.

سوار ماشین می‌شوم و به راه می‌افتم. نیمه‌های راه فکری به سرم می‌زند. آدم درستکاری خواهم شد. به همسرم می‌گویم که می‌خواهم چکار کنم. بر می‌گردم به خانه و وارد خانه می‌شوم. همسرم را به یکی از اتاق‌ها می‌برم تا بتوانیم راحت با هم

حرف بزنیم. به آرامی به او می‌گویم که قصدم چیست و او هیچ نمی‌گوید. هیجان زده هم نمی‌شود. آرامش خود را حفظ می‌کند.

وقتی کل ماجرا را برایش تعریف می‌کنم، موضوع برایم مسخره می‌شود. دیگر هیچ ترسی در وجودم نیست. به مسخره بودن این فکر می‌خندم. از چیزهای دیگر هم حرف می‌زنیم. نیرو از ضعف به دست آمده است.

حالا دلیل آن وسوسه را دریافتم، علتش آن بود که من اشتیاق بیشتری برای موفقیت مادی خود داشتم تا علاقه به رفاه هموعانم. در مورد درستکاری و صداقت که سنگ بنای شخصیت من است چیزهای بیشتری یاد می‌گیرم، هرچه بنای صداقت در رفتارم را محکم تر بسازم، حس درستکاری در من بیشتر بر انگیزه می‌شود. و در واقع این همان صداقتی است که به ما عطا شده است.

من یاد می‌گیرم که درستکاری یعنی حقیقت و این حقیقت است که ما را آزاد و رها می‌سازد.

(۵)

چرخه باطل

چگونه لجاجت این شخص جنوبی از بین رفت و
این فروشنده، روند الکلی‌های گمنام را در
فیلادلفیا آغاز کرد.

هشتم ژانویه ۱۹۳۸ است. من در واشنگتن دیسی بودم، این روز برایم روز مهمی است. یک روز قبل از کریسمس. آخرین روز خوشگذرانی واقعی آغاز شد و من در این چهارده روز کارهای زیادی انجام داده‌ام. ابتدا همسر جدیدم با کیف و وسایلیش از خانه بیرون زد، سپس صاحبخانه‌ام مرا از آپارتمان خالی بیرون انداخت و آخر از همه، شغل دیگری را هم از دست دادم. دو روز در هتل‌های ارزان قیمت و شبی را هم در یک بیغوله گذراندم و بالاخره با حالی درب و داغان و صورتی که چند روز بود، اصلاح نکرده بودم و البته مثل همیشه ورشکسته، به خانه مادرم رفتم. تا به حال چندین بار از این اتفاقات برایم پیش آمده بود، اما این بار همه اتفاقات یکجا به سرم آمدند. همه چیز برایم تمام شده بود.

حالا، من در سن ۳۹ سالگی بشدت آشفته هستم. دیگر هیچ چیز نمی‌تواند به من کمک کند. مادرم حاضر است که من پیش او بمانم، ولی به شرطی که در یک اتاق کوچک حبس شوم و لباسها و کفشهایم را به او بدهم. ما قبلاً هم از این برنامه‌ها داشتیم. جکی مرا در همین وضع پیدا کرد، روی تخت افتاده بودم، زیرپوش تنم بود و عرق سرد و گرم از بدنم جاری بود، قلبم می‌زد و آن خارش لعنتی همه جای بدنم

را فرا گرفته بود. اما، همیشه می‌توانستم از D.T (دلریوم ترمنز)^۱ در امان بمانم. من هیچ وقت از هیچ کس کمک نخواستم، اما فیتز، یکی از دوستان قدیمی دوران مدرسه، از جکی خواسته بود به سراغم بیاید. مطمئنم اگر چند روز دیرتر می‌آمد، او را بیرون می‌انداختم اما او، درست وقتی رسید که من برای همه چیز آماده بودم. جکی حدود ساعت ۷ بعد از ظهر آمد و تا ساعت ۳ صبح حرف زد. خیلی از چیزهایی را که گفت، یادم نیست اما فهمیدم که آدمی است درست مثل خودم. او هم در همان انجمن‌های مسخره و در همان زندان‌ها بوده است. همان سرخوردگی‌ها، همان دلزدگی‌ها و همان تنهایی‌ها را تحمل کرده بود، از دست دادن شغل و ناامیدی را می‌شناخت. همه اینها را بهتر و بیشتر از من تجربه کرده بود. اما اکنون شاد، راحت و مطمئن بود و دائماً می‌خندید. آن شب برای اولین بار در زندگیم واقعاً تنهایی و اوضاع بد خود را پذیرفتم. جکی از گروهی در نیویورک صحبت می‌کرد که رفیق قدیمی من، فیتز هم جزء آنان بود، آنها هم مشکلی مثل من داشتند و حالا با کمک به یکدیگر و همکاری، دیگر مشروب نمی‌خورند و با همدیگر خوش بودند. او از چیزی مثل خدا یا قدرت برتر حرف می‌زد، اما آن را قبول نداشتم این چیزها به درد پرنده‌ها می‌خورد نه من. از حرف‌هایمان چیز زیادی یادم نیست، اما یادم هست که بقیه شب را تا صبح خوابیدم، در حالی که قبلاً از خواب شبانه چیزی نمی‌دانستم. و اینگونه بود که من به جمع دوستانه فهمیم معرفی شدم، اگر چه حدود یکسال بعد، جمع ما نام الکلی‌های گمنام را به خود گرفت. همه ما در الکلی‌های گمنام شادی بی‌حدی را که در هوشیاری نهفته است، می‌شناسیم. اما در کنار آن مصیبت هم وجود دارد. راهنمای من، جکی، یکی از آنها بود. بسیاری از اعضای اصلی را او معرفی کرده بود. اما خودش نتوانست الکل را کنار بگذارد و به خاطر الکلیسم

^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 - مترجم.

درگذشت. مرگ او هنوز هم در خاطرم هست، با این حال همیشه در این فکرم که چه اتفاقی پیش می‌آمد اگر به جای جکی کس دیگری، آن روز، یعنی ۸ ژانویه به ملاقات من می‌آمد. بنابراین آن را بخاطر سپرده‌ام، که چند وقت می‌توانم پاک بمانم.

سؤال قدیمی الکی‌های گمنام این است که اول روان پریشی ایجاد می‌شود یا الکیسم. من دوست دارم فکر کنم که قبل از اینکه الکل به زندگیم وارد شود، آدم نسبتاً نرمالی بوده‌ام. اوایل زندگی در بالتیمور بودم، پدرم در آنجا پزشک و تاجر غله بود. وضع مالی خانواده‌ام بسیار خوب بود و پدر و مادرم، اگر چه هر دو گاهی مست می‌کردند، اما هیچکدام الکی نبودند. پدرم آدم بسیار منسجم و مرتبی بود، اما مادرم زنی بسیار سخت‌گیر و تاحدی مغرور و پرتوقع بود، ولی با این حال زندگی خانوادگی ما معقول و منسجم بود. ما چهار بچه بودیم که دو برادرم بعداً الکی شدند و یکی از آنها به خاطر الکیسم در گذشت. خواهرم در تمام عمرش یک بار هم مشروب نخورده است.

تا سن ۱۳ سالگی به مدرسه دولتی می‌رفتم، دائماً پیشرفت می‌کردم و نمرات متوسطی داشتم. من هیچ گاه استعداد خاصی از خود نشان نداده‌ام، و البته زیاده‌خواهی که باعث سرخوردگی شود نیز نداشته‌ام.

در سن ۱۳ سالگی، بار و بنه‌ام را بستم و به یک مدرسه شبانه‌روزی در ویرجینیا رفتم و چهار سال آنجا ماندم و بدون هیچ پیشرفت و دستاورد خاصی از آنجا فارغ‌التحصیل شدم. عضو تیم تنیس و دو و میدانی بودم. من با بقیه بچه‌ها خوب کنار می‌آمدم و آشناهای زیادی داشتم، اما دوست صمیمی نداشتم. هیچ وقت احساس غربت و دل‌تنگی نمی‌کردم و همیشه خودکفا بودم.

احتمالاً در همین مرحله بود که، با نفرت زیادی که از کلیسا و همه ادیان رسمی پیدا کردم، اولین قدم به سوی الکی شدن را برداشتم. در این مدرسه، ما قبل از هر وعده غذا، کتاب مقدس را می‌خواندیم و یک شنبه‌ها هم به مدت چهار ساعت در

کلیسا خدمت می‌کردم. به همین دلیل آنقدر کله شق شدم که قسم خوردم هیچ وقت به هیچ کلیسائی ملحق نشوم و به کلیسا نروم مگر برای مراسم عزا یا عروسی. در سن ۱۷ سالگی، فقط برای خشنود کردن پدرم که می‌خواست مثل خودش پزشکی بخوانم، وارد دانشگاه شدم. اینجا بود که برای اولین بار مشروب خوردم، هنوز هم یادم هست، چون همیشه اولین مشروب، بعدها تأثیر خود را می‌گذارد. یادم هست که احساس کردم مشروب به همه جای بدنم وارد شد حتی درون انگشت‌های پایم نیز رفت. اما مشروب خوردن فقط بار اول تأثیر گذار است و پس از سه یا چهار بار، دیگر مثل آب می‌شود. من آدم مست خندانی نبودم، هر چه بیشتر می‌خوردم آرامتر می‌شدم و بیشتر سعی می‌کردم که جدی باشم. بنابراین پیداست که از مشروب خوردن اصلاً لذت نمی‌بردم. همیشه در میان جمع، هوشیارتر از همه به نظر می‌رسیدم و ناگهان از همه مست‌تر می‌شدم. حتی همان شب اول هم وضعیت بدی پیدا کردم به طوری که باورم شد با همان مشروب اول، الکلی شده‌ام. سال اول دانشکده با درسهایم کنار آمدم. در ورق بازی و مشروب خواری تخصص پیدا کردم. به هیچ جمع و حزبی نه پیوستم، چون می‌خواستم تنها باشم و آن سال هم مشروب خواریم به یک یا دو بار در هفته محدود شد.

سال دوم، مشروب خواریم کم و بیش به آخر هفته محدود شد. اما به خاطر اُفت درسهایم، مشروط شدم.

در بهار ۱۹۱۷، برای اینکه از دانشگاه اخراج نشوم «وطن پرست» شدم و به ارتش پیوستم. من یکی از افرادی بودم که وقتی از خدمت نظام خارج شدم، درجه‌ام کمتر از وقتی بود که وارد نظام شدم. وقتی وارد نظام شدم: گروه‌بان بودم، ولی بعداً با درجهٔ سرباز عادی خارج شدم و این وضع فقط برای افراد غیر عادی پیش می‌آید. طی آن دو سال، بیشتر از هر شاگرد آشپزی، ظرف شستم و سیب زمینی پوست

کندم. در نظام، من الکی (ادواری)^۱ شده بودم. دوره‌ها همیشه وقتی بود که فرصت می‌آوردم. اما این شانس را داشتم که هیچ وقت بازداشت نشدم. آخرین دوره من در آرتش از ۵ تا ۱۱ نوامبر ۱۹۱۸ طول کشید. روز پنجم نوامبر از بی سیم شنیدم که فردا، آتش بس امضاء می‌شود. (البته این گزارش چندان تایید نشده بود). پس من دو بطری کنیاک خوردم تا جشن بگیرم و بعد هم سوار کامیون شدم و به AWOL رفتم. خاطره هوشیاری بعدیم، به میخانه بارلی دوک که چند مایل از پایگاه فاصله داشت، برمی‌گردد. یازدهم نوامبر بود که زنگها به صدا درآمد و همه جا سوت می‌زدند و می‌گفتند که آتش بس واقعاً به امضاء رسیده است. من آنجا بودم. با لباس‌های پاره و صورت اصلاح نشده، خاطره‌ای از سرگردانی در فرانسه نداشتم، اما فرانسوی‌های محلی (که در آمریکا بودند) به چشم قهرمان به من نگاه می‌کردند. وقتی به اردوگاه برگشتم، همه خطاهایم بخشیده شد، چون دیگر همه چیز به پایان رسیده بود. اما در نتیجه آنچه که تاکنون یاد گرفته‌ام، می‌دانم که در سن ۱۹ سالگی، الکی واقعی بودم.

پس از اتمام جنگ و بازگشت به بالتیمور به مدت ۳ سال، در مشاغل عادی مشغول به کار بودم و سپس به عنوان یکی از ده نفر اول در یک شرکت مالی جدیدی استخدام و مشغول به کار شدم. در آنجا، چه فرصتی را از دست دادم! این شرکت حالا، سالانه بیش از ۳ میلیارد دلار درآمد دارد. سه سال بعد و در سن ۲۵ سالگی، دفتر آنها را در فیلادلفیا افتتاح کردم و مسئول آنجا بودم و در آن زمان بیش از آنچه که تا کنون به دست آورده‌ام، حقوق می‌گرفتم. پسری مطیع و کاری بودم، اما مدت زیادی طول نکشید و دو سال بعد به عنوان آدمی مست و بی-مسئولیت، نامم در لیست سیاه قرار گرفت.

۱- مشروب خوار ادواری کسی است که مدتی مشروب می‌خورد، سپس از خوردن خودداری می‌کند و مرتباً همین جریبان را تکرار می‌کند - مترجم.

شغل بعدیم در قسمت فروش یک شرکت نفتی در می‌سی‌سی‌پی بود، که در آنجا هم بلافاصله شخص شاخصی شدم و موقعیت خوبی بدست آوردم. پس از آن در مدت کوتاهی دو دستگاه از ماشین‌های شرکت را چپ کردم و دوباره اخراج شدم. عجیب آنکه، فردی که مرا از این شرکت اخراج کرد، یکی از اولین کسانی بود که بعدها وقتی به گروه الکلی‌های گمنام نیویورک پیوستم، با او برخورد کردم. او هم به راه مشروب‌خواری رفته بود و وقتی او را دوباره دیدم، دو سال از پاک‌ی او می‌گذشت.

همسر اولم برای همیشه مرا ترک کرد. به بالتیمور برگشتم پیش مادرم و کارم را در یک شرکت نفت از دست دادم. پس از آن به کار فروشندگی در شرکت مَلّی تایر مشغول شدم. خیلی زود به سیاست فروش شهری آنها مسلط شدم و هجده ماه بعد، وقتی ۳۰ سالم بود، مدیریت شعبه را بدست آوردم. به دلیل این ارتقاء، آنها مرا به اتحادیه مَلّی خود در آتلانتیک فرستادند تا روش کار خود را برای گردانندگان اصلی، توضیح دهم. در این زمان مشروب خواریم را به آخر هر هفته تقلیل داده بودم و به مدت یک ماه لب به مشروب هم نزدم. وارد اتاق خود در هتل شدم و دیدم نوشته‌ای را زیر شیشه میز گذاشته اند: «در این شرکت هیچ نوع مشروب خواری مجاز نیست» و امضا رئیس شرکت هم زیر آن بود. همین کافی بود! کی من؟ آدم مهمی مثل من؟ تنها فروشنده‌ای که برای مذاکره در همایش دعوت شده؟ مردی که قرار است روز دوشنبه مدیریت یکی از بزرگترین شعبه‌ها را بر عهده بگیرد؟ نشانشان می‌دهم رئیس کیست! هیچ کس در آن شرکت، دیگر مرا ندید و ده روز بعد استعفاء خود را برایشان ارسال کردم.

تا زمانی که کارها سخت بود و دشواری‌های شغلی وجود داشت، می‌توانستم خوب پیش بروم، ولی به محض اینکه ترکیب کار را می‌شناختم و معماها برایم حل می‌شد و رئیس تشویقم می‌کرد، اخراج می‌شدم: کارهای عادی و پیش افتاده خسته‌ام

می‌کرد، سعی می‌کردم به دنبال سخت‌ترین کاری که می‌توانستم پیدا کنم باشم و بعد شب و روز کار می‌کردم تا همه چیز تحت کنترلم درآید؛ سپس کار برایم خسته کننده می‌شد و تمام علاقه‌ام را از دست می‌دادم. هیچ وقت از تلاشی که برای شغلم انجام می‌دادم، ناراحت نمی‌شدم، زیرا همان مشروب خواری «اول» تاسف درونیم را به خاطر تلاشهای بیهوده، آرام می‌کرد.

بعد از اینکه شغلم را در تایر فروشی از دست دادم، دهه ۳۰ شروع شد، و دوران رکود و بیکاری نیز آغاز گردید. طی ۸ سال قبل از ورودم به الکلی‌های گمنام بیش از چهل شغل داشتم، فروشندگی و سفر، یکی پس از دیگری و همان روند قدیمی. مثل دیوانه‌ها سه یا چهار هفته کار می‌کردم بدون اینکه حتی یک بار مشروب بخورم، پولم را پس انداز می‌کردم، کمی از هزینه‌ها را پرداخت می‌کردم و بعد با الکل، از خودم پذیرایی می‌کردم و سپس دوباره شکست می‌خوردم و در مسافر خانه‌های ارزان قیمت پنهان می‌شدم. گهگاه شب‌هایی را در بازداشتگاه به سر می‌بردم و همیشه این احساس وحشتناک را داشتم که: «فایده‌اش چیست؟» همه چیز بی‌ارزش است.

زمانی که مشروب می‌خوردم از حال می‌رفتم و این اتفاق همیشه تکرار می‌شد. ترسی جانکاه در وجودم شکل می‌گرفت که: «این دفعه چکار کردم» بعداً می‌فهمیدم. بسیاری از الکلی‌ها یادگرفته بودند که می‌توان، بطری مشروب را به سالن تئاتر ارزان قیمت ببرند، آنجا مشروب بخورند، بخوابند، بیدار شوند و دوباره در تاریکی مشروب بخورند. یک روز صبح به یکی از این سالن‌ها رفتم و بطری خود را نیز همراه بردم، بعد از ظهر که از آنجا خارج شدم، در راه بازگشت به خانه، روزنامه‌ای خریدم. تصور کنید تا چقدر متعجب شدم وقتی در صفحه اول روزنامه خواندم که در حوالی ظهر مرا بیهوش از سالن تئاتر به بیمارستان برده و در آنجا معده‌ام را خالی کرده، سپس رهایم نموده‌اند. مسلماً من دوباره صحیح و سالم به تئاتر

برگشته، چندین ساعت آنجا مانده و دوباره راهی خانه شده بودم، اما هیچ کدام از اینها را به خاطر نداشتم.

وضعیت روانی بیمار الکلی را نمی‌توان وصف کرد. از هیچ کس، کینه‌ای نداشتم دنیا پر از اشتباه بود، فکرهای مختلفی در سرم بود، این قضایا مربوط به چیست؟ مردم می‌جنگند و همدیگر را می‌کشند، آنها تلاش می‌کنند و برای بدست آوردن موفقیت گلوی همدیگر را می‌درند، از این کار، چه چیز عایدشان می‌شود؟ آیا من هم موفق نبوده‌ام، آیا من در امر تجارت کار خارق العاده‌ای انجام نداده‌ام؟ از آنجا چه چیزی عایدم شد؟ همه چیز بیهوده است؟ مرده شورش را ببرند. در دو سال آخر، شراب خواریم در حال مستی دعا می‌کردم که دیگر بیدار نشوم. سه ماه قبل از اینکه جکی را ببینیم، دومین تلاش ناکام خود را برای خودکشی، انجام داده بودم.

این گذشته سیاهم بود که باعث شد در هشتم ژانویه به خودم بیایم. بعد از اینکه دو هفته پاک بودم و همه جا دنبال جکی می‌گشتم، ناگهان متوجه شدم که من، راهنمای راهنمای خودم شده‌ام. وقتی فهمیدم که فقط با یک ماه پاک‌ی این پیام را برای من آورده، بسیار شگفت زده شدم. اما برای گروه نیویورک، که هنوز آنها را ندیده بودم، پیام درخواست کمک فرستادم و آنها پیشنهاد کردند هر دو نفرمان به آنجا برویم. فردای همان روز این کار را کردیم و به راه افتادیم. چه مسافرتی! حقیقتاً این فرصت را پیدا کردم که از دیدگاه غیر الکلی‌ها به خودم نگاه کنم. ما به خانه «هنک» رفتیم، همان شخصی که ۱۱ سال قبل مرا در می‌سی‌سی‌پی، اخراج کرده بود. در آنجا «بیل» مؤسس گروه را ملاقات کردم. در آن زمان، از پاک‌ی بیل، سه سال و از پاک‌ی هنک دو سال می‌گذشت. آن موقع تصور کردم که آنها دو ابله بیش نیستند، چون آنها نه تنها سعی می‌کردند همه مست‌ها را نجات دهند، بلکه در پی نجات آدم‌های به اصطلاح نرمال هم بودند. آن روز فقط در مورد خدا و اینکه چگونه می‌خواهند من و جکی را به راه راست هدایت کنند، حرف زدند. در آن روزها ما

تجربیات خود را رد و بدل می‌کردیم. علیرغم همه اینها، من نیز گذشته‌ای مانند دوستان جدید خود داشتم، چون آنها هم مانند من بودند. آنها نیز در ادوار مختلف، آدمهای مهمی بودند، اما مکرراً دچار اشتباه می‌شدند و درعین حال ریزه کاریهای زیادی را هم می‌دانستند. آنها هم قطاری را به مقصد همان شهر سوار شده و هنگام بیدار شدن، متوجه شدند، که چند صد مایل در جهت مخالف حرکت کرده‌اند و هیچ وقت هم از چگونگی این سرگردانیها سر در نیاورده‌اند^۱.

این برنامه‌ها، گذشته مشترک، زندگی همه ما بود. طی هفته اول، من تصمیم گرفتم که در نیویورک بمانم و هر چیزی را که آنها می‌گفتند بپذیرم غیر از مسئله خدا. من می‌دانستم که آنها باید مشروب خوردن و عاداتهای دیگر خود را اصلاح کنند، ولی من، فقط زیاد مشروب می‌خوردم و مشکل دیگری نداشتم. سه هفته پاک بودم سختی‌ها را پشت سر گذاشته و حتی از راهنمایم هم بهتر عمل می‌کردم و خود او را نیز هوشیار کرده بودم.

بیل و هنک، یک شرکت کوچک رنگ اتومبیل راه انداخته بودند و به من هم پیشنهاد کار دادند با هفته‌ای ۱۰ دلار حقوق و اقامت در منزل هنک. هر سه به این فکر افتادیم که دو پونت (یکی از تاجران سرشناس) را از میدان به در کنیم.

در آن زمان، گروهی که در نیویورک وجود داشت متشکل از ۱۲ مرد بود و بر مبنای این اصل که مستی هرکس به خودش مربوط است، کار می‌کردند. ما فرمول یا اسم واقعی نداشتم. بنابراین مدتی نظریات یک نفر را دنبال می‌کردیم، بعد به این نتیجه می‌رسیدیم که او اشتباه کرده و روش دیگری را دنبال می‌کردیم. اما تا زمانی که با هم بودیم و با هم حرف می‌زدیم، هوشیار می‌ماندیم. هفته‌ای یک بار در منزل بیل در بروکلین جلسه داشتیم و در مورد مسائل مختلفی حرف می‌زدیم: از جمله

۱- اشاره به حرکت‌های بی‌اختیار و ناآگاهانه در حالت مستی دارد - مترجم.

اینکه چطور یک شبه زندگی خود را تغییر دادیم، چند نفر الکلی را تا کنون نجات داده و به راه راست هدایت کرده‌ایم و مهمتر از همه اینکه خدا به هر یک از ما عنایت و توجه خاصی داشته است. فکرش را بکن، جمعی از آرمانگرایان گیج و منگ! با این حال، همه ما یک هدف صادقانه داشتیم و آن این بود که می‌خواستیم مشروب نخوریم. در جلسات هفتگی، در چند ماه اول، من آدم مزاحمی بودم که آرامش جلسه را بر هم می‌ریخت، چون از هر فرصتی، برای حمله به «جنبه معنوی» یا هر چیزی که رنگ و بویی از دین داشت، استفاده می‌کردم. بعداً فهمیدم که خیلی از بزرگترها به امید یافتن راهی برای مذهبی کردن من، جلسات دعا برگزار می‌کردند و در مقابل من صبور بودند. اما آنها راه به جایی نمی‌بردند چون من در این مورد بسیار لجوج و سرسخت بودم.

من آنجا هوشیار بودم و مقدار زیادی رنگ اتومبیل فروختم و آنها هم سود زیادی از آن بردند. بنابراین، تا ماه ژوئن به کار خودم ادامه دادم، و آن وقت، برای فروختن رنگ اتومبیل به نیوانگلند رفتم. یک هفته به خوبی گذشت. روز دوشنبه دو نفر از مشتریانم مرا برای صرف ناهار دعوت نمودند. ما ساندویچ سفارش دادیم و یکی از آنها گفت: «سه تا آجیو» من هم سهم خود را نگه داشتم. پس از مدتی، آن یکی هم گفت: «سه تا آجیو» باز سهم خود را نگه داشتم. من هم وقتی نوبتم شد «سه تا آجیو» سفارش دادم، اما این بار فرق داشت؟ من فقط سی سنت پول داشتم و در مقایسه با حقوق هفته‌ای ۱۰ دلار، این پول زیادی بود. بنابراین هر سه بطری آجیو را یکی پس از دیگری خوردم و گفتم: «به امید دیدار بچه‌ها» و به گوشه‌ای رفتم تا بطری دیگری بنوشم و آن دو نفر را هم دیگر ندیدم.

من کاملاً روز هشتم ژانویه را، یعنی روزی که جمع دوستانه را یافتم، فراموش کرده بودم و چهار روز دیگر هم نیمه مست اطراف نیوانگلند پرسه زدم، منظورم از نیمه مست این است که نه می‌توانستم کاملاً مست باشم و نه کاملاً هوشیار. سعی

کردم با بچه‌ها در نیویورک در تماس باشم، اما تلگرام‌ها برمی‌گشت و بالاخره وقتی توانستم تلفنی با هنک حرف بزنم، بلافاصله مرا اخراج کرد. آن وقت، زمانی بود که برای اولین بار واقعاً نگاهی به خودم انداختم. احساس تنهای نسبت به قبل در من شدیدتر شده بود، چرا که این بار یکی از هموعان خودم، مرا از خود، رانده بود. این بار سرگردانی، بیش از دفعات قبل، به من آسیب زد. آن وضعیت جاهلان‌ام از بین رفت و برای اولین بار فهمیدم، آنهایی که واقعاً به خدا اعتقاد دارند و یا حداقل، صادقانه به دنبال پیدا کردن قدرت برتر از خودشان هستند، بسیار راحت‌تر و منسجم‌تر از من می‌توانند طعم خوشبختی را بچشند. خوشبختی که من هیچ وقت در زندگی خود احساس نکردم.

چند نمونه رنگی را که همراه داشتم، برای تأمین هزینه‌هایم فروختم و دوباره به نیویورک رفتم، اما فکر بسیار گسیخته و خراب بود. بقیه، وقتی دیدند که نظرم عوض شده، دوباره پذیرای من در جمع شدند. اما نسبت به من خشن‌تر شدند، که اگر این طور نبود، هیچ وقت نمی‌توانستیم قضیه را جدی بگیریم. یک بار دیگر، شغلی خشک و خشن پیدا کردم، اما این بار مصمم‌تر بودم تا آخر بروم. تا مدت زیادی، تنها قدرت برتری که می‌توانستم به آن فکر کنم، نیروی گروه بود. این نیرو بسیار فراتر از آن چیزی بود که قبلاً فکر می‌کردم، و خوب، حداقل شروع خوبی بود. این نیرو پایان خوبی نیز داشت، چرا که بعد از ۱۶ ژوئن ۱۹۳۸، دیگر هیچ وقت تنها نبوده‌ام.

در همین دوران بود که کتاب بزرگ الکی‌های گمنام در حال نگارش بود و کار بسیار آسان شد؛ ما اصول مشخصی داشتیم که هر ۶۰ نفرمان بر سر آن توافق داشتیم و آن این بود که برای همه الکی‌هایی که می‌خواهند هوشیار باشند، حد متوسطی را در نظر بگیریم. این فرمول طی سالیان متمادی، کوچکترین تغییری نکرده است. من فکر می‌کنم که بچه‌ها هنوز هم کاملاً متقاعد نشده بودند که

شخصیتم تغییر کرده است. زیرا تردید داشتند، که داستان زندگی را در کتاب بیاورند. بنابراین تنها سهم من همکاری ادبی با آنها بود. زیرا من یک یاغی مذهبی بودم با همان عقیده استوار که می‌گفتم کلمه «خدا» با عبارت «آن گونه که ما او را می‌شناسیم» توصیف شود. چون معنویت را فقط بدان صورت قبول داشتم.

بعد از آنکه کتاب چاپ شد، همگی سخت مشغول بودیم که جان همه را نجات دهیم. اما من، به واقع، هنوز هم در حاشیه الکلی‌های گمنام بودم. با آنکه در همه کارهایی که انجام می‌شد، شرکت داشتم و در همه جلسات نیز حضور پیدا می‌کردم، تا فوریه ۱۹۴۰، کار فعال رهبری و راهنمایی را بر عهده نگرفتم. پس از آن، در فیلادلفیا موقعیت بسیار خوبی به دست آوردم و به سرعت دریافتم که اگر بخواهم هوشیار بمانم، به چند نفر الکلی در اطراف خود نیاز دارم. بنابراین خود را در میان گروه جدیدی یافتم. وقتی می‌خواستم درباره کارهایمان در نیویورک و درباره بخش معنوی برنامه برای بچه‌ها حرف بزنم، فهمیدم که آنها فقط در صورتی حرف‌های مرا باور خواهند کرد که خود به آنچه که می‌گویم، عمل کنم. آنگاه متوجه شدم که وقتی به این تغییر معنوی و شخصیتی عمل نمایم، آرامش بیشتری پیدا می‌کنم. با گفتن چگونگی تغییر زندگی و نگرش به تازه واردها، ناگهان متوجه شدم که خودم هم اندکی تغییر یافته‌ام. آن قدر به خود، مطمئن شده بودم که در زمان تهیه ترانزنامه اخلاقی، وقتی می‌خواستم، اعمال و نگرش‌های غلط، در دیگران را خاطرنشان کنم، متوجه شدم که من هم، اخلاقیات خاص خودم را دارم و اگر می‌خواهم دیگران عوض شوند، باید روی خودم کار کنم. این تغییر برای خود من، روندی طولانی و آرام داشت، اما طی سالهای اخیر، نتایج آن بیشمار بوده است.

در ژوئن ۱۹۴۵، به اتفاق یکی دیگر از اعضاء، «قدم دوازدهم» را برداشتم و به کمک یک زن الکلی شتافتم و یک سال بعد هم با او ازدواج کردم. او برای همیشه هوشیار ماند و این برای من هم خوب بود. ما در گریه‌ها و خنده‌های بسیاری از

دوستان خود سهیم هستیم و از همه مهمتر، در روش زندگی الکی‌های گمنام و ما همیشه این فرصت را داریم که به دیگران کمک کنیم.

در خاتمه می‌گویم، با همه پیشرفت‌هایی که کرده‌ام و شناخت‌هایی که پیدا کرده‌ام، دلم نمی‌خواهد فارغ التحصیل شوم. به ندرت پیش می‌آید که در جلسات الکی‌های گمنام که در محله‌مان برگزار می‌شود، شرکت نکنم و به طور متوسط، هفته‌ای دو بار در جلسات شرکت می‌کنم. طی ۹ سال گذشته، فقط در یک کمیته (گروه) کار کرده‌ام. چرا که احساس می‌کنم همان چند سال اول، شانس این کار را داشته‌ام و اعضای جدیدتر باید کارها را انجام دهند. آنها بسیار هوشیارتر و پیشرفته‌تر از ما پدران سرگردان هستند و آینده انجمن ما، در دست‌ان آنهاست. ما اکنون در غرب زندگی می‌کنیم و در الکی‌های گمنام منطقه خود، خوشبخت هستیم. الکی‌های گمنام ما، ساده، مفید و دوستانه است و تنها آرزوی ما این است که در آن بمانیم. شعار همیشگی ما این است: «باحوصله و دقت انجامش بده».

من هنوز هم می‌گویم تا وقتی هشتم ژانویه را که مدتی طولانی از آن می‌گذرد در واشنگتن به یاد داشته باشم، با عنایت و لطف خداوند، همان گونه که او را می‌شناسم، می‌توانم هوشیاری بانشاطی را حفظ کرده و ادامه دهم.

(۶)

داستان جیم

این پزشک که یکی از اولین اعضای گروه سیاه پوستان می‌باشد، به ما می‌گوید که وقتی در میان مردمش کار می‌کرد، چگونه به آزادی رسید.

در شهر کوچکی در ویرجینیا، از یک خانواده مذهبی متوسط به دنیا آمدم. پدرم سیاه پوست و پزشک شهر بود. یادم می‌آید وقتی بچه بودم، مادرم، به من، مثل دو خواهرم لباس می‌پوشاند و تا سن ۶ سالگی موهای مرا می‌بافت. در همین زمان به مدرسه رفتم و بدین ترتیب، از شرموهای بافته شده، راحت شدم. یادم می‌آید که در همان دوران هم، ترسو و کم رو بودم. خانه ما با کلیسای تعمیدی فاصله چندانی نداشت و هر وقت آنجا تشییع جنازه بود، از مادرم می‌پرسیدم که آیا آن فرد، آدم خوبی بوده یا آدم بدی، و آیا به بهشت می‌رود یا به جهنم. آن زمان حدوداً ۶ ساله بودم.

مادرم به تازگی تغییر مذهب داده، در واقع، یک مذهبی متعصب شده بود و حالت عصبی او نشانه‌ای از آن بود. او نسبت به ما، به شدت احساس مالکیت می‌کرد. مادر در خصوص روابط جنسی و در مورد مادر بودن و زن بودن، دیدگاه پیورتان^۱ را به من القاء کرده بود. مطمئن هستم که دیدگاهم در خصوص اینکه زندگی باید چگونه باشد، با دیدگاه مردم عادی که با آنها سر و کار داشتم، کاملاً متفاوت بود. حالا می‌فهمم ضربه‌هایی که بعدها در خوردم به آن علت بوده است.

در همین دوران، در مدرسه اتفاقی افتاد. که هرگز آن را فراموش نکرده‌ام چون

۱- puritanical: پاک دینی، بسیار سختگیر در امور مذهبی و اخلاقی، خشکه مقدس - مترجم.

باعث شد بفهمم که چقدر ترسو و از لحاظ جسمی ضعیف‌تر هستم. زنگ تفریح، بسکتبال بازی می‌کردیم و من به طور اتفاقی، به پسر بچه‌ای که کمی از خودم بزرگتر بود، پشت‌پا زدم. پسرک توپ را برداشت و محکم به صورتم کوبید. این کار او برای شروع دعوا، کافی بود. ولی من دعوا نکردم و بعد از زنگ تفریح، فهمیدم که چرا این کار را نکرده‌ام. از ترسم بود. این مسئله، به من آسیب زیادی زد و مرا نگران ساخت.

مادرم طرز فکر قدیمی داشت و معتقد بود که من باید با آدمهای خوب معاشرت کنم. البته در دوران ما، دیگر زمانه عوض شده بود؛ اما او همراه با این تغییرات، تغییری نکرده بود. نمی‌دانم این فکر او درست بود یا غلط، اما حداقل می‌دانم که بقیه مردم این طور فکر نمی‌کردند. ما حتی درخانه، حق ورق بازی هم نداشتیم، اما پدرم گهگاه کمی مشروب یا ویسکی و شکر و آب گرم به ما می‌داد و ما به غیر از ویسکی مخصوص پدر، در خانه ویسکی نداشتیم. پدر، گرچه معمولاً یک گیلاس صبح و یک گیلاس عصر می‌نوشید و من هم همین کار را می‌کردم. اما هیچ وقت او را مست ندیدم. البته او بیشتر وقت‌ها ویسکی را در مطب نگه می‌داشت و مادرم تنها نزدیک کریسمس نوشیدنی الکلی می‌خورد. او مقداری اگ ناگ^۱ یا شراب سبک می‌خورد.

سال اول دبیرستان، مادر پیشنهاد کرد که به دانشکده افسری نروم. او برایم گواهی پزشکی گرفت مبنی بر اینکه من نباید وارد دانشکده افسری شوم. نمی‌دانم او طرفدار صلح بود یا فکر می‌کرد که اگر دوباره جنگ شود، ممکن است مرا هم به جنگ ببرند.

پس از آن، متوجه شدم که دیدگاهم در مورد جنس مخالف با دیدگاه بیشتر

۱- مشروب حاوی تخم مرغ و شیر و شکر- مترجم.

پسرهایی که می‌شناسم، کاملاً متفاوت است. فکر می‌کنم به همان دلیل بود که زودتر از وقت، ازدواج کردم، البته ممکن بود، علت آن تربیت خانوادگیم باشد. من و همسر من ۳۰ سال است که ازدواج کرده‌ایم. «وی» اولین دختری بود که من با او برخورد کردم. نسبت به او، احساس عذاب وجدان داشتم، چون مادرم آن نوع دخترها را مناسب برای ازدواج با من نمی‌دید. زیرا او قبلاً ازدواج کرده و من، شوهر دومش بودم. مادرم آن قدر مخالف با این ازدواج بود که اولین کریسمس بعد از ازدواج‌مان، ما را حتی برای شام هم دعوت نکرد. پس از تولد اولین فرزندم، پدر و مادر هر دو با ما آشتی کردند. اما پس از آنکه من الکلی شدم، هر دو با من دشمن شدند.

پدرم اهل جنوب بود و آنجا، سختی‌های زیادی را تحمل کرده بود. او می‌خواست من بهترین وضعیت را داشته باشم و فکر می‌کرد غیر از پزشک بودن، هیچ چیز دیگری کافی نیست (برای بدست آوردن بهترین وضعیت). از طرف دیگر، خودم هم همیشه به پزشکی علاقه‌مند بودم، اگر چه هیچ وقت نتوانسته‌ام مانند آدم‌های عادی، به علم پزشکی نگاه کنم. من به جراحی علاقه داشتم چون همه چیز را می‌توانستم با چشم ببینم و همه چیز قابل لمس بود. اما یادم می‌آید که در روزهای پس از فارغ التحصیلی و در طول دوره انترنی، وقتی به بستر بیمار می‌رفتم، ابتدا همه احتمالات را رد می‌کردم و سپس شروع به حدس زدن می‌کردم. اما پدرم چنین روشی نداشت. فکر می‌کنم پزشکی برای او، موهبتی الهی بود چون حس تشخیص خوبی داشت. پدر، طی آن سالها، دفتر پستی هم راه انداخته بود، چون آن روزها حرفه پزشکی، حرفه پول‌سازی نبود.

فکر نمی‌کنم بخاطر موقعیت نژادیم آسیب چندانی دیده باشم، چون، با این مسئله بدنیا آمدم و چیزی جز این ندیدم. با کسی بد رفتاری نمی‌شد، هر چند که اگر هم

می‌شد، او فقط دلخور می‌شد و کار دیگری نمی‌توانست انجام دهد. از طرف دیگر، در قسمت جنوب، تصویر متفاوتی از آن دیده بودم. وضعیت اقتصادی، بر این مسئله تأثیر زیادی داشت. چون همیشه می‌شنیدم که پدرم می‌گفت: مادرش گونی آرد را پاره و ته آن را باز نموده و برای آنها لباس درست می‌کرد. البته پدر وقتی برای مدرسه رفتن به ویرجینیا آمده بود، آن قدر از وضعیت آنجا (جنوب) دلخور بود که حتی برای مراسم تشییع مادرش نیز به آنجا برنگشت او می‌گفت هیچ وقت نمی‌خواهد پایش را به منطقه جنوب بگذارد و البته هیچ وقت هم نگذاشت.

دوران ابتدایی و دبیرستان را در واشنگتن گذراندم و بعد به دانشگاه هاروارد رفتم. دوران ابتدایی کارورزیم هم در واشنگتن بود. در مدرسه هیچ وقت مشکل جدی نداشتم. می‌توانستم کارهایم را انجام دهم. در تمام دوران مدرسه، نمراتم خوب بود. مشکلاتم وقتی شروع شد که با اقشار جامعه وارد روابط اجتماعی شدم. حدود سال ۱۹۳۵ بود که مشروب خوردن را به طور جدی شروع کردم. طی سالهای ۱۹۳۰ تا ۱۹۳۵، به خاطر رکود اقتصادی و نتایجی که به دنبال داشت، وضع بدتر و بدتر شد. آن زمان در واشنگتن طبابت می‌کردم، اما کارم راکد شد و دفتر پستی هم شروع به تنزل کرد. پدر، چون بیشتر وقتش را در یکی از شهرهای کوچک ویرجینا گذرانده بود، پول چندانی نداشت، او مقداری پول پس‌انداز و اموالی را هم در واشنگتن داشت و در سال ۱۹۲۸ در سن ۶۰ سالگی فوت کرد، همهٔ مسؤلیت‌ها به گردن من افتاد. در دو سال اول، وضع خیلی هم بد نبود و کارها پیش می‌رفت. اما وقتی اوضاع بحرانی شد، همه چیز به هم ریخت و من نیز با این نابسامانی، به هم ریخته و آشفته شدم. در این مدت، شاید سه یا چهار بار مست کردم، پس قطعاً ویسکی مشکل اصلی من نبود.

پدرم رستورانی خریده بود که فکر می‌کرد بخشی از اوقات فراغت مرا پر می‌کند و آنجا بود که با «وی» آشنا شدم. او برای صرف شام آمده بود. پنج یا شش ماه بود که او را می‌شناختم. یک روز عصر برای خلاص شدن از دستم، تصمیم گرفت با یکی از دوستانش به سینما برود. یکی از دوستان بسیار خوبم که آنطرف خیابان ما داروخانه داشت، حدود دو ساعت بعد پیشم آمد و گفت «وی» را در مرکز شهر دیده است. من گفتم «وی» گفته به سینما می‌روم! و بعد به صورت احمقانه‌ای نگران شدم، و وقتی نگرانیم شدت یافت، تصمیم گرفتم بیرون رفته و مست کنم. این اولین باری بود که در زندگی واقعاً مست شدم. ترس از دست دادن «وی» و این که او باید حقیقت را به من می‌گفت مرا ناراحت کرد فکر می‌کردم همه زنها باید کامل و بی‌نقص باشند اما این مشکل من بود و او حق داشت هر طور که دوست دارد عمل کند.

فکر نمی‌کنم تا قبل از سال ۱۹۳۵، به طور بیمار گونه مشروب خورده باشم. در آن زمان تقریباً همه اموالم را غیر از جایی که در آن زندگی می‌کردیم از دست داده بودم. اوضاع بدتر و بدتر می‌شد. منظورم این است که مجبور بودم خیلی از چیزهایی را که به آن عادت کرده بودم، کنار بگذارم، و این کار، اصلاً برایم راحت نبود. فکر می‌کنم همین باعث شد که مشروب خواری را از سال ۱۹۳۵ شروع کنم. آن زمان، به تنهایی مشروب می‌خوردم. یادم می‌آید که بطری به دست وارد خانه شدم و همه جا را نگاه می‌کردم تا ببینم «وی» مرا می‌بیند یا خیر. حسّی در درونم می‌گفت، اوضاع بدتر می‌شود. یادم می‌آید که او مرا می‌دید و گاهی اوقات پیش می‌آمد و در مورد این مسئله با من حرف می‌زد و من می‌گفتم که سرما خورده‌ام و حالم اصلاً خوب نیست. این وضع حدود دو ماه طول کشید و او دیگر نسبت به این مسئله حساس شده بود. در همان زمان، خرید ویسکی آزاد شد و من از مغازه

ویسکی می‌خریدم و به محل کارم برده و زیر میز می‌گذاشتم و هر بار جای آن را عوض می‌کردم و به زودی بطریهای خالی جمع شد. برادر همسرم با ما زندگی می‌کرد و من به «وی» گفتم: «شاید بطری‌ها مال برادرت باشد، من نمی‌دانم، از او بپرس. من درباره این بطری‌ها چیزی نمی‌دانم». علاوه بر اینکه احساس می‌کردم باید مشروب بخورم، خودم هم تمایل داشتم که مشروب بخورم و از اینجاست که قصه مشروب‌بخوار معمولی شروع می‌شود. آخر هفته همیشه منتظر بودم که به جایی بروم و در آنجا با مشروب خوردن خود را آرام کنم و خود را این گونه متقاعد می‌کردم که آخر هفته متعلق به خودم است، اگر آخر هفته مشروب بخورم به خانواده و کارم آسیبی نمی‌رسد. اما آخر هفته، کم کم به دوشنبه‌ها کشیده شد و خیلی زود، مشروب خوردن کار هر روزم شد. طبیعتاً در آن وقت، به سختی کفاف زندگیم را می‌داد.

در سال ۱۹۴۰ واقعه عجیبی اتفاق افتاد. آن سال، جمعه شب، مردی را که سالها بود می‌شناختمش، به مطبم آمد. پدرم قبلاً پزشک او بود. همسر آن مرد در چند ماه گذشته مریض شده بود، آن مرد نزد آمد و برایش نسخه نوشتم و کمی به من بدهکار شد. فردای آن روز، روز شنبه، پیش من برگشت و گفت: «جیم، من به بابت نسخه دیشب پول ندادم و به تو بدهکارم». من فکر کردم «می‌دانم پول ندادی چون من نسخه‌ای به تو ندادم» او گفت: «بله، یادت هست دیشب نسخه‌ای برای همسرم دادی؟» ترس وجودم را فرا گرفت، چون چیزی از این موضوع یادم نمی‌آمد، این اولین باری بود که فهمیدم افتضاح کردم. صبح روز بعد، نسخه دیگری در خانه آن مرد بُردم و آن را با بطری که آن زن داشت، مبادله کردم. بعد به همسرم گفتم: «باید کاری کرد» آن بطری دارو را برداشتم و به یکی از دوستان خوبم که دارو ساز بود دادم تا داروی ساخته شده را تجزیه کند و بعد متوجه شدیم که مصرف محتویات

بطری دارو مشکلی ایجاد نمی‌کند. آن زمان فهمیدم، دیگر نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم و هم برای خود و هم برای دیگران خطرناک هستم.

با روانپزشک حرف زدم، اما چیزی عایدم نشد، در همان زمان، با کشیشی که احترام زیادی برایش قائل بودم نیز صحبت کردم. او به جنبه مذهبی اشاره کرد و گفت: علتش این است که مرتب به کلیسا نمی‌آیم و معتقد بود که کم و بیش علت اصلی مشکلاتم همین است. من با این عقیده مخالف بودم. وقتی داشتم از دبیرستان فارغ التحصیل می‌شدم، در مورد خدا چیزی به من الهام شد که وضع را برایم پیچیده کرد. این فکر به سراغم آمد که اگر خدا آن طور که مادرم می‌گفت، خدای انتقام جویی باشد، بنابراین نمی‌تواند خدای دوست داشتنی باشد. این قضیه را نمی‌فهمیدم. من مخالفت کردم و از آن زمان به بعد، نتوانستم بیش از ۱۰ یا ۱۲ بار به کلیسا بروم.

پس از این قضایا که در سال ۱۹۶۰ رخ داد، به فکر افتادم که زندگیم را از راههای دیگر بگذرانم. رفیق خیلی خوبی داشتم که استخدام دولت بود. برای پیدا کردن کار، نزد او رفتم. او برایم کار پیدا کرد. حدود یک سال کار دولتی داشتم و عصرها هم در مطب کار می‌کردم. ولی بعد از مدتی کارهای دولتی از مرکز به بخش‌های دیگر کشور انتقال یافت و به‌مراه آن من نیز به جنوب منتقل و سپس محل کارم در کارولینای شمالی تعیین شد. به من گفتند آنجا منطقه سالم و پاکی است. فکر کردم این مسئله کمک زیادی به من می‌کند، آنجا با افراد جدیدی روبرو خواهم شد و در کشوری پاک و سالم خواهم بود.

ولی بعد از اینکه به کارولینای شمالی رسیدم، فهمیدم که خیلی با جاهای دیگر فرقی ندارد. اگر هم با جاهای دیگر فرقی دارد، ولی من همان آدم بودم. با این حال،

آنجا حدود ۶ ماه هوشیار ماندم چون می‌دانستم «وی» قرار است به آنجا بیاید و بچه‌ها را نیز با خودش می‌آورد. آن زمان دو دختر و یک پسر داشتیم. ولی اتفاقاتی پیش آمد، «وی» در واشنگتن کاری دست و پا کرده و استخدام دولت شده بود. زمانی که آمدن آنها منتفی شد برای یافتن مشروب کم‌کم شروع به تحقیق نمودم تا ببینم از کجا می‌توانم تهیه کنم و البته، فهمیدم کار مشکلی نیست. آنجا ویسکی ارزان‌تر از واشنگتن بود و بعد اوضاع من همچنان بدتر شد، تا اینکه بالاخره به حدی رسید که مرا مورد آزمایش قرار دادند (توسط دولت). من الکی بودم، ولی هنوز کمی عقل داشتم، کاری کردم که از آزمایش، سالم بیرون آمدم و مدتی بعد برای اولین بار، معده‌ام دچار خونریزی شدیدی شد و چهار روز از کار بی‌کار شدم. برایم مشکلات مالی زیادی پیش آمد. پانصد دلار از بانک وام گرفتم و سیصد دلار هم از یک موسسه مالی و همه را به سرعت خرج مشروب کردم. سپس تصمیم گرفتم به واشنگتن برگردم.

با توجه به اینکه همسرم در یک سوئیت بسیار کوچک زندگی می‌کرد، ولی مرا به گرمی پذیرفت. موقعیت نامناسبی بوجود آمده بود، قول دادم خود را اصلاح کنم. حالا هر دو در یک مؤسسه کار می‌کردیم و من به مشروب خواری ادامه دادم. یک شب در ماه اکتبر، مست کردم و زیر باران خوابم برد و پس از آن به ذات‌الریه مبتلا شدم. حالا من و همسرم هر دو با هم کار می‌کردیم و من به مشروب خوردن ادامه دادم، اما حدس می‌زنم که هر دوی ما، واقعاً می‌دانستیم که من نمی‌توانم مشروب نخورم. «وی» فکر می‌کرد که من نمی‌خواهم مشروب را ترک کنم. چندین بار دعوا کردیم و یکی دو بار او را با مشت مضروب ساختم. دیگر نمی‌خواست به زندگی با من ادامه دهد. بنابراین به دادگاه رفت و موضوع را با قاضی در میان گذاشت. آنها

برنامه‌ای ریختند که براساس آن، اگر او نمی‌خواست من دیگر نمی‌توانستم مزاحمتی برای او ایجاد کرده و به او آسیب برسانم (در واقع، نمی‌توانستم با او رابطه‌ای برقرار کنم).

چند روزی پیش مادرم رفتم تا اینکه همسرم آرام شد، چون بازپرس بخش برایم احضاریه فرستاده بود تا در دفترش او را ببینم. پلیس به درخانه آمد و سراغ جیم-اس را گرفت. اما جیم-اس آنجا نبود. او چندین بار دیگر آمد و نتیجه‌ای نگرفت. ده روز بعد، به خاطر مستی بازداشت شدم و پلیسی که برای ابلاغ احضاریه بدنبال من بود، در همان بازداشتگاه حضور داشت. مجبور شدم سیصد دلار وثیقه بگذارم. بنابراین رفتم و با بازپرس بخش حرف زدم و قرار شد که من پیش مادرم باشم و از او دور بمانم و معنایش این بود ما جدا از هم زندگی کنیم. من به کارم (شغلم) ادامه دادم و هنگام نهار نزد «وی» می‌رفتم و هیچ یک از همکاران ما نمی‌دانستند ما از هم جدا شده‌ایم خیلی وقتها با هم به محل کار می‌رفتیم و با هم از آنجا خارج می‌شدیم و این جدایی روح مرا آزار می‌داد.

ماه نوامبر، بعد از گرفتن حقوق چند روزی مرخصی گرفتم تا سالروز تولدم را در بیست و پنجم آن ماه جشن بگیرم. طبق معمول، مست شدم و پولم را گم کردم یا آن را دزدیده بودند، این امری عادی بود. گاهی اوقات پولم را به مادرم می‌دادم و بعد برمی‌گشتم و مثل سگ به جانش می‌افتادم. تقریباً ورشکسته شده بودم. شاید ۵ یا ۱۰ دلار داشتم. به هر حال روز بیست و سوم را کاملاً مست بودم روز بیست و چهارم، تصمیم گرفتم همسرم را ببینم و با او آشتی کنم یا حداقل با او حرف بزنم. یادم نیست که با اتوبوس رفتم یا پیاده، یا سوار تاکسی شدم. تنها چیزی که یادم می‌آید این بود که «وی» گوشه خیابان هشتم بود و دقیقاً به یاد دارم که پاکتی در

دستش بود. یادم هست که با او حرف زدم. اما یادم نمی‌آید که بعد از آن چه اتفاقی افتاد. واقعیت امر این بود که من با کارد کوچکی که همراه داشتم، سه ضربه به «وی» زده و بعد آنجا را ترک نمود و به خانه برگشتم و سپس به رختخواب رفته بودم. حدود ساعت ۸ یا ۹ دو کارگاه قوی هیکل و یک پلیس برای دستگیرییم آمدند. وقتی آنها گفتند که من به شخصی حمله کرده‌ام و آن شخص همسرم بوده، بسیار تعجب زده شدم. آنها مرا به اداره پلیس بردند و زندانی شدم.

صبح روز بعد مرا برای بازجویی بردند. «وی» بسیار مهربان بود و برای هئیت منصفه توضیح داد که من اساساً آدم و شوهر خوبی هستم و فقط مشروب زیاد می‌خورم و گفت که فکر می‌کند مشاعرم را از دست داده‌ام و باید مرا به تیمارستان ببرند. قاضی گفت: اگر نظر «وی» چنین است مرا به مدت ۳۰ روز تحت مراقبت و نظارت قرار می‌دهد. نظارتی در کار نبود. فقط مرا مورد تحقیق و بازجویی قرار دادند. مرا نزد روانپزشکی فرستادند که آن وقت انترن بود، او از من آزمایش خون گرفت، پس از محاکمه، دوباره بلند نظر و دست و دل باز شدم و احساس کردم که باید با مهربانی، گذشت و محبت «وی» را جبران کنم؛ بنابراین واشنگتن را ترک کردم و به سیاتل رفتم که در آنجا کار کنم. حدود سه هفته آنجا بودم، پس از آن دوباره بی‌قرار شدم و شروع به ولگردی کردم، تا اینکه بالاخره خود را در یک کارگاه ریخته‌گری در پنسلوانیا یافتم.

حدود دو ماه در ریخته‌گری کار کردم و پس از آن از خودم بدم آمد و تصمیم گرفتم به خانه برگردم. فکر می‌کنم چیزی که روح مرا زجر می‌داد، این بود که درست دو هفته بعد از عید پاک، حقوق دو هفته کارم را از بین بردم در حالیکه قبل از آن تصمیم داشتم قدری پول برای «وی» بفرستم. و مهمتر از آن اینکه دلم می-

خواست برای عید پاک هدیه‌ای برای دختر کوچکم ارسال کنم. اما از قضا، در فاصله میان ریخته‌گری و اداره پست، یک مغازه مشروب فروشی بود. من آنجا توقف کردم و مشروب خریدم. با آن حرکت متاسفانه دخترکم هیچ وقت هدیه عید پاک را دریافت نکرد. از دویست دلاری که آن روز، حقوق گرفتم، برایم چیزی نمانده بود.

می‌دانستم که خودم نمی‌توانم پولم را نگه دارم، بنابراین آن را به مرد سفید پوستی دادم، او صاحب همان مشروب فروشی بود که اغلب به آنجا می‌رفتم. البته او پول را برایم نگه می‌داشت، ولی من می‌ترسیدم او پولم را بخورد. بالاخره، آخرین صد دلاری را که برایم مانده بود را هم روز دوشنبه قبل از اینکه آنجا را ترک کنم، از بین بردم. از آن پول فقط، یک جفت کفش خریدم و بقیه پول به هوا رفت و با آخرین بقایای آن هم بلیط قطار خریدم تا به خانه برگردم.

حدود یک هفته یا ۱۰ روز در خانه بودم که یکی از دوستانم از من خواست تا برق مغازه‌اش را درست کنم. فقط به خاطر اینکه دو سه دلاری بدست آورم و با آن ویسکی بخرم، این کار را انجام دادم و بدین طریق بود که با الا. جی آشنا شدم، او مرا وارد الکلی‌های گمنام کرد. من به مغازه دوستم رفتم تا برق مغازه را درست کنم و آنجا با خانمی آشنا شدم. او همین طور مرا نگاه می‌کرد، اما هیچ چیز نگفت. بالاخره پرسید: «اسم تو جیم اس نیست؟» گفتم: «بله، درست است» و بعد خودش را معرفی کرد. او، الا. جی بود. سالها قبل که او را دیده بودم، لاغرتر بود، اما وقتی او را دیدم، چیزی تا حدود ۲۰۰ کیلوگرم وزن داشت. ابتدا او را نشناختم، اما به محض اینکه خود را معرفی کرد، او را شناختم. او آن وقت اصلاً حرفی از الکلی‌های گمنام یا پیدا کردن راهنما به من نزد، اما درباره «وی» سؤال کرد و من به او گفتم: «وی» سر کار است و او می‌تواند جایش را پیدا کند. یکی دو روز بعد، حوالی ظهر، الا تلفن

زد. او از من خواست اجازه بدهم شخصی به دیدنم بیاید و در مورد یک معامله تجاری با من صحبت کند. او اصلاً اسمی از مشروب خوردن من نیاورد، چون اگر حرفی می‌زد، آن وقت درست با او صحبت نمی‌کردم. فقط پرسیدم که این معامله چیست و او چیزی نگفت. فقط گفت: «اگر با او ملاقات کنی، می‌بینی که حرفهای جالبی دارد» و من موافقت خود را اعلام کردم. او یک سؤال دیگر هم پرسید، پرسید آیا حاضریم، اگر بتوانم، آن روز هوشیار بمانم؟ بنابراین آن روز تلاش کردم که اگر بتوانم، هوشیار بمانم، اگر چه هوشیاریم، فقط توهم بود.

حدود هفت صبح، راهنمایم وارد شد. چارلی. جی در ابتدا آرامش چندانی نداشت. دلم می‌خواست عجله کند، هرچه می‌خواهد، بگوید و برود. او هم این را فهمید. به هر حال او شروع به صحبت کرد و از بدبختی‌هایش گفت. من به خودم می‌گفتم چرا این آدم همه بدبختی‌هایش را برای من می‌گوید. خودم به اندازه کافی بدبختی دارم. بالاخره رفت سراغ مسئله ویسکی. همین طور حرف می‌زد و من گوش می‌دادم. بعد از اینکه نیم ساعت حرف زد، می‌خواستم عجله کند تا قبل از بسته شدن مشروب فروشی، بروم و ویسکی بخرم. اما همین طور حرف می‌زد، فهمیدم که این، اولین باری است که کسی را می‌بینم که مشکلاتش مثل مشکلات خودم است و واقعاً مرا درک می‌کند. می‌دانستم که همسرم مرا درک نمی‌کند، چون در تمام قول‌ها و وعده‌هایم به او، مادرم و یکی از دوستان نزدیکم می‌خواستم صداقت داشته باشم، اما میل به خوردن مشروب، از صداقت من قویتر بود.

پس از این که چارلی مدتی حرف زد فهمیدم که این مرد، چیزی با خود دارد. در آن مدت کوتاه، حسّی در من ایجاد کرد که مدت‌ها بود آن را از دست داده بودم و آن، امید بود. موقع رفتن تا نزدیک ایستگاه اتوبوس با او رفتم. در این فاصله دو

فروشگاه مشروب فروشی وجود داشت، که هر کدام در یک طرف خانه ما بود. من چارلی را سوار ماشین کردم و وقتی برمی‌گشتم، از کنار مشروب فروشی‌ها رد شدم بدون اینکه حتی به آنها فکر کنم.

یکشنبه هفته بعد، در منزلِ الا. جی، چارلی را ملاقات کردم. غیر از چارلی، سه یا چهار نفر دیگر آنجا بودند. تا آنجا که من می‌دانم، این جلسه، اولین جلسه رنگین پوستان در الکلی‌های گمنام بود. ما دو یا سه جلسه در منزلِ الا داشتیم و پس از آن دو یا سه جلسه در خانه مادر او برگزار کردیم. بعد چارلی یا یکی از اعضاء گروه پیشنهاد کرد که برای برگزاری جلسات، جایی را در کلیسا یا سالن پیدا کنیم. من در این خصوص با چند کشیش صحبت کردم و آنها همگی می‌گفتند که فکر خوبی است، اما هیچ کدام جایی به ما ندادند. بنابراین، در نهایت، به YMCA (باشگاه جوانان مسیحی) رفتم و آنها با مهربانی به ما اجازه دادند که به قیمت شبی دو دلار، از یکی از اتاق‌هایشان استفاده کنیم. آن زمان، جلساتمان را جمعه شب‌ها برگزار می‌کردیم. البته در ابتدا، زیاد به جلسه شبیه نبود، بیشتر وقتها من بودم و «وی». اما بالاخره یکی دو نفر را پیدا کردیم که مرتب همیشه حضور داشتند و از آن به بعد کم‌کم تعدادمان افزایش یافت.

یادم رفت بگویم که چارلی، راهنمایم، سفید پوست بود و وقتی گروه ما شروع به کار کرد، از گروه‌های سفید پوست در واشنگتن کمک دریافت می‌کردیم. آنها نزد ما می‌آمدند، بسیاری از آنها به ما ملحق می‌شدند و از ما می‌پرسیدند که چگونه جلسات را برگزار می‌کنیم. آنها در مورد «دوازده قدم» چیزهای زیادی به ما یاد دادند و در حقیقت بدون کمک آنها، احتمالاً نمی‌توانستیم ادامه دهیم. آنها به ما یاد می‌دادند که چگونه وقت و انرژی خود را هدر ندهیم. و نه تنها چنین کمک‌هایی به ما

می‌کردند، از نظر مالی هم ما را تأمین می‌کردند، حتی وقتی برای آن محل، شبی دو دلار می‌پرداختیم. اغلب آنها به جای ما این پول را می‌پرداختند، چون پسرانداز ما بسیار اندک بود.

در آن زمان، من کار نمی‌کردم. «وی» سرپرست خانه شده بود و من همه وقتم را صرف ای جاد آن گروه می‌کردم. به مدت ۶ ماه، به تنهایی این کار را انجام دادم. الکی‌ها را از این طرف و آن طرف جمع می‌کردم، چون نیت اصلیم، نجات همه دنیا بود. من آن «چیز» جدید را پیدا کرده بودم و می‌خواستم آن را در اختیار هر کسی که مشکلی داشت، قرار دهم. ما همه دنیا را نجات ندادیم، اما توانستیم به چند نفر کمک کنیم.

این بود قصه من و کاری که الکی‌های گمنام برایم انجام داد.

(۷)

مردی که بر ترس خود غلبه کرد

هجده سال درحال فرار بود. سپس فهمید که دیگر نباید بدود.
بنابراین A.A را در دترویت شروع کرد.

به مدت هجده سال، یعنی از زمانی که ۲۱ ساله بودم، ترس بر زندگیم حکم فرما بود. وقتی سی ساله بودم، متوجه شدم که الکل حداقل برای مدتی کوتاه می‌تواند ترس را از بین ببرد. در آخر، به جای یک مشکل، دو مشکل داشتم: ترس و الکل. در خانواده‌ای خوب و نجیب بزرگ شده بودم. فکر می‌کنم جامعه شناسان آن را طبقه متوسط رو به بالا، می‌نامند. وقتی ۲۱ ساله بودم، شش سال از عمرم را در خارج از کشور گذرانده بودم. سه زبان مختلف را به راحتی صحبت می‌کردم و دو سال دانشگاه رفته بودم. وقتی بیست ساله بودم، خانواده‌ام از لحاظ مالی، شکست خورد و این باعث شد اجباراً مشغول به کار شوم. وارد دنیای تجارت شدم، مطمئن بودم که موفقیت پیش رویم است؛ من با این باور، بزرگ شده بودم و طی دوران نوجوانی، در خصوص پول در آوردن، تهور و ابتکار قابل توجهی از خود نشان داده بودم. تا آنجا که یادم می‌آید، هیچ‌گونه ترس غیر عادی در وجودم نبود. تعطیلی مدرسه و کار، برایم، به معنای «مسافرت» بود و من با ذوق و شوق، به «سفر» می‌رفتم. تعداد بیشماری قرار ملاقات و شرکت بی‌رویه در مجالس رقص و میهمانی‌های شام، اخراج از دانشگاه در سال اول را به‌مراه داشت.

ناگهان، همه چیز تغییر کرد. به شدت دچار بحران روانی شدم. سه ماه در بستر بودم و در سه ماه بعدی، فقط گاهی اوقات برای مدتی کوتاه، اطراف خانه قدم می‌زدم و بقیه وقتم در رختخواب می‌گذشت. دوستانم به عیادتم می‌آمدند و اگر ماندن

آنها، بیشتر از ۱۵ دقیقه طول می‌کشید، خسته می‌شدم. در یکی از بهترین بیمارستانهای شهر، تحت معاینه کاملی از قسمتهای عمومی (چک آپ) قرار گرفتم، اما آن هم چیزی را نشان نداد. برای اولین بار، عبارتی را شنیدم که از آن منزجر - شدم: «در ساختمان اعضاء بدن هیچ مشکلی وجود ندارد.» روانپزشکی می‌توانست به من کمک کند، اما هنوز روانپزشکان به خاورمیانه نفوذ نکرده بودند.

بهار آمد. برای اولین بار، به پیاده روی رفتم. کمی که از خانه دور شدم، سعی کردم به گوشه‌ای بروم. ترس من را فلج کرده بود. اما به محض اینکه به خانه برگشتم، این ترس مرا رها کرد. در آنجا، تجربیاتی را شروع کردم که پایانی نداشت. با دکتر خانوادگی مان که مرد فهیمی بود ساعت‌ها در مورد این تجربه‌ها صحبت کردم او وقتش را برای کمک به من اختصاص داد و گفت که باید اطراف ساختمان پیاده روی کنم، به هر قسمتی و هر چه قدر هم که سخت باشد. دستور العمل‌های او را انجام دادم. وقتی به پشت خانه‌مان رسیدم، یعنی جایی که می‌توانستم وارد باغچه همسایه شوم، میل برگشتن به خانه بر من غلبه کرد، اما من این گردش را به پایان رساندم. احتمالاً تعداد بسیار کمی از خوانندگان این داستان می‌توانند از روی تجربه‌های شخصی خودشان نشاط و حس پیشرفتی که من پس از به پایان رساندن این تکلیف ظاهراً ساده احساس کردم را درک کنند.

شرح جزئیات این مسیر طولانی جهت برگشت به زندگی عادی که، اولین بار با گردش اتوبوس‌های شهری، خرید دوچرخه دست دوم و گردش به مرکز شهر شروع شد، تا شاید بتوانم افق محدود زندگی را گسترده‌تر کنم، در این کتاب نمی‌گنجد. شغل پاره وقت و آسانی پیدا کردم: برای چاپخانه کوچکی که در نزدیکی ما بود پوستر می‌فروختم. این کار، وسعت فعالیت‌هایم را گسترده‌تر کرد. یک سال بعد می‌توانستم ماشین بدون سقف مدل T بخرم و با چاپخانه‌ای در مرکز شهر شروع به کار کردم و درآمد بهتری پیدا کردم، ولی از هر دو شغل، مؤدبانه اخراج شدم. در

واقع، من نیرو و چالاکی فروش سریع و انجام کار سخت را نداشتم. تغییر شغل دادم و به کار مدیریت و دلالی املاک و مستغلات مشغول شدم. تقریباً در همان زمان فهمیدم که خوردن کوکتل^۱ در هنگام بعد از ظهر و های بای^۲ در هنگام عصر، بسیاری از فشارها و تنش‌های روز را آرام می‌کند. این ترکیب شاد، یعنی کار خوب و الکل، پنج سال طول کشید. البته در پایان کار خوب را، الکل، از بین برد. وقتی سی ساله شدم، همه چیز عوض شد. ظرف یک سال، پدر و مادرم، هر دو، فوت کردند. و من را، که بی پناه و قدری بی‌تجربه بودم، به حال خود رها کردند. به پانسیون^۳ رفتم. در آنجا مردها، همگی شنبه شب‌ها مست می‌کردند و خوش می‌گذرانند. روش مشروب خوردن من، با بقیه متفاوت بود. من سردردهای عصبی و بدی داشتم. مشروب، این دردها را تسکین می‌داد. بالاخره فهمیدم که الکل، برایم نوشداروست (دوای همه دردهاست) من نیز به مهمانی‌های شنبه شب آنها پیوستم و خوش گذراندم. اما شبهای دیگر هفته را هم بیدار می‌ماندم و وقتی آنها می‌خوابیدند، در رختخواب مشروب می‌خوردم. نظرم در مورد مشروب خوردن، خیلی عوض شده بود و مشروب از یک طرف، عصای زیر بغلم شده بود و از یک طرف دیگر، مرا از زندگی دور می‌ساخت.

نُه سال بعد، سالهای رکود مالی بود؛ هم از لحاظ دولتی و هم از زندگی فردی. من با شجاعت کاذب بر گرفته از نومییدی و بیچارگی و جرأت بدست آمده از الکل، با دختری جوان و دوست داشتنی ازدواج کردم. ما ۴ سال با هم زندگی کردیم. از آن چهار سال، حداقل سه سال، برای همسرم جهنم واقعی را فراهم کردم چون مردی را که دوست داشت، از لحاظ اخلاقی، فکری و مالی، متلاشی می‌دید. پسرمان به دنیا

۱- cocktails: نوعی نوشابه الکی - مترجم.

۲- highballs: لیوان بزرگ ویسکی یا عرق مخلوط با نوشابه گاز دار - مترجم.

۳- سالن کوچکی که مردان مجرد در آن زندگی می‌کنند - مترجم.

آمد و این، هیچ کمکی به بهبود زندگی نکرد. او بالاخره بچه را برداشت و رفت، بعد از آن خود را در خانه محبوس و یک ماه مست ماندم.

دو سال بعد، زندگی روال دیگری داشت: انجام کار در من کمتر و کمتر و نوشیدن ویسکی بیشتر و بیشتر می‌شد. آواره، بیکار، بی پول و سرگردان بودم. مهمان یکی از دوستان نزدیک شدم، که خانواده‌اش خارج شهر بودند. ۱۸ یا ۱۹ روز در خانه او بودم درعین گنجی، نگران بودم، وقتی خانواده‌اش برگردند، کجا بروم؟ وقتی روز برگشتن آنها نزدیک شد، «خودکشی» تنها راه باقی مانده بود که می‌توانستم به آن فکر کنم. یک روز عصر به اتاق رالف رفتم و حقیقت را به او گفتم. او آدمی بود که توانایی قابل توجهی داشت و می‌توانست کاری را انجام دهد که خیلی‌ها در چنین مواردی انجام می‌دهند. او می‌توانست پنجاه دلار به من بدهد و بگوید که باید احساسات خودم را کنترل کنم و زندگی جدیدی را شروع کنم. ولی در این ۱۶ سال خیلی وقتها خدا را شکر کرده‌ام که او چنین کاری را انجام نداد.

به جای این کار، لباس پوشید، مرا بیرون بُرد، برایم سه یا چهار گلیاس مشروب خرید و مرا به رختخواب برد. روز بعد، مرا به زوجی معرفی کرد که هر چند الکلی نبودند، ولی دکتر «باب» را می‌شناختند و می‌خواستند مرا به آکرون برده در آنجا تحویل او بدهند تا از من مراقبت کند. تنها شرطی که آنها گذاشتند، این بود: خودم باید تصمیم بگیرم. چه تصمیمی؟ انتخاب محدود بود. یا به شمال بروم و در آنجا دوباره تنها باشم، یا به جنوب بروم و امید داشته باشم که تعدادی غریبه، به مشکل الکل نوشیدن من کمک کنند. خوب البته، خودکشی، راه آخر بود، و من هنوز فرصت انتخاب غیر از این راه را داشتم. بنابراین روز بعد، این فرشته‌های نجات، مرا به آکرون بردند و مرا تحویل دکتر باب و سپس، گروه کوچک آکرون دادند.

در آنجا، هر چند که در بیمارستان بودم، آدمهایی با چشمان درخشان، چهره‌هایی شاد و نگاه‌هایی مطمئن، به سراغم آمدند و قصه زندگی خود را برایم تعریف کردند.

برخی از این داستانها را به سختی می‌شد باور کرد، اما مسلماً آنها چیزی داشتند و من باید از آن استفاده کنم. اما چگونه می‌توانستم به آن دست پیدا کنم؟ ساده بود؛ آنها برایم، به زبان خودشان، به توضیح برنامهٔ بهبودی و زندگی روزانه‌ای، که امروزه تحت عنوان قدم دوازدهم A.A می‌شناسم، ادامه دادند. دکتر باب، بارها و بارها، مفصلاً برایم گفت که چگونه دعا او را از اجبار مقاومت ناپذیر به مشروب خوردن، رها کرده بود. مرا متقاعد کرد، چون عقیده‌اش بسیار راستین بود و آن این بود که، قدرتی برتر می‌تواند در بحران‌های زندگی به من کمک کند و راه ارتباط با این قدرت، فقط دعا می‌باشد. در اینجا، یک امریکایی قد بلند، تنومند و دارای تحصیلات عالی، به طور عادی درباره خدا صحبت می‌کرد. اگر او و اعضای دیگر می‌توانند چنین کاری انجام دهند، پس من هم می‌توانم.

وقتی از بیمارستان بیرون آمدم، دکتر باب و همسر مهربانش «آن» از من دعوت کردند که نزد آنها بمانم. ناگهان همان وحشت فلج‌کننده قدیمی، به طور غیر قابل کنترل، مرا فرا گرفت. بیمارستان خیلی امن به نظر می‌رسید. حالا من در خانه‌ای غریب، در شهری غریب بودم و ترس رهایم نمی‌کرد. در اتاق را به روی خودم بستم. اتاق دور سرم می‌چرخید. ترس، دست پاچگی و آشفتگی بر من چیره شد. از این طوفان شدید، فقط دو نظر قابل اجرا، برایم آشکار شد: اول، مشروب خوردن یعنی آوارگی و مرگ دوم؛ با این تصور که دیگر نمی‌توانستم فشار ناشی از ترس را، مثل گذشته‌ها، با گشتن دورخانه تسکین دهم، چون دیگر خانه‌ای نداشتم. بالاخره، نمی‌دانم چه مدت گذشت، تا فکر روشنی به سراغم آمد: «دعا کن، تو شکست نمی‌خوری و خداوند شاید به تو کمک کند، توجه کن، شاید» من که هیچ کس دیگری را نداشتم تا به او متوسل شوم، می‌خواستم فرصتی به خودم بدهم، هر چند که تردید فراوانی داشتم. برای اولین بار در سی سال عمرم، به زانو افتادم. دعای من، بسیار ساده بود. چیزی مانند این: «خدایا، هجده سال است که نتوانسته‌ام بر این

مشکل فائق آیم. پس بگذار آن را به تو واگذار کنم».

آرامش عجیبی پیدا کرده بودم، که با حس پر شدن از نیرویی آرام، آمیخته شده بود. روی رختخواب دراز کشیدم و مانند بچه‌ای به خواب رفتم. یک ساعت بعد بیدار شدم در حالی که حس می‌کردم در دنیای جدیدی هستم. در ظاهر هیچ چیز تغییر نکرده بود ولی از درون برای من همه چیز تغییر کرده بود. پرده‌ها از جلوی چشمم کنار رفته و همه چیز را می‌توانستم از زاویه درستی ببینم. سعی کردم دنیای کوچک خود را درک کنم، اما در واقع من بخش بسیار کوچکی از دنیای پهناوری بودم که مرکز آن خداوند بود.

از زمانی که به زندگی برگشتم، بیش از ۱۶ سال می‌گذرد. تا کنون حتی یک بار هم مشروب نخورده‌ام. این خود به تنهایی، معجزه است. اما این تنها معجزه‌ای نبود که در نتیجه تلاشم برای بکار بردن اصول قدمهای دوازده‌گانه در زندگیم اتفاق افتاد بلکه معجزه‌ها یکی پس از دیگری، به من رخ نشان داد.

دوست دارم بخش‌های جالب این ۱۶ سال صعود آهسته و یکنواخت و رضایت بخش را برای شما خلاصه کنم.

ناخوشی و بی‌پولی مرا مجبور کرد که نزدیک یک سال نزد دکتر باب و «آن» بمانم. و برایم غیر ممکن است که به عشق علاقه و بدهکاریم به این دو انسان فوق العاده که دیگر با ما نیستند، اشاره‌ای نکنم. آنها کاری کردند که من احساس کنم بخشی از خانواده آنان هستم و فرزندانشان نیز چنین رفتاری با من داشتند. کارهای آنها و بیل که زیاد به آکرون می‌آمد و خدمات آنها به هموعان‌شان، تمایل مرا به همکاری با آنها زیاد کرد. طی آن سال، گاهی اوقات، به خاطر زمان از دست رفته و به خاطر این که مجبور بودم سربار خانواده‌ای باشم که استطاعت مالی آنان محدود بود، طغیانی در درونم ایجاد می‌کرد، قبل از اینکه فرصتی واقعی برای بخشیدن داشته باشم، درس پذیرش را که به همان اندازه مهم بود، یاد می‌گرفتم.

طی چند ماه اول که در آکرون بسر می‌بردم، کاملاً مطمئن شدم که هرگز نمی‌خواهم دوباره زادگاهم را ببینم. مشکلات اجتماعی و اقتصادی بسیار زیاد آنجا، مرا به ستوده آورده بود. برای شروعی تازه، باید جای دیگری را انتخاب می‌کردم. پس از ۶ ماه هوشیاری، نظرم عوض شد: دترویت محلی بود که باید به آن باز می‌گشتم، نه به خاطر اینکه مجبور بودم با درد سرهایی که آنجا ایجاد کرده بودم، مواجه شوم، بلکه به این دلیل می‌رفتم چون در آنجا می‌توانستم بیشترین کمک را به A.A بکنم. در بهار ۱۹۳۹، بیل برای تجارت در دترویت، آکرون را ترک کرد. به او پیشنهاد کردم که همراهش بروم. قبل از اینکه او به نیویورک برگردد، دو روز را با هم آنجا گذرانیدیم. دوستانم از من خواستند تا هر موقع که دوست دارم، آنجا بمانم. سه هفته‌ای نزد آنها ماندم، و بخش زیادی از این وقت را به انجام اصلاحاتی که قبلاً فرصتی برای آن نداشتم، گذراندم.

وقت باقی مانده را به انجام کارهای اولیه A.A اختصاص دادم. هیچ وقت فکر نمی‌کردم که به جای برسم که در داخل و خارج میخانه‌ها، در تعقیب افراد مست باشم بنابراین بیشتر وقتم را به سرزدن به افرادی می‌گذراندم که فکر می‌کردم به طور منطقی با الکلی‌ها در تماس هستند. پزشک‌ها، کشیش‌ها، وکلا و پرسنل مشاغل صنعتی. در مورد A.A در هر فرصتی که دست می‌داد، با دوستان صحبت می‌کردم، هنگام ناهار، وقت شام، گوشه خیابان و... اولین موردی که مرا امیدوار کرد، یک پزشک بود. پس از راهنمایی لازم، با قطار او را به آکرون فرستادم و مقداری ویسکی هم به او دادم، تا نخواهد در «تولدو» از قطار پیاده شود! تا به امروز، هیچ وقت هیجان آن مورد اول برایم تکرار نشده است.

آن سه هفته کاملاً مرا خسته کرد و من باید به مدت ۳ ماه دیگر به آکرون باز می‌گشتم. وقتی آنجا بودم، دو یا سه «مشتری نقدی» دیگر (به گفته دکتر باب - شاید چون آنها پول نقد چندانی نداشتند) از دترویت برای ما فرستاده شد. وقتی به

دترویت برگشتم تا کار پیدا کنم و یاد بگیرم که روی پای خودم بایستم. اما باز هم ۶ ماه بیکار و ناامید بودم تا اینکه سه نفر برای اولین ملاقات A.A در اتاق خواب خانه کرایه‌ای من جمع شدند. کار داشت در آنجا شروع می‌شد؛ هر چند به آهستگی.

کار، ساده به نظر می‌رسید، اما موانع و شبهه‌هایی وجود داشت که باید برطرف می‌شد. به خوبی یاد می‌آید که وقتی برگشتم، با خودم خلوت کردم. گفتم: «اگر بالای پشت بام بروم و درباره الکی بودن خود همه چیز را بگویم، به احتمال خیلی زیاد، دیگر نمی‌توانم کار خوبی پیدا کنم. اما اگر فقط یک نفر بمیرد آن هم فقط به خاطر اینکه من، به علل خودخواهانه دهانم را بستم، آن وقت چه؟ نه، من باید کاری را انجام دهم، که خواست خداوند است، نه خواست خودم. راه او، به روشنی پیش رویم قرار گرفته و بهتر است خود را از هر انحرافی دور کنم. نمی‌توانستم آنچه را که به دست آورده بودم، نزد خودم نگهدارم، باید آن را می‌بخشیدم. وضعیت کار نامناسب، رکود هنوز ادامه داشت و سلامتیم، هنوز متزلزل بود. بنابراین برای خودم کاری دست و پا کردم و جوراب زنانه و پیراهن سفارشی مردانه می‌فروختم. با انجام این کار، آزاد بودم که کار A.A را نیز انجام دهم و هر وقت خسته شدم نیز استراحت کنم. خیلی اوقات پیش می‌آمد که صبح بیدار می‌شدم و اگر چیزی می‌فروختم، فقط به اندازه خرید قهوه و نان و کرایه اتوبوس برای رسیدن با مشتری، پول داشتم و از ناهار هم خبری نبود. بهر حال، ظرف آن سال اول، کار می‌کردم تا روزگار را با پول خودم بگذرانم و از عادات قدیمی خود، یعنی قرض گرفتن، اجتناب کردم. همین خودش، قدم بسیار بزرگی رو به جلو بود.

طی سه ماه اول، همه این فعالیت‌ها را بدون ماشین انجام دادم و فقط با اتوبوس و تراموای شهری (اتوبوس برقی) به این طرف و آن طرف می‌رفتم من که همیشه، با همان حکم اول، ماشین برایم تهیه می‌کردند، من که هیچ وقت در زندگیم سخنرانی نکرده بودم و وحشت زده و بیمار بودم، در بخش‌های مختلف شهر، جلوی مردم

ایستادم و درباره الکلی‌های گمنام حرف زدم. من که میل خدمت به A.A وجودم را فرا گرفته بود، اولین برنامه رادیویی دربار A.A را پخش کردم، از ترسی که نسبت به میکروفون داشتم، جان به در بردم، وقتی برنامه همه جا پخش شد، احساس خوبی داشتم. یک هفته بی‌قراری را تحمل کردم چون قبول کرده بودم برای گروهی از الکلی‌ها در یکی از بیمارستانهای روانی ایالت خودمان، سخنرانی کنم. آنجا هم همین طور بود، نشاط پس از انجام مأموریت. آیا لازم به توضیح است که با انجام همه این کارها، چه کسی بیش از همه سود برد؟

یک سال بود که به دترویت برگشته بودم، و طی این مدت، A.A گروه کوچک و ثابتی شده بود که ده تا دوازده نفر عضو داشت و خودم نیز در شغلی معمولی اما ثابت به کار مشغول شدم و یک مغازه خشک شویی را برای خودم اداره می‌کردم. من رئیس خودم بودم. ۵ سال از عمر A.A و پیشرفت اساسی در سلامتیم می‌گذشت که توانستم در شغلی دفتری و تمام وقت که کس دیگری رئیس بود، مشغول بکار شوم. این شغل دفتری، مرا با مشکلی مواجه کرد که در تمام زندگی از آن می‌گریختم و آن آموزش بود. ولی این بار، فکری به حال این مسئله کردم. در مدرسه مکاتبه‌ای ثبت نام کردم که در آنجا فقط حسابداری آموزش می‌دادند. با این آموزش تخصصی و آموزش تجاری لیبرالی، دو سال بعد توانستم به عنوان یک حسابدار مستقل، فروشگاه‌های بر پا کنم. هفت سال در این زمینه کار کردم و طی این مدت، این فرصت برایم پیش آمد که با یکی از مشتریانم، که عضو A.A بود، ارتباط نزدیکی پیدا کنم. ما به خوبی، مکمل یکدیگر بودیم.

او در زمینه فروشنده‌گی مهارت بسیار داشت و من هم به امور مالی و مدیریت علاقه‌مند بودم. اکنون، من همان کاری را انجام می‌دهم که همیشه دوست داشتم انجام دهم. اما قبلاً هیچ وقت بردباری و ثبات عاطفی نداشتم تا برای این کار آموزش ببینم. برنامه A.A راهی را به من نشان داد که دست از رویا پردازی بردارم و به

حالت عادی برگردم و زندگی خود را از ابتدا شروع کنم. و این خود نشان دهنده یکی دیگر از تغییراتم است. در گذشته عادت داشتم که از اوج، شروع کنم، مثل رئیس و مسئول امور مالی و با شغلی مثل کلانتر، به پایان برسانم.

تا اینجا، هر چه درمورد زندگی تجاریم گفتم، کافی است. پیداست که من تا حدی بر ترس غلبه کردم که توانستم به موفقیت در تجارت فکر کنم. با کمک خداوند می‌توانم مسئولیتهای تجاری را بر عهده بگیرم، کاری که چند سال پیش، در رویاهم نمی‌دیدم. اما زندگی اجتماعیم چه شد؟ چه شد آن ترس‌هایی که زمانی مرا به حدی فلج کرده بود که داشتم زمین گیر می‌شدم؟ ترسم از سفر چه شد؟

تعجب می‌کنید اگر بگویم اعتقادم به خدا و استفاده از قدم دوازدهم در زندگی روزمره‌ام، ترس را به طور کامل از من دور کرد. اما حقیقت امر، این نیست. بهترین پاسخی که می‌توانم به شما بدهم این است: از آن روزی که در سپتامبر ۱۹۳۸ فهمیدم قدرتی برتر از خودم هست که نه تنها می‌تواند سلامت عقل را به من برگرداند، بلکه می‌تواند مرا هم هوشیار و هم سالم حفظ کند، دیگر ترس بر زندگی حکم فرما نشده است. در این ۱۶ سال، از هیچ چیز نگریخته‌ام چون من از چیزی نترسیده‌ام. من به جای اینکه از زندگی فرار کنم، با آن روبرو شدم.

هنوزم در انجام برخی کارها، عصبی و دستپاچه می‌شوم، که قبلاً به خاطر ترس، از انجامشان وا می‌ماندم، اما وقتی خود را به انجام آنها مشغول می‌کنم، ناآرامی از بین می‌رود و خودم هم لذت می‌برم. در سالهای اخیر هم، پول داشتم و هم وقت، تا بتوانم گهگاه، سفر کنم.

آیا طی این سالها هیچ وقت تمایل به مشروب خوردن پیدا کرده‌ام؟ فقط یک بار اجبار مقاومت ناپذیری برای خوردن مشروب به سراغم آمد. عجب آنکه، شرایط و محیط، خوب بود. پشت میز شامی که بسیار زیبا چیده شده بود، نشستم. کاملاً شاد بودم. یک سال بود که در A.A بودم و مشروب، آخرین چیزی بود که در فکرم بود

(یعنی اصلاً به آن فکر نمی‌کردم). برایم یک گیلای شیرینی^۱ گذاشته بودند. تمایل کنترل ناپذیری مرا فرا گرفته بود و دلم می‌خواست آن را بخورم. چشم‌هایم را بستم و کمک خواستم. ظرف ۱۵ ثانیه یا کمتر، این احساس از بین رفت. بارها شده که به نوشیدن مشروب فکر کرده‌ام. این تفکر معمولاً با افکار مشروب‌خواری دلپذیر دوران جوانیم شروع می‌شود. در ابتدای زندگی خود در A.A یاد گرفتم که نباید چنین تفکراتی را در ذهن خود نگهدارم، مانند این است که شما بخواهید حیوان ظاهراً دست آموزی را در خانه نگهدارید، اما این حیوان کم‌کم رشد می‌کند و به هیولا تبدیل می‌شود. در عوض صحنه کابوس‌های مشروب‌خواری‌های بعدیم را جایگزین آن کردم.

بیست سال پیش ازدواج کردم و زندگی به هم ریخت. پس، غیرعادی نیست که پس از چندین سال پیوستن به A.A به ازدواج فکر نکنم و از آن فراری باشم. در این کار، طبیعتاً نسبت به تجارت، باید تمایل بیشتری برای برعهده گرفتن مسئولیت و تا همکاری و داد و ستد وجود داشته باشد. اما، من باید در اعماق درون خود، حس کنم که زندگی خودخواهانه مجردی، زندگی کاملی نیست. اگر تنها زندگی کنید، می‌توانید غم و اندوه را تقریباً از زندگی خود دور کنید، اما شادی را نیز دور می‌کنید. اما هنوز هم می‌توانم گام بزرگی به سوی زندگی کامل بردارم، حال با هر سرعتی که باشد. بنابراین من ۶ ماه پیش خانواده آماده‌ای بدست آوردم، که تشکیل شده از همسری زیبا و جذاب، ۴ فرزند بالغ که من خود را وقف آنها کرده‌ام و سه نوه. من که الکی بودم، نمی‌توانستم هیچ کاری را به تنهایی انجام دهم، حتی رویای آن را هم نمی‌توانستم ببینم. همسرم، که یکی از اعضای A.A است، ۹ سال بیوه بوده و من هم هجده سال تنها بوده‌ام. سازگاری در چنین مواردی دشوار و وقت‌گیر است، اما هر دوی ما احساس می‌کنیم که ارزشش را دارد. ما هر دو متکی به خداوند و

۱-sherry: شراب شیرین یا تلخ اسپانیولی - مترجم.

استفاده از برنامه الکی‌های گمنام هستیم تا به ما کمک کند در این تعهد مشترک، موفق شویم.

بدون شک خیلی زود است که بگویم در آینده، به عنوان همسر، تا چه حد می‌توانم موفق باشم. هر چند احساس می‌کنم این واقعیت اوج داستان مردی است که هجده سال را به فرار از زندگی گذرانده. من بالاخره تکامل یافته‌ام و به مرحله‌ای رسیدم که بتوانم چنین وظیفه‌ای را بر عهده بگیرم.

(۸)

او خود را دست کم می‌گرفت

اما فهمید، قدرت برتری وجود دارد که به او، بیش از خودش ایمان دارد. بسدین گونه، A.A در شیکاگو متولد شد.

در شهری کوچک، خارج شهر آکرون، اوهایو، بزرگ شدم. زندگی در آنجا مانند زندگی در شهرهای نسبتاً کوچک بود. به ورزش علاقه زیادی داشتم، به همین دلیل و به دلیل تأثیر والدینم، چه در مدرسه ابتدایی و چه در دبیرستان، نه مشروب می‌خورم و نه سیگار می‌کشیدم.

وقتی وارد دانشگاه شدم، وضع کاملاً تغییر کرد. من باید با اجتماعات و رفقای جدید سازگاری پیدا می‌کردم و به نظر می‌رسید که مشروب خوردن و سیگار کشیدن، بهترین راه است. مشروب خوردن را به آخر هفته‌ها محدود کردم و در دوره دانشگاه و چند سال پس از آن، به همین منوال ادامه دادم.

پس از اتمام دوره دانشگاه، برای کار به آکرون رفتم و در خانه با والدینم زندگی می‌کردم. زندگی خانوادگی دوباره تأثیر مهار کننده‌ای بر من داشت. وقتی الکل می‌نوشیدم، به خاطر احترامی که برای احساسات اقوام قائل بودم، آن را از آنها مخفی می‌کردم. تا وقتی که ۲۷ ساله بودم، این روند، ادامه یافت. سپس شروع کردم به سفر، من که ایالت متحده و کانادا، بخشی از سرزمینم شده بود و آزادی فراوان و پول نامحدود داشتم، طولی نکشید که هر شب مشروب می‌خوردم و خود را با این تفکر گول می‌زدم که اینها، بخشی از کار من است. حالا می‌فهمم که شصت درصد اوقات، بی دلیل مشروب می‌خوردم.

در سال ۱۹۳۰، به شیکاگو رفتم. مدتی بعد، به خاطر رکود، احساس کردم که وقت

آزاد زیادی دارم و کمی مشروب در هنگام صبح، برایم کمک خوبی است. تا سال ۱۹۳۲، در روز، دو یا سه بار مشروب می‌خوردم.

همان سال همسرم از مشروب خوردنم خسته شد و به پدرم در آکرون تلفن کرد خواست بیاید و مرا ترک دهد. همسرم از پدرم خواست کاری برایم بکند. چون خودش خیلی خسته شده بود و دیگر نمی‌توانست.

و در اینجا بود که تلاش برای هوشیار شدنم و حرکت مداوم بین خانه‌ام در شیکاگو و آکرون شروع شد، و این ۵ سال طول کشید. در این دوره، فاصله عیاشی-ها و شراب خواریهام کمتر و کمتر و مدت آنها طولانی‌تر شده بود. پدر، پس از آنکه مدیر هتل به او تلفن کرد و گفت که اگر می‌خواهد مرا زنده ببیند بهتر است زودتر به به فلوریدا بیاید. همسرم نمی‌توانست بفهمد که چرا من، به خواست پدر هوشیار می‌شوم، اما به خواست او، نه. پدر با او صحبت کرد و توضیح داد که شلوار، کفش، و پول‌های مرا برده، بنابراین من، نمی‌توانستم مشروب بخرم و مجبور بودم هشیار بمانم.

یک بار همسرم نیز تصمیم گرفت که همین کار را بکند. او پس از پیدا کردن بطری‌های مشروبی که در اطراف آپارتمان پنهان کرده بودم، شلوار، کفش، پول و کلیدهای مرا برداشت. آنها را زیر تخت خواب در اتاق پشتی گذاشت و در را قفل کرد. تا ساعت ۱ بامداد، درمانده بودم و در وضعیت بدی قرار داشتم. یک جفت جوراب پشمی زنانه و یک فالنل^۱ که آب رفته بود و حالا فقط تا زانوهایم می‌رسید و یک ژاکت کهنه پیدا کردم و پوشیدم. درب اصلی منزل را با یک میله آهنی باز کردم طوری که بتوانم دوباره وارد بشوم بیرون رفتم. باد سردی می‌آمد. ماه فوریه بود و برف و یخ زمین را فراگرفته بود و من باید ۴ خیابان را پشت سر می‌گذاشتم تا به

۱- لباس ورزشی (پشمی) - مترجم.

نزدیکترین ایستگاه تاکسی برسم و این کار را کردم. وقتی سوار تاکسی شدم تا به نزدیکترین مشروب فروشی برسم، سر صحبت را با راننده باز نموده و به او گفتم که با همسرم تفاهم ندارم و او شخصی بسیار غیرمنطقی است. وقتی به مشروب فروشی رسیدم، او می‌خواست که با پول خودش برایم قدری مشروب بخرد. بعد وقتی به آپارتمان برگشتیم، او راضی شد که دو یا سه روز صبر کند تا من سلامتیم را باز یابم و پول کرایه و مشروب را به او پرداخت کنم. صبح روز بعد همسرم نمی‌توانست بفهمد که چرا با آنکه بطری‌های مرا برداشته، مست تر از شب قبل هستم.

پس از کریسمس و تعطیلات سال نو، که بسیار بد گذشت، پدر دوباره در اوایل ژانویه ۱۹۳۷ پیش ما آمد تا من روش معمول هوشیار شدن را بکار ببرم. این روش، عبارت بود از راه رفتن کف اتاق به مدت سه یا چهار شبانه روز، تا بتوانم غذا بخورم. این بار او پیشنهادی داشت. منتظر ماند تا کاملاً هوشیار شدم و روز قبل از آنکه می‌خواستم به شیکاگو بروم، در مورد گروهی در آکرون صحبت کرد که ظاهراً مشکل مرا داشتند، اما فکری به حال خود کرده و داشتند این مشکل را حل می‌کردند. او گفت: آنها هوشیاروشاد هستند و عزت نفس خود را دوباره به دست آورده‌اند و به بقیه احترام می‌گذارند. او به دو نفر از آنها که سالها قبل آنها را می‌شناختم اشاره نمود و پیشنهاد کرد که با آنها صحبت کنم. اما فکر کردم که من سلامتیم را بازیافته‌ام و علاوه بر آن، دلیل آوردم که آنها، وضعیتشان خیلی بدتر از من بوده است چون، همین یک سال قبل، هُوارد، پزشک سابق را دیده بودم که ولگردی می‌کرد تا یک سکه ده سنتی برای مشروب بدست آورد. من آن قدرها هم بد نبودم. حداقل یک چهارم آن را طلب کرده بودم. بنابراین به پدرم گفتم: که خود بر این مشکل غلبه می‌کنم و افزودم: که تا یک ماه دیگر هیچ نوع مشروبی نمی‌خورم و پس از آن، فقط آبجو می‌نوشم.

چند ماه بعد پدرم به شیکاگو برگشت تا دوباره مرا ترک دهد. اما این بار وضعیتم کاملاً متفاوت بود. نمی توانستم صبر کنم و به او گفتم که کمک می خواهم؛ به او گفتم اگر این افراد در آکرون چیزی دارند، من آن را می خواهم و هر کاری می کنم تا به آن برسیم. من کاملاً مغلوب الكل بودم.

هنوز هم به وضوح در خاطرم هست که ساعت ۱۱ شب، به آکرون رسیدم و به سراغ هوارد رفتم و او را از رختخواب بیرون کشیدم تا برایم کاری بکند. او آن شب برایم دو ساعت حرف زد و قصه اش را تعریف کرد. او گفت، بالاخره فهمیده که شراب خواری، بیماری کشنده ای است متشکل از آلرژی (حساسیت) و وسواس فکری و زمانی که مشروب خوردن، از عادت به اجبار تبدیل شد، ما کاملاً بیچاره و درمانده می شویم و فقط می توانستیم منتظر باشیم که بقیه زندگیمان را در تیمارستانهای روانی یا به انتظار مرگ بگذرانیم.

او روی تغییر و رشد نگاه خود نسبت به زندگی و مردم تأکید زیادی کرد، و البته دیدگاه هایش شباهت زیادی با من داشت بطوری که گاهی فکر می کردم او دارد قصه مرا می گوید! من فکرمی کردم با مردم دیگر کاملاً متفاوت هستم و با این تفکر کم کم داشتم حس خوبی پیدا می کردم، حتی در مرحله ای که بیشتر و بیشتر از جامعه دور می شدم و می خواستم فقط با بطری مشروب تنها باشم.

در آنجا مردی بود که نسبت به زندگی دیدگاه مشابهی با من داشت، با این استثناء که او، فکری به حال خودش کرده و شاد بود و از زندگی و ارتباط با مردم لذت می برد و حرفه پزشکی خود را دوباره از سر گرفته است. وقتی بر می گردم و به آن غروب اول نگاهی می اندازم، می فهمم که برای اولین بار داشتم امیدوار می شدم؛ و احساس کردم که اگر او، توانسته این چیزها را دوباره بدست آورد، شاید من هم بتوانم.

بعد از ظهر فردا، دو مرد دیگر به ملاقاتم آمدند و هر یک قصه خود را و کارهایی

را که انجام داده بودند تا از این بیماری وحشتناک بهبود یابند، آنها برایم تعریف کردند، آنچه رامدتها به دنبالش بودند، اکنون یافته‌اند. آرامش و آسایشی توأم با شادی. طی دو یا سه روز آینده، این افراد با من در تماس بودند، مرا تشویق کردند و به من گفتند که همیشه تلاش می‌کنند تا این برنامه بهبودی و کارهایی را که انجام می‌دادند، زنده نگهدارند.

آن وقت، پس از آموزشی کامل توسط هشت یا نه نفر، اجازه داشتم برای اولین بار در جلسه شرکت کنم. اولین جلسه، در اتاق نشیمن خانه‌ای برگزار می‌شد و راهنمای آن، (Bill.D) بود، او اولین مردی بود که دکتر باب و بیل، به طور موفقیت آمیز با او کار کرده بودند.

در این جلسه شاید هشت یا نه الکلی و همسران هفت تا هشت نفر از آنها هم بودند. آن جلسه با جلساتی که اکنون برگزار می‌شود، متفاوت بود. کتاب بزرگ A.A هنوز نوشته نشده بود و هیچ نوشته‌ای هم غیر از جزوات مذهبی وجود نداشت. برنامه، بصورت شفاهی بود.

این جلسه یک ساعت طول کشید و با دعا، خاتمه یافت. پس از اتمام جلسه، همگی به آشپزخانه رفتیم و قهوه و شیرینی خوردیم و تا سحر حرف زدیم.

در طول سالهای رکود، هیچ کس نبود که کمبود پول نداشته باشد و آنها هم استطاعت مالی خوبی نداشتند، ولی در این گروه کوچک، مردان شاد بودند و من به شدت تحت تأثیر این جلسه و شادی این مردان، قرار گرفته بودم.

من در سفر اصلی خود، دو یا سه هفته در آکرون ماندم و تلاش کردم برنامه و فلسفه این روش را بیشتر جذب نمایم. اوقات زیادی را با دکتر باب گذراندم، هر موقع در خانه وقت آزاد داشت به همراه دو یا سه نفر دیگر، با او حرف می‌زدم و سعی داشتم بفهمم، چطور او و خانواده‌اش، با این برنامه زندگی می‌کند. هر روز عصر در خانه یکی از اعضاء جلسه داشتیم و قهوه و شیرینی می‌خوردیم و عصر را

با هم می‌گذرانندیم.

قبل از روزی که قرار بود به شیکاگو برگردم، دکتر باب مرا به مطب برد و سه یا چهار ساعت را به بحث در مورد برنامه شش قدمی (طبق برنامه آن روزها) گذرانندیم: این شش قدم عبارت بود از:

۱- کاملاً در خود شکستن^۱

۲- اتکاء به قدرتی بالاتر و هدایت خواستن از او

۳- ترانزنامه اخلاقی

۴- اعتراف

۵- جبران

۶- کار مداوم با الکی‌های دیگر

دکتر باب در همه این قدم‌ها، مرا راهنمایی کرد، در قسمت ترانزنامه اخلاقی، به چند ویژگی شخصیتی بد من یا عیوب شخصیتی اشاره کرد، از جمله خودخواهی خودبینی، حسادت، بی‌مبالاتی، بی‌صبوری، بدخلقی، طعنه، خشم و... ما مدتی طولانی این موارد را مرور کردیم و سپس او از من پرسید که آیا می‌خواهم این عیوب شخصیتی برطرف شود یا خیر. وقتی گفتم بله، هر دو زانو زدیم و دعا کردیم، و هر دو خواستیم که این عیوب برطرف شود.

این تصویر، هنوز هم واضح و روشن جلوی چشمم است. اگر بخواهم کامل باشم، باید همیشه تمایل خود و کمک خدا را مورد توجه قرار دهم. این مسئله، بسیار مرا برانگیخته است. آرزو می‌کنم که A.A امروزه بتواند این مزیت را داشته باشد. دکتر باب، بُعد مذهبی را همیشه به شدت مورد تاکید قرار می‌داد و من فکر می‌کنم که روش مذهبی، برایم کمک بزرگی بود. سپس دکتر باب مرا در قدم «جبران» راهنمایی

۱- Deflation: در خود شکستن - مترجم.

نمود، فهرستی از نام همه افرادی که آنها را اذیت کرده بودم، تهیه و روشهای جبران آن را شروع کردم.

در آن موقع، چند تصمیم گرفتم. یکی از این تصمیمات این بود که سعی کنم گروهی را در شیکاگو راه اندازی نمایم، دومین تصمیم این بود که حداقل هر دو ماه یک بار به آکرون بروم و در جلسات حاضر شوم تا زمان راه اندازی گروه در شیکاگو فرا رسد؛ سوم آنکه، تصمیم گرفتم این برنامه را فوق هر کار دیگری قرار دهم، حتی خانواده‌ام، چون اگر هوشیاری خود را حفظ نمی‌کردم، خانواده‌ام را نیز از دست می‌دادم. اگر هوشیاریم را حفظ نمی‌کردم نمی‌توانستم شغلی داشته باشم و اگر هوشیاری خود را حفظ نمی‌کردم، دیگر هیچ دوستی برایم باقی نمی‌ماند. در آن زمان فقط چند دوست داشتم.

روز بعد به شیکاگو برگشتم و در میان به اصطلاح دوستانم یا همراهان سابق من در مشروبخواری (هم پیالی‌های سابق)، عملیاتی جدی را شروع کردم. جواب آنها همیشه یکی بود: هر زمان به این برنامه نیاز پیدا کردند، حتماً با من تماس خواهند گرفت. من نزد کشیش و پزشکی که اکنون نیز آنها را می‌شناسم رفتم و آنها هم به نوبه خود، از من پرسیدند چه مدت است که هوشیارم. وقتی گفتم ۶ هفته از هوشیارم می‌گذرد مؤدبانه گفتند اگر موردی با مشکل الکلیسم داشتند، با من تماس می‌گیرند.

نیاز به گفتن نیست که، یکسال یا بیشتر گذشت تا آنها با من تماس گرفتند. وقتی که برای تقویت روحیه و کار کردن با الکلی‌های دیگر به آکرون بازگشتم، از دکتر باب درباره این تأخیر سوال کردم، چون نمی‌دانستم که چه اشتباهی کرده‌ام. او همواره پاسخ می‌داد: «وقتی تو درستکار باشی و زمانه هم درست باشد، مشیت الهی مهیا خواهد شد. باید همیشه راضی باشی و به تلاش برای برقراری تماس، ادامه دهی».

چند ماه پس از اینکه به آکرون سفر کردم، احساس جسارت داشتم و چون فکر می‌کردم که همسرم برخورد درستی با من ندارد حالا که شهروند مهمی بودم تصمیم گرفتم تا عمداً مست شوم، تا به او بفهمانم که چه چیزی را از دست داده است. یک هفته بعد، مجبور شدم یکی از دوستان قدیمی را از آکرون بیاورم تا دو روز را به هشیار کردنم سپری کند. این اتفاق درس عبرتی برایم شد، که هیچ‌گاه نباید ترانزنامه اخلاقی را کنار گذاشت؛ اگر الکی می‌خواهد بهبود یابد و بهبودی را ادامه دهد، باید همیشه مراقب سوابق و کارهای خود باشد. این، تنها لغزشم بود، که درس ارزشمندی به من داد. در تابستان ۱۹۳۸، تقریباً یکسال پس از زمانی که به آکرون رفتم، مردی که برایش کار می‌کردم و درباره برنامه چیزهایی می‌دانست، نزد من آمد و پرسید که آیا می‌توانم برای یکی از فروشنده‌هایش که خیلی مشروب می‌خورد کاری بکنم یا خیر. به آسایشگاهی که این جوانک در آن بود رفتم و در کمال تعجب فهمیدم که خود او نیز علاقه‌مند است. او مدتها بود که می‌خواست فکری برای مشروب‌خواریش بکند، اما نمی‌دانست چطور. چند روزی را با او گذراندم، اما احساس کردم که خودم نباید برنامه را به او بدهم. بنابراین به او پیشنهاد کردم که دو هفته‌ای به آکرون برود، او این کار را انجام داد و در آنجا با یکی از خانواده‌های A.A زندگی می‌کرد. وقتی برگشت، دیگر به طور مرتب جلسات روزانه داشتیم.

چند ماه بعد، یکی از افرادی که در آکرون با گروه در تماس بود، برای زندگی به شیکاگو آمد و در آن موقع، سه نفر شدیم. جلسات غیر رسمی را تقریباً به طور منظم برگزار می‌کردیم.

در بهار ۱۹۳۹، کتاب بزرگ چاپ شد، پس از گفتگوی رادیویی ۱۵ دقیقه‌ای که داشتیم، دو نفر از دفتر نیویورک به ما مراجعه کردند. یکی از آنها مادری بود که می‌خواست برای پسرش کاری بکند. به او پیشنهاد کردم که از طرف دکتر یا کشیش برنامه A.A به پسرش را توصیه شود.

دکتر، که مرد جوانی بود، بلافاصله با این نظریه موافقت کرد و با آنکه نتوانست آن پسر را متقاعد کند، اما دو مشتری دیگر را که طالب برنامه بودند، به ما سپرد. هیچ یک از ما سه نفر (در گروه) توانایی انجام کار با آنان را نداشتیم و پس از چند جلسه مشتریها را متقاعد کردیم تا به آکرون بروند و در آنجا با گروه قدیمی‌تری که در حال فعالیت است، ارتباط برقرار نمایند.

در این اثناء، پزشک دیگری در ایوانستون متقاعد شد که این برنامه، اثراتی دارد و زنی را به ما معرفی کرد تا او راهنمای کنیم. آن خانم بسیار مشتاق بود و به آکرون هم سفر کرد. پس از بازگشت او در پائیز ۱۹۳۹، در هفته یک بار جلسات رسمی برگزار می‌کردیم و این کار را همچنان ادامه دادیم و به آن وسعت بخشیدیم.

گاهی اوقات، می‌بینیم که ازده‌های کوچک و ناچیز، دنیای عظیمی پر از نیکی به وجود می‌آید. در مورد ما هم همین طور بوده، چه از لحاظ ملیتی و چه در شهر زادگاه‌مان. ما ابتدا در آکرون، تعدادمان بسیار اندک بود، ولی اکنون در سرتاسر دنیا پراکنده شده‌ایم. ما که به تنهایی از به آکرون سفر می‌کردیم، اکنون در شیکاگو تعدادمان بالغ بر شش هزار نفر می‌باشد.

این هیجده سال اخیر، شادترین سالهای زندگی ما بوده‌اند، هر چند که این جمله، ممکن است بسیار پیش پا افتاده و تکراری به نظر برسد. اگر به مشروب‌خواری ادامه می‌دادم، پانزده سال آن (از هیجده سال) از بین می‌رفت، چون قبل از آنکه مشروب خواری را متوقف کنم، دکترها به من گفته بودند که فقط سه سال دیگر زنده می‌مانم. این بخش اخیر از زندگی، هدفمند بوده است، نه در کارهای بزرگی که انجام شده، بلکه در زندگی روزمره، شهادت روبرو شدن با زندگی، جایگزین ترس‌ها و تردیدهای سالهای قبل شده است. پذیرش همه چیز، همانطوری که هست، جای بی‌تابی‌ها و بی‌حوصلگی‌های قدیمی را گرفته است. من دیگر کارهای بزرگی انجام نمی‌دهم، در عوض، سعی می‌کنم، کارهای روزمره کوچکی را انجام دهم که در ظاهر امکان دارد

مهم بنظر نرسند ، اما بخش مهم و جدایی ناپذیر از زندگی هستند. اگر روزی مورد تمسخر، تحقیر و ترحم قرار می گرفتم، اما اکنون مورد احترام بسیاری از مردم قرار دارم. اگر روزی دوستان و آشنایانی داشتم که همگی رفیق نیمه راه بودند، اکنون دوستانی با محبت دارم و مرا همانطور که هستم، پذیرفته اند. طی این سالها در A.A دوستانی بسیار واقعی، صادق و صمیمی پیدا کرده ام که همیشه برای آنها ارزش قائل هستم.

اکنون انسانی شناخته شده هستم که با تواضع عاقبت بخیر شده ام. از مادیات، چیز زیادی ندارم، اما در دوستی، شجاعت، اعتماد به نفس و ارج نهادن بر توانائی- هایم خوشبخت بوده ام. علیرغم همه اینها، بزرگترین چیزی را که آرزوی همه است به دست آورده ام. عشق به خداوند مهربان و شناخت او، که مرا از اعماق موقعیتی پست و ناچیز، به اوج ایمان و اعتقاد بالا آورده است و در آنجا می توانم پادشاه گرانبهای عشق ورزیدن به دیگران و خدمت به آنها را آنطور که می توانم بدست آورم.

(۹)

کلیدهای پادشاهی

این زن دنیا دیده به تشکیل A.A در شیکاگو کمک کرد و بدین ترتیب کلید کامیابی را به دست افراد زیادی رساند.

حدوداً پانزده سال پیش بود که بر اثر تجربیاتی سخت و طولانی و بدبختیهای پیاپی، دریافتم که بی هیچ امیدى به سمت نابودى کامل در حرکت. نمى توانستم مسیر زندگیم را تغییر دهم. برای هیچ کس نمى توانستم توضیح دهم که چگونه به چنین بن بستى رسیده‌ام. سی و سه سال از عمرم مى‌گذشت. من به چرخه الکل و خواب گرفتار شده و نمى توانستم از آن فرار کنم. عالم هوشیاری هم برایم غیر قابل تحمل بود. من در دوره تحریم پس از جنگ، در دههٔ پرچنجال ۱۹۲۰ بزرگ شدم. دورهٔ فلاپرها،^۱ دورهٔ فروش مشروبات الکلی قاچاق، دورهٔ مدل مو پسرانه برای زنها، دورهٔ کابوی‌های مواد فروش، دورهٔ جان هلد جی آرو اف اسکات فیتز جرال(دو رمان نویس بزرگ)، همگی نوعی روشنفکری ظاهری را در من ایجاد مى‌کرد. شکی نیست که این دوره، دوره‌ای گیج کننده و اغوا آمیز بود؛ اما خیلی‌های دیگر که من مى‌شناختمشان، همین دوره را سپری کرده بودند و عقاید عاقلانه‌ای داشتند و به پختگی دوران بزرگسالی هم رسیده بودند.

این معمای غیر قابل حل را به دوران کودکی خود هم نمى توانم نسبت دهم. هیچ کجا نمى توانم والدینی تا این حد دوست داشتنی و وظیفه شناس پیدا کنم. من در خانه ای منسجم و منظم بزرگ شدم و هر چه مى‌خواستم، داشتم. در بهترین مدرسه

۱- فلاپرها: زنهای جوان دهه ۱۹۲۰ که لباس‌های مد روز مى‌پوشیدند، موهایشان کوتاه بود و به آرمان‌های جدید و موسیقی مدرن علاقه داشتن - مترجم.

درس می‌خواندم ، در اردوهای تابستانی شرکت می‌کردم، تعطیلاتم به خوبی می‌گذشت و به مسافرت می‌رفتم. هر خواسته منطقی که داشتم ، برآورده می‌شد. من قوی، سالم و ورزشکار بودم. بخشی از مشروب خواری در جمع(مشروب خواری گروهی) را در سن شانزده سالگی تجربه کردم. من همه چیز الکل را دوست داشتم مزه‌اش را، اثرش را، و حال می‌فهمم که تأثیر مشروب بر من با تأثیری که روی دیگران می‌گذاشت کاملاً متفاوت بود. طولی نکشید که مهمانی‌های بدون مشروب برایم ملال آور شد.

در سن بیست سالگی ازدواج کردم، دو بچه داشتم و در بیست و سه سالگی طلاق گرفتم. آشنایه از هم پاشیده و قلب شکسته‌ام، کوره خود دلسوزی را افروخته‌تر می‌کرد و نهایتاً آن را به آتشی بزرگ تبدیل کرد و این باعث شد تا برای مشروب‌خواری پی در پی دلایل کافی داشته باشم.

در سن بیست و پنج سالگی الکی شدم و در جستجوی پزشکی بودم تا راهی برای انبوه درد هایم بیابد، البته ترجیح می‌دادم راه درمان او به شکلی باشد که با یک جراحی آن انبوه درد را بردارد و به سرعت همه چیز مرتب گردد.

البته پزشک‌ها هیچ چیزی پیدا نکردند، غیر از زنی نامتعادل، نامنظم، ناسازگار، پر از ترس های بی نام و نشان. اکثر آنها آرامبخش تجویز می‌کردند و توصیه می‌کردند که استراحت کنم و عصبانی نشوم.

بین بیست و پنج تا سی سالگی، هر کاری که می‌توانستم، کردم. هزاران مایل سفر کردم و از وطن خود به شیکاگو رفتم و وارد محیط تازه‌ای شدم. در رشته هنر تحصیل کردم؛ ناامیدانه سعی می‌کردم به خیلی چیزها علاقمند شوم. به مکانی جدید در میان آدمهای جدید اما هیچ کدام فایده نداشت. مشروب خواری، با وجود آنکه بسیار تلاش می‌کردم کنترلش کنم، بیشتر و بیشتر شد. رژیم آبجو، رژیم شراب، برنامه ریزی زمانی، اندازه گیری میزان مشروب، تنظیم فاصله بین مشروب خواری-

ها، همه را امتحان کردم، وقتی شاد بودم، آنها را مخلوط می‌کردم و وقتی افسرده بودم، الکل خالص می‌خوردم، و وقتی سی ساله بودم، باز هم مجبور بودم هر طور شده، مشروب بخورم و این اشتیاق، خارج از کنترل بود. نمی‌توانستم دست از مشروب خوردن بردارم. گاهی، مدت کوتاهی، اصلاً مشروب نمی‌خوردم اما همیشه نیاز مقاومت ناپذیری برای مشروب خواری به سراغم می‌آمد و من که غرق در این نیاز بودم، چنان احساس ترس و وحشت می‌کردم که فکر می‌کردم اگر مشروب نخورم، حتماً خواهم مرد.

بسیار روشن است که آن نوع مشروب‌خواری، دیگر، لذت بخش نبود. مدت زیادی گذشته که دیگر تمایلی به مشروب‌خواری در جمع را نداشتم. در نهایت نومیدی و افسردگی، تک و تنها مشروب می‌خوردم. در خانه‌ای که نسبتاً امن بود، تک و تنها مشروب می‌خوردم چون می‌دانستم دلم نمی‌خواهد در مکان‌های عمومی بیهوش شوم یا در زیرچرخ اتومبیل له شوم. دیگر نمی‌دانستم ظرفیت چقدر است، و شاید پس از خوردن دومین یا دهمین جام بود که هوشیاریم از بین می‌رفت.

سه سال بعد در کنج آسایشگاهی قرار گرفتم. یکبار، ده روزی در کُما بودم، که هیچوقت هم بهبودی کامل پیدا نکردم. یا در بیمارستان بستری بودم یا در خانه حبس بودم و روز و شب، پرستار داشتم. دلم می‌خواست بمیرم. اما حتی جرأت خودکشی هم نداشتم. به دامی گرفتار شده و به جان خودم قسم که نمی‌دانستم چطور یا چرا چنین اتفاقاتی برایم پیش می‌آید و به این وضع دچار شدم. در تمام این مدت، ترس مرا متقاعد کرده بود که به زودی باید به روانشناس مراجعه کنم. مردمی که در تیمارستان بودند، اینگونه رفتار نمی‌کردند. من دل شکسته و شرمسار بودم، و ترس و وحشت زیادی مرا فراگرفته، و جز در حال بیهوشی و بیخبری، فرار از این وضعیت برایم ممکن نبود. حالا قطعاً همه می‌دانستند که فقط معجزه می‌تواند مرا از نابودی کامل نجات دهد. اما چگونه می‌توان نسخه معجزه را

بدست آورد؟

حدود یک سال قبل از این وقایع، پزشکی بود که با من کلنجر می‌رفت. او همه چیز را روی من امتحان کرده بود، وادارم می‌کردم هر روز ساعت شش صبح در مراسم کلیسا شرکت کنم و از من می‌خواست برای بیماران موسسه خیریه‌اش، هر کاری بکنم. نمی‌دانم او چرا نگران من بود، چون او می‌دانست برای درد من دارویی وجود ندارد و او هم، مانند همه دکترهای آن زمان، آموخته بود که الکی، قابل درمان نیست و باید از درمان او، صرفنظر کرد. به پزشک‌ها توصیه می‌کردند، به بیمارانی رسیدگی کنند که با دارو، قابل درمان هستند. آنها، به الکی فقط می‌توانستند مسکن موقت بدهند که در مراحل آخر، حتی آن هم فایده‌ای نداشت. چون هر کاری انجام می‌شد، نتیجه اش اتلاف وقت پزشک و پول بیمار بود. با اینحال، برخی اطبا هم بودند که الکلیسم را نوعی بیماری می‌دانستند و احساس می‌کردند که الکی قربانی چیزی است که هیچ کنترلی بر آن ندارد. آنها بر این گمان بودند که باید یک مکانی برای درمان این بیماران ناامید وجود داشته باشد. از بخت خوبم، دکتر من هم از این جماعت روشن فکر بود.

و پس از آن، در بهار ۱۹۳۹ یکی از چاپخانه های نیویورک، کتاب بسیار ارزشمندی را با عنوان الکی‌های گمنام چاپ کرد. اما به خاطر مشکلات مالی، کل کتاب های چاپ شده تا مدتی گرد و خاک خورد و معرفیتی پیدا نکرد و حتی اگر کسی از وجود چنین کتابی مطلع بود، در هیچ کتابفروشی آن را پیدا نمی‌کرد. اما پزشک خوب من چیزهایی در مورد آن شنیده و در مورد اشخاص و مسئولین انتشار کتاب هم اطلاعاتی پیدا کرده بود. او یک جلد از آن را در نیویورک تهیه نمود، و پس از خواندن آن، مرا با خبر کرد و این نقطه عطف زندگیم بود.

تا حالا کسی به من نگفته بود که الکی هستم. برخی پزشک‌ها به بیماران ناامیدشان می‌گویند که راهی برای درمان آنها وجود ندارد. اما آن روز دکتر

مستقیماً به من گفت: آدمهایی مثل تو، در حرفه پزشکی کاملاً شناخته شده هستند. هر دکتری وضع بیماران الکلیش را می‌داند. برخی از ما با این بیماران کلنجر می‌رویم چون می‌دانیم واقعاً بیمارند اما این را هم می‌دانیم که اگر معجزه‌ای نشود، ما نمی‌توانیم به آنها کمک کنیم مگر اینکه موقتاً کاری بکنیم، و آنها روز به روز بدتر می‌شوند، تا اینکه یکی از این دو اتفاق بیفتد. یا به خاطر الکلیسم حاد(شدید) بمیرند، یا اینکه مغزشان از کار بیفتد و گوشه تیمارستان بیفتند.

او توضیح داد و گفت الکل کاری به جنسیت و زمینه خانوادگی ندارد، بلکه بیشتر الکی‌هایی که او دیده از توانایی و هوش بالاتر از متوسط برخوردار بوده اند. او گفت الکی‌ها دارای هوش خاصی (ذاتی) هستند و معمولاً، صرفنظر از مزایای آموزشی یا محیطی، در رشته‌های خود پیشرفت می‌کنند.

ما می‌بینیم که شخص الکی مسئولیتی را که بر عهده دارد، انجام می‌دهد، و می‌دانیم که چون هر روز به مقدار زیاد الکل می‌نوشد، پنجاه درصد از توانمندی را از دست داده، ولی هنوز به نظر می‌رسد کارش را به خوبی انجام می‌دهد. و به حیرت می‌افتیم که اگر این شخص، الکی نباشد و بتواند در انجام کارهایش از صددرصد توان خود بهره ببرد، تا کجا می‌تواند پیش برود.

سپس ادامه داد البته در نهایت وقتی بیماریش روز به روز بدتر می‌شود، تمام آن نیرو را از دست می‌دهد و تماشای این نمایش غم انگیز سخت است: از هم پاشیدن ذهن و جسم سالم.

سپس به من گفت چند نفری در آکرون و نیویورک هستند که برای از بین بردن الکلیسم خود روشی پیدا کرده‌اند. او از من خواست کتاب الکی‌های گمنام را بخوانم و سپس گفت که با مردی که در این پیکار، (الکلیسم) موفق شد است، صحبت کنم. این مرد می‌توانست اطلاعات بیشتری در اختیارم قرار دهد. آن شب را بیدار مانده و کتاب را خواندم و برای من، تجربه حیرت انگیزی بود. این کتاب چیزهای زیادی را

که من درباره خود نمی‌داستم توضیح می‌داد و از همه مهمتر آنکه اگر حاضر می‌شدم چند کار ساده را انجام دهم و واقعاً تمایل داشته باشم که الکل از زندگیم بیرون برود به من نوید بهبودی می‌داد. امیدوار شدم. شاید بتوانم از این زندگی دردناک نجات پیدا کنم. شاید بتوانم آزادی و آرامش را پیدا کنم و بتوانم بار دیگر روح را مال خودم بدانم.

روز بعد وقتی با آقای تی که الکی بهبود یافته‌ای بود، قرار ملاقات داشتم نمی‌دانستم با چه جور آدمی روبرو می‌شوم، اما وقت آقای تی را مردی آراسته و موقر، با هوش و خوش مشرب دیدم، حیرت زده شدم. بلافاصله تحت تأثیر جذابیت او قرار گرفتم. او با اولین کلماتش به من آرامش داد. وقتی به او نگاه می‌کردم باورم نمی‌شد که او زمانی مثل خود من بوده است.

اما وقتی قصه زندگیش را برایم تعریف کرد چاره‌ای نداشتم جز اینکه باور کنم. وقتی زجرها و ترس‌هایش را توصیف می‌کرد وقتی گفت سالها به دنبال پاسخ سئوالی بوده که همیشه به نظر می‌رسید بی‌جواب مانده، حس کردم زندگی مرا وصف می‌کند و هیچ چیز جز تجربه و دانش نمی‌توانست چنین بینشی به او اعطا کند! آن وقت از پاک‌ی او دو سال و سه ماه می‌گذشت و ارتباط خود را با گروه الکی‌های بهبود یافته در آکرون حفظ کرده بود. ارتباط با این گروه برای او بسیار اهمیت داشت. او به من گفت که امیدوار است بالاخره چنین گروهی در شیکاگو تشکیل شود اما هنوز این کار انجام نشده بود. او فکر می‌کرد که بهتر است من هم گروه آکرون را ببینم و با آدمهای زیادی که مثل خودم هستند ملاقاتی داشته باشم.

حالا دیگر با توضیحات دکتر و الهاماتی که در کتاب وجود داشت و با ملاقات امیدبخشی که با آقای T داشتم، حاضر بودم تا آن سر دنیا بروم تا بتوانم به آنچه که این آدمها به آن رسیده‌اند دست پیدا کنم.

بنابراین، به آکرون و سپس به کلیو لند رفتم، و با الکی‌های بهبود یافته بیشتری

ملاقات کردم. در این افراد نوعی صلح و صفا می‌دیدم که می‌دانستم خود نیز باید به آن برسم. آنها نه تنها به آرامش درونی رسیده بودند. بلکه جنب و جوشی برای زندگی پیدا کرده بودند که در کمتر کسی می‌توان یافت مگر در جوان‌ها. به نظر می‌رسید که همه ملزومات یک زندگی موفق را داشتند: فلسفه، ایمان، شوخ طبعی (آنها می‌توانستند به خودشان هم بخندند)، اهدافی روشن، قدرت درک و از همه مهمتر قدرت درک و فهم همراه با همدردی نسبت به هموعانشان.

در زندگی آنها، هیچ چیز به اندازه پاسخ دادن به درخواست کمک الکلی نیازمند تقدم نداشت. آنها مایل‌ها سفر می‌کردند و شب‌ها را بیدار می‌ماندند برای کمک به کسی که قبلاً او را حتی ندیده بودند و اصلاً فکر این سختی‌ها را هم نمی‌کردند. در عوض کارهایی که انجام می‌دادند، انتظار هیچ پاداشی نداشتند، آنها به کارشان افتخار نموده، و تأکید می‌کردند که خودشان هم قبلاً چنین کمک‌هایی دریافت کرده‌اند و تازه، کمتر از آنچه دریافت نموده، بخشیده‌اند. عجب آدم‌های خارق‌العاده‌ای! امید چندانی نداشتیم که به همه آنچه آنها رسیده بودند، دست پیدا کنم، اما بدست آوردن حتی قسمتی از این زندگی جذاب و هوشیاری برایم کافی بود.

بلافاصله پس از اینکه به شیکاگو برگشتم، دکترم، که از نتایج ملاقات‌هایم با A.A. دلگرم شده بود، دو نفر دیگر از بیماران الکلی خود را پیش من فرستاد. تا اواخر سپتامبر ۱۹۳۹ یک گروه شش نفره تشکیل شد و اولین جلسه رسمی گروه را برگزار کردیم.

من به یک زندگی سالم و عادی برگشته بودم. سالها زیادی بود که دیگر به یک عصای مصنوعی مثل الکل یا آرام بخش تکیه نکره بودم. رها کردن همه چیز به طور ناگهانی هم دردناک بود و هم وحشت آور. من هرگز نمی‌توانستم به تنهایی چنین کاری انجام دهم. کمک، شناخت و همراهی بی‌نظیر و بی‌مضایقه دوستانم، به انجام این کار کمک کرد. این برنامه بهبودی در دوازده قدم گنجانده شده است. در هنگام

یادگیری و تمرین این مراحل در زندگی روزمره، به ایمان و فلسفه برای زندگی دست یافتن. افق‌های جدیدی در برابرم باز شد، راه‌های تازه‌ای پیش رویم گشوده شده، و زندگی رنگ و بوی تازه‌ای پیدا کرد. با گذشت زمان، دریافتم که هر روز با شوق و علاقه منتظر روز تازه‌ای هستم.

الکی‌های گمنام برنامه‌ای برای بهبودی نیست که بتوان آن را به پایان رساند و سپس کنار گذاشت. الکی‌های گمنام روش زندگی است و نکات با معنایی که در اصول آن وجود دارد، آنقدر وزین و عمیق است که می‌تواند فرد را تا آخر، درحال تلاش نگه دارد. ما نمی‌توانیم از این برنامه فراتر برویم و این کار را هم نمی‌کنیم. ما که الکی‌های متوقف شده‌ای هستیم باید برنامه‌ای برای زندگی داشته باشیم که باعث شکوفایی بی‌پایانی در ما می‌شود. برای ادامه هوشیاری، ضروری است که پیشرفت کنیم و گام‌هایی رو به جلو برداریم. بقیه آدم‌ها می‌توانند، بدون اینکه خطری تهدیدشان کند، توقف و یا حرکت رو به عقب در مسیر زندگی داشته باشند و وقت تلف کنند، اما پسرفت برای ما به معنی مرگ است. پیشرفت بسمت جلو آنقدر هم که به نظر می‌رسد دشوار نیست، چرا که قدر و منزلت آنچه بدست آورده ایم ما را و دار می‌کند این مسیر را دنبال کنیم، و می‌دانیم که در عوض تلاش‌های مداوم خود، سود زیادی به دست می‌آوریم.

وباعت تغییر اساسی در روش زندگی ما می‌شود. ما که از قبول مسئولیت فرار می‌کردیم، حالا با قدرشناسی آن را می‌پذیریم و خوشحالیم که می‌توانیم با موفقیت آن را به دوش بکشیم. به جای فرار از مشکلات پیچیده، هیجانی را تجربه می‌کنیم که فرصت رویارویی با آنها را با کاربرد روش‌های الکی‌های گمنام به ما می‌دهد و می‌بینیم که با قدرت حیرت‌انگیزی با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم.

این پانزده سال آخر زندگی، پربار و معنا دار بوده است. من هم به نوبه خودم مشکل، اندوه و ناامیدی داشته‌ام، چون مفهوم زندگی همین است، اما در عین حال

زندگی لذت‌های زیادی هم داشته و از آرامش برخوردار بوده‌ام. آرامشی که ناشی از آزادی درونی است. من دوستان زیادی دارم و با دوستان خود در الکی‌های گمنام نیز. رفاقت بی‌نظیری دارم و این دوستان، ثروت گرانبهایی برایم هستند. چرا که واقعاً برای بهبودیم به آنها وابسته هستم. در ابتدا به خاطر درد و نومییدی مشترک، و بعد بخاطر اهداف مشترک و امید و ایمان نوظهور و با گذشت زمان، با همکاری با یکدیگر با درمیان گذاشتن تجربیاتمان، و سپس با قسمت کردن عشق، درک و اعتقاد بدون اجبار و باتعهد، به روابطی دست یافته‌ایم که منحصر به فرد و گرانبهاست.

دیگر از آن تنهایی، و آن دردهای وحشتناک خبری نیست، تنهایی و دردی که چنان در اعماق دل همه الکی‌ها جای گرفته که هیچ چیز، به آن کار ساز نیست. آن درد، رفته و دیگر لزومی ندارد تا باز گردد.

حالا دیگر، نوعی حس وابستگی و تعلق وجود دارد، حس می‌کنم وجود من لازم است و دوست داشتنی هستم. به جای یک بطری مشروب و خماری، کلیدهای پادشاهی را به ما داده‌اند.

بخش دوم

آنها به موقع دست از مشروب خواری کشیدند

در میان افرادی که امروزه به عضویت الکی‌های گمنام در می‌آیند، برخی هستند که هیچ‌گاه به مراحل پیشرفته الکلیسم نرسیده‌اند، هر چند با گذر زمان، ممکن بود به این مراحل برسند.

اکثر این افراد خوش اقبال، با هذیان‌گویی (حالت مالخولیایی در اثر کمبود الکل)، با بیمارستان، تیمارستان و زندان، چندان سر و کار نداشته‌اند، یا اصلاً سر و کار نداشته‌اند. بعضی از آنها زیاد مشروب می‌خوردند و گاه حوادث جدی برای آنها اتفاق افتاده است. و اما برای خیلی‌ها مشروب خواری چیزی جز یک مزاحم غیر قابل کنترل نبوده است. این افراد به ندرت بیماری سلامتی، شغل، خانواده یا دوستانشان را از دست داده‌اند.

چرا چنین مردان و زنانی به الکی‌های گمنام می‌پیوندند؟

هفته‌نفری که در این بخش تجربیاتشان را بازگو می‌کنند، به این سؤال پاسخ می‌دهند. آنها متوجه شده‌اند که به الکی‌های واقعی یا بالقوه تبدیل شده‌اند، هر چند آسیب جدی به آنها وارد نشده است.

آنها فهمیدند که وقتی می‌خواهند واقعاً مشروب خواری خود را کنترل کنند، نمی‌توانند، و این فقدان کنترل، نشانه مرگباری بود که باعث شد به مشکل مشروب خواری خود پی‌ببرند. این مسئله همراه با آشفتگی‌های احساسی که در انتظار آنها است، آنها را متقاعد کرد که بیماری الکلیسم شدید از همین حالا، آنها را در چنگ خود دارد و نابودی کامل فقط به زمان نیاز دارد (با گذشت زمان کاملاً نابود میشوند).

آنها با مشاهده خطری که آنها را تهدید می‌کرد، به الکی‌های گمنام مراجعه کردند. آنها متوجه شدند که مرحله آخر، الکلیسم به اندازه سرطان، خطرناک و کشنده است و قطعاً هیچ آدم عاقلی منتظر نمی‌شود تا بیماریش به مرحله کشنده برسد و سپس

به جستجوی کمک برآید.

بنابراین این هفده نفر و هزاران نفر شبیه آنها در الکلی‌های گمنام از تحمل سالها زجر بی‌پایان، نجات پیدا کرده‌اند. آنها قصه را این طور خلاصه می‌کنند ما صبر نکردیم که به مراحل خیلی پست برسیم چون، مراحل آخر را می‌توانستیم ببینیم و خدا را بابت آن شکرگزاریم. در حقیقت آخر ماجرا زودتر به سراغ ما آمد و همین ما را وارد الکلی‌های گمنام کرد.

(۱)

حلقه گم شده

او هر چیزی را علت بدبختی خود می‌دانست، غیر از الکل

وقتی هشت یا نه ساله بودم، زندگی ناگهان بسیار سخت شد. احساساتی در من ظهور کرد که آنها را نمی‌شناختم. وقتی احساس تنهایی می‌کردم، حتی در اماکن شلوغ، افسردگی به سراغم می‌آمد. در واقع زندگی برایم هیچ معنایی نداشت. به سختی می‌توانم بگویم چه چیزی باعث این مسئله می‌شد، نمی‌توانم بگویم کدام حقیقت یا رویدادی، همه چیز را برای همیشه عوض کرد. مسئله این بود که من از ابتدای زندگی احساس بدبختی و پستی داشتم.

همه چیز گیج کننده بود. یادم می‌آید که در زمین بازی از همه جدا بودم، بچه‌های دیگر را می‌دیدم که بازی می‌کنند و می‌خندند ولی من اصلاً حس ارتباط با آنها را نداشتم. احساس می‌کردم متفاوت هستم. خودم را از آنها نمی‌دانستم. تا اندازه‌ای فکر می‌کردم با آنها تناسبی ندارم.

نمراتم در مدرسه خیلی زود این احساسات را منعکس کرد. به نظر می‌رسید که رفتار و طرز برخورد، برای همه اطرافیان، مشکل ساز شده است. بیشتر وقت من در دفتر مدیر سپری می‌شد تا در کلاس درس. والدینم بخاطر داشتن چنین پسر بدبختی، گیج و مبهوت و دچار مشکلات زیادی می‌شدند. خانه ما پر شده بود از داد و غوغا درباره این که چطور باید با من رفتار کنند. فکر کردم که فرار کردن از خانه می‌تواند باعث آرامش موقتی در من شود. البته تا زمانی که پلیس مرا پیدا نکرده و به خانه پیش والدین نگرانم نیاورده است.

تقریباً در همان زمان تصمیم گرفتم که به روانپزشک و پزشک متخصص مراجعه کنم، هر کدام از آنها راه حل و نظریه متفاوتی داشتند. آنها آزمایشات زیادی روی

من انجام دادند و مصاحبه های زیادی با من داشتند تا ریشه مشکلات را پیدا کنند، و به این نتیجه رسیدند که من افسرده و در یادگیری، ناتوانم. روانپزشک برایم دارو تجویز کرد و مشکلاتی که در مدرسه داشتم، از بین رفت. حتی برای مدتی، افسردگی من نیز بهتر شد. اما هنوز هم مسئله‌ای بود که اساساً ایراد داشت.

نمی‌دانستم مشکل چیست، ولی اتفاق مهم این بود که به زودی چیزی را پیدا کردم، که راه حل همه مشکلات به نظر می‌رسید. در سن پانزده سالگی همراه والدینم به اسرائیل سفر کردم. قرار بود در آنجا برای برادرم جشن تکلیف بگیرند.

در آنجا، مشروب خواری محدودیت سنی نداشت و بنابراین خیلی راحت می‌توانستم به بار بروم و مشروب سفارش دهم. شب سال نو، مصادف با اواسط مسافرت ما شد و چون سال نو در تقویم یهودی‌ها با تقویم مسیحی‌ها فرق دارد، فقط یک جشن آنهم در بخشی از یک دانشگاه که مخصوص آمریکایی‌ها بود، برگزار شد. آن شب برای اولین بار در زندگیم مست کردم، و آن مستی همه چیز را عوض کرد.

هنگام عصر به یک مشروب فروشی محلی رفتم، سفارش آبجو دادم و خانم پیشخدمت آن را آورد، و همین که اولین جرعه را بالا دادم همه چیز عوض شد. به اطرافم نگاه کردم، به مردمی که مشروب می‌خوردند، می‌رقصیدند، لبخند می‌زدند، می‌خندیدند، و همه آنها از من بزرگتر بودند. ناگهان به همه احساس تعلق و وابستگی کردم. از آنجا به دانشگاه رفتم، جایی که صدها آمریکایی دیگر را دیدم که شب سال نو را جشن گرفته بودند. قبل از اینکه مراسم جشن به پایان برسد، با چند دانشجوی مست زد و خورد کردم، و بعد در حالی که بوی الکل می‌دادم و بدنم کوفته و کبود بود، وارد هتل شدم. آه بله، عجب عصر دل‌انگیزی بود! آن شب با یک مشروب عاشق شده بودم.

به آمریکا که برگشتم، تصمیم گرفتم که معاشقه با این معشوق نویافته‌ام را ادامه

دهم (منظور همان الکل است مترجم) سعی می‌کردم دوستانم را متقاعد کنم که به من بپیوندند، اما با مقاومت آنها روبرو می‌شدم. باز هم مصمم شدم دوستان تازه‌ای پیدا کنم که بتوانند برای حفظ این راه حل خارق العاده و حل شدیدترین مشکلاتم، به من کمک کنند. فرار و خوشگذرانی که کار آخر هفته‌ام شده بود، کم‌کم به مشغولیت هر روزه تبدیل شد. در ابتدا چند آبجو کافی بود تا آنطور که دلم می‌خواست، مست شوم. اما ظرف سه سال، پنج بطری و نیم و دکا، یک بطری شراب و چندین آبجو نیاز داشتم تا بتوانم به طور کامل مست و بیهوش شوم. به هر قیمتی بود باید الکل تهیه می‌کردم. به هر قیمتی، یعنی با دروغ گویی، دزدی و فریب دادن مردم الکل را بدست می‌آوردم. شعارم این بود: اگر تو هم وضع مرا داشتی، حتماً مشروب می‌خوردی و مست می‌کردی.

هر چه حس ناامیدی و افسردگی بیشتر می‌شد، مشروبخواری من هم بیشتر می‌شد. فکر خودکشی مرتب به سراغم می‌آمد. فکر می‌کردم دیگر هیچ چیز عوض نمی‌شود. کار با روانپزشک را کاملاً کنار گذاشتم، چون دیگر هیچ پیشرفتی نداشتم. ناامیدیم، با این حقیقت همراه شده بود که آنچه مرا تسکین می‌دهد و آرام می‌کند و آنچه برای از بین بردن دردهایم، برویش حساب می‌کنم، در واقع همان چیزی است که بالاخره نابودم می‌کند. خیلی می‌ترسیدم، چون کم‌کم داشتم به آخر خط نزدیک می‌شدم

ترم آخر دبیرستان، آخر خط بود (مراحل آخر) دیگر هر روز مشروب می‌خوردم. چون در دانشگاه قبول شده بودم، تصمیم گرفتم که ترم آخر دبیرستان را به یک میهمانی بزرگ تبدیل می‌کنم. اما اصلاً لذتی نداشت. احساس بدی داشتم. با زحمت زیاد فارغ التحصیل شدم و در همان محل در یک گاراژ، شغلی دست و پا کردم. نمی‌توانستم هم مشروب بخورم و هم کار کنم، چون هر دو، تمام وقت بود. اما همه جور دروغی به هم بافتم تا اطمینان حاصل شود که هیچ چیز با مشروب خواریم تداخل

ندارد. پس از آنکه چند، بار صبح‌ها دیر سرکار حاضر شدم و بخاطر آن مورد سرزنش قرار گرفتم، داستانی سر هم کردم تا این واقعیت که همیشه، خمار هستم را پنهان کنم. به کارفرمایم گفتم که سرطان دارم و باید هر روز صبح برای مداوا، نزد دکتر بروم. هر چه لازم بود، برای حفظ مشروب خواریم، می‌گفتم.

بیشتر مواقع، برای لحظاتی به وضوح می‌دانستم که الکلی هستم. لحظاتی که به ته جام مشروب نگاه می‌کردم و از خود می‌پرسیدم، چرا اینکار را انجام می‌دهم؟ باید اتفاقی می‌افتاد، باید چیزی عوض می‌شد.

دلم می‌خواست خودکشی کنم، همه قسمت‌های زندگیم را مورد ارزیابی قرار می‌دادم تا بفهمم اشتباه کار کجاست. این سؤال در آخرین شب مشروب خواریم، بیش از همیشه فکرم را مشغول کرده بود و دائم به آن فکر می‌کردم. فکر کردن به آن، مریضم می‌کرد و مشروب خواری برای برطرف کردن آن، مرا مریض‌تر می‌کرد. مجبور شدم مشروب خواری را مزنون اصلی تلقی کنم.

روز بعد طبق معمول دیر سرکار حاضر شدم و تمام طول روز نتوانستم فکر این مشکل واقعی را از سرم بیرون کنم. دیگر نمی‌توانستم ادامه بدهم. چه اتفاقی برایم افتاده بود؟ درمان، زندگیم را تغییری نداده بود. در تمام آن جلسات؛ هنوز هم احساس بدبختی می‌کردم، داشتم خودم را نابود می‌کردم مشروب خوردن تا مرز فراموشی. در آخرین مبارزه نومیدانه برای پیدا کردن راه حل، زندگیم را مرور کردم و به دنبال حلقه گم شده بودم. آیا هنوز برایم اندکی آگاهی باقی مانده بود تا نقطه تحولی در زندگیم شود و زندگی را اندکی قابل تحمل سازد؟ نه دیگر چیزی وجود نداشت. البته غیر از مشرب خواریم. صبح روز بعد، سراغ روانپزشکم رفتم. به او گفتم که می‌خواهم روان‌درمانی را رها کنم، چون بعد از هشت سال، هیچ نتیجه‌ای نگرفته‌ام. اما تصمیم گرفتم به او بگویم که چطور تمام زندگیم را در جستجوی آن حلقه گم شده بوده‌ام و فقط یک چیز را پیدا کرده‌ام که هیچ وقت به او نگفته‌ام چیست

اینکه مشروب می‌خورم. او از من سئوالاتی در مورد اینکه، چقدر چند وقت یکبار و چه نوع مشروبی می‌خورم پرسید.

قبل از اینکه سئوالاتش تمام شود بغضم ترکید و شروع کردم به گریه کردن، با گریه گفتم: آیا فکر می‌کنی من با الکل مشکل دارم؟ او پاسخ داد: فکر می‌کنم! کاملاً روشن است. سپس پرسیدم شما فکر می‌کنید، من الکی هستم؟ و او جواب داد: خودت باید بفهمی، او فهرستی از جلسات الکی‌های گمنام را از کشوی میزش بیرون آورد، او قبلاً جلساتی را که جوان‌ها در آن شرکت می‌کردند مشخص کرده بود. او به من گفت به خانه بروم و بقیه روز مشروب نخورم. گفت تا ساعت نه شب به من زنگ می‌زند و دلش می‌خواهد از من بشنود که مشروب نخورده‌ام. کار سختی بود. ولی به خانه رفتم و خودم را در اتاقم حبس کردم و همینطور عرق می‌ریختم، تا اینکه او تلفن کرد. پرسید مشروب خورده‌ام یا نه گفتم نخورده‌ام ولی بعد از این باید چه کار کنم. گفت فردا هم همین کار را بکن و در ضمن برای اولین بار در جلسه‌ای که در لیست مشخص شده شرکت کن. روز بعد برای اولین بار به جلسه الکی‌های گمنام رفتم. آن وقت هجده سالم بود.

در محوطه پارکینگ، حدوداً پانزده دقیقه قبل از اینکه جلسه شروع شود، درون اتومبیلم نشسته و سعی کردم این جرأت را در خود ایجاد کنم و داخل بروم، تا با خودم روبرو شوم. یادم می‌آید که بالاخره جرأت پیدا کرده و در را باز کردم و بیرون آمدم، اما فقط در رابستم، این بی‌تصمیمی قبل از ورود، حدود ۵۰ بار تکرار شد و سعی داشتم فکر اینکه به صورت مضحکی وارد جلسه شوم، را از خود دور کنم.

اتاق پر از دود و پراز آدم‌های ظاهراً خوشحال بود. درانتهای اتاق یک صندلی پیدا کردم و نشستم. سعی کردم همه چیز را منطقی بدانم. وقتی رئیس جلسه پرسید که آیا تازه واردی هست یا نه، به اطرافم نگاه کردم و دیدم چند نفر دستشان را بالا

برده اند، اما من هنوز آمادگی نداشتم تا دستم را بالا ببرم و توجه بقیه را به خود جلب کنم. اعضاء جلسه به چند گروه تقسیم شدند و من به دنبال یکی از گروه‌ها تا آخر سالن رفتم و جایی برای نشستن پیدا کردم. آنها کتابی را باز کردند و بخشی از آن را تحت عنوان قدم هفتم، خواندند. پس از خواندن این بخش از کتاب، آنها دور میز جمع شدند و به تفسیر مطالبی که خوانده شده پرداختند، و برای اولین بار در زندگی خود را در میان مردمی دیدم که واقعاً می‌توانستم با آنها ارتباط برقرار کنم. دیگر فکر نمی‌کردم که موجودی ناخوانده و ناجور هستم، چون اتاق پر بود از آدمهایی که دقیقاً احساسی مانند خود من داشتند. بار سنگینی از روی دوشم برداشته شد. من پشت میز روی آخرین صندلی نشسته بودم و در حالیکه مطالب کتاب، گیج‌م کرده بود تنها چیزی که می‌توانستم بگویم این بود: چه کمبودهایی وجود دارد؟

دو نفر از اعضاء که فهمیدند اولین بار است در جلسه شرکت می‌کنم، مرا به همراه خودشان به قسمتی در پایین پله‌ها برده و برنامه را برایم توضیح دادند. درست یادم نمی‌آید که چه چیزهایی به من گفتند. اما بخاطر دارم، به آنها گفتم برنامه‌ای که برایم توضیح داده‌اند، به نظرم، همان چیزی است که من نیاز دارم ولی فکر نمی‌کنم بتوانم تا آخر عمر هوشیار بمانم. اگر دوست دخترم با من قهر (قطع رابطه) کند، یا اگر بهترین رفیقم بمیرد یا حتی در مناسبت‌های شادی مثل جشن فارغ التحصیلی عروسی یا تولد، چگونه می‌توانم مشروب نخورم؟! آنها گفتند، می‌توانم فقط برای یک روز و یا تا پایان وقتی مشخص هوشیار بمانم و توضیح دادند شاید آسانتر باشد که بروی بیست و چهار ساعت پیش رو تمرکز کنم و موقعیت‌های آینده را هر زمان که پیش آمد (و اگر پیش آمد) امتحان کنم.

زمانی که وارد الکلی‌های گمنام شدم، از لحاظ جسمی به خود آسیب زده بودم، فشارهای روانی زیادی داشتم (دچار تضاد روحی بودم) و از لحاظ روحی شکست

خورده بودم. می‌دانستم درمقابل الکل، قدرتی ندارم و نیز می‌دانستم که باید نسبت به آنچه که اعضاء برای بهبودی پیشنهاد می‌کردند، دید بازی داشته و بی‌تعصب باشم. اما وقتی بحث از معنویت پیش آمد، آن را با حالتی تدافعی و با جنگ و گریز، دنبال کردم. اگر چه در خانواده مذهبی و قومی یهودی بزرگ شده بودم، ولی منکر وجود خداوند بودم و نسبت به هر کس و هر چیزی که فکر می‌کردم عقاید مذهبی را تحمیل می‌کند، مقاومت نشان می‌دادم. در کمال تعجب دیدم الکی‌های گمنام روشی متفاوت را پیشنهاد می‌کند.

این نظریه که دین و معنویت با هم تفاوت دارند، نظریه تازه‌ای بود. راهنمایم از من خواست که نسبت به این احتمال که قدرتی برتر از خودم وجود دارد و از ادراک من بالاتر است، ذهنی باز داشته باشم. او به من اطمینان داد که هیچ کس نمی‌خواهد روش اعتقادی خود را به من تحمیل کند و مذهب، مسئله‌ای شخصی است. با بی-میلی، ذهن خود را نسبت به این مسئله گشودم که شاید، فقط شاید، در این روش معنوی، چیزی نهفته باشد. به تدریج اما به صورتی شفاف، دریافتم که قدرتی برتر از خودم بصورت واقعی وجود دارد و خیلی زود خود را با خدائی تمام وقت در زندگی، همراه دیدم. مشاهده نمودم دنبال کردن مسیرمعنوی تعارضی با عقاید مذهب شخصیم، ندارد.

دنبال کردن این روش معنوی، تغییر عمده‌ای در زندگی‌ام ایجاد کرد، به نظر می‌رسد آن خلاً تنهایی که همیشه با الکل پر می‌کردم را برایم پر نمود. عزت نفسم به طور قابل توجهی افزایش یافت، و خوشبختی و آرامشی را که تا قبل از آن هرگز نمی‌شناختم، پیدا کردم. در وجود خود، زیبایی و ثمربخشی را می‌دیدم و سعی کردم تا آنجا که می‌توانم به دیگران کمک کنم و از این طریق قدردانی خود را ابراز نمایم. ایمان و اعتقاد وارد زندگی‌ام شد و برنامه‌ای را برایم آشکار کرد، بمراتب بزرگتر و بهتر از آن چیزی که، می‌توانستم تصور کنم.

کار ساده‌ای نبود و هیچ وقت هم ساده نبوده است، از همان جلسه اول زندگی کاملاً تغییر کرد، سه ماه پس از اجرای این برنامه دانشگاه را شروع کردم. در حالی که خیلی از همکلاسی‌هایم در دانشگاه برای اولین بار الکل را تجربه می‌کردند من در جلسات و انجمن‌های الکی‌های گمنام بودم، در آنجا خدمت می‌کردم، و روابط خود را با خدا، خانواده، دوستان و کسانی که دوستشان داشتم، گسترش می‌دادم. طی هفت سال گذشته تقریباً هر چیزی که فکر می‌کردم جلوی هوشیار ماندنم را می‌گیرد، اتفاق افتاد. ولی فقط دو بار به الکل فکر کردم، این همان چیزی بود که لازم داشتم تا بوسیله آن و بدون الکل مشکلاتم را حل کنم. آن را خواستم و بدست آوردم. در حقیقت، هوشیاری و زندگی، پر از فراز و نشیب هستند. گهگاه افسردگی وارد زندگی می‌شود و آن وقت باید برای بیرون کردنش، اقدام کنم. به هر حال، این برنامه به من کمک کرده تا در هنگام مرگ بهترین دوستانم، شکست‌های عاطفی و قطع روابط، و در خوشی‌هایی مثل جشن تولد، عروسی و فارغ التحصیلی، هوشیار بمانم. زندگی بسیار بهتر از آن چیزی است که قبلاً بود. الان همان زندگی را دارم که در رویا آرزوی آن را داشتم، و هنوز هم کارهای زیادی در پیش رو دارم و باید انجام شود. امید بدست آوردم و آن را با دیگران قسمت می‌کنم، عشق را پیدا کردم که آن را می‌بخشم و این ماجرا که زندگی نامیده می‌شود، را همچنان ادامه می‌دهم.

(۲)

ترس از ترس

این زن، محتاط و هوشیار بود. او مصمم بود، به خود اجازه مشروب خواری ندهد و هرگز، آن مشروب صبحگاهی را نخورد!

اصلاً فکر نمی‌کردم الکی باشم. فکر می‌کردم مشکلم این است که بیست و هفت سال است با مردی الکی زندگی می‌کنم. وقتی شوهرم الکی‌های گمنام را پیدا کرد، همراه او به دومین جلسه‌اش رفتم. فکر می‌کردم ممکن است الکی‌های گمنام برای او، عجیب و جالب باشد. اما برای من نیست. پس از آن باز هم همراه او در جلسه شرکت کردم و هنوز هم فکر می‌کردم برای او جالب است، نه برای من.

عصر یک روز داغ تابستان، بین گروه گرینویچ ویلج بودیم، و در محل قدیمی جلسه در خیابان سالیوان، ایوان کوچکی وجود داشت، و من بعد از جلسه برای هواخوری از پله‌ها بالا رفتم. جلوی در، دختری زیبا و دوست داشتنی ایستاده بود او گفت: «شما هم یکی از ما هستید؟» من گفتم: «آه، خدای من، نه، شوهرم عضو است، الان آنجاست». آن دختر اسمش را به من گفت و من گفتم، فکر کنم شما را جایی دیده‌ام. معلوم شد او در دبیرستان هم‌شاگردی دخترم بوده است. گفتم، آیلین، تو هم یکی از آنها هستی؟ و او جواب داد آه، بله، من عضو این جلسه هستم.

هنگامی که به سالن بر می‌گشتیم، برای اولین بار در زندگیم به یک انسان دیگر گفتم من نیز با مشروب خواری مشکل دارم. او دست مرا گرفت و به زنی معرفی کرد که بسیار مفتخرم او را راهنمای خود بخوانم. این زن و شوهرش هر دو نفر در الکی‌های گمنام هستند. او به من گفت: اوه اما شما الکی نیستی، شوهرت الکی است، گفتم: بله، او گفت چند وقت است که ازدواج کرده اید؟ گفتم: بیست و هفت سال، او گفت بیست و هفت سال با یک الکی! چطور طاقت آورده‌ای؟ فکر کردم، این آدم،

آدم خوب و دلسوزی است! گفتم خوب به خاطر بچه‌ها و متلاشی نشدن خانواده تحمل کردم. او گفت: بله می‌دانم، تو قربانی شده‌ای اینطور نیست؟ در حالی که دندانهایم را به هم می‌فشردم و زیر لب دشنام می‌دادم، از آن زن جدا شدم خوشبختانه موقع برگشتن به خانه حرفی به جورج نزدم. اما آن شب سعی کردم بخواب بروم و با خود فکر کردم جین تو قربانی شده‌ای! نگاهی به گذشته‌ات بینداز و وقتی به گذشته نگاهی انداختم، متوجه شدم که من هم درست مانند جورج، مست بوده‌ام البته اگر بدتر نبوده باشم. روز بعد جورج را تکانی دادم و گفتم من هم الکلیم و او گفت: اوه من می‌دانم که خودت باعث شده‌ای.

مشروب خواری را تقریباً سی سال پیش شروع کردم. درست پس از اینکه ازدواج کردم. اولین مستیم، با شراب شروع شد. به آن حساسیت داشتم، باور کنید هر بار مشروب می‌خوردم، به حد مرگ مریض می‌شدم. اما ما مجبور بودیم تفریحات زیادی داشته باشیم. شوهرم دوست داشت خوش بگذرانند، من خیلی جوان بودم، و می‌خواستم به من هم خوش بگذرد. تنها راهی که می‌شناختم، مشروب خوردن در کنار او بود.

من بامشروب خوردن دچار مشکلات زیادی می‌شدم. من می‌ترسیدم و تصمیم گرفته بودم که هیچ وقت سست نشوم، بنابراین مراقب و هوشیار بودم. ما دختر بچه کوچکی داشتیم، من او را خیلی دوست داشتم که تا حدودی جلوی مشروب خوردن مرا می‌گرفت. با اینحال هر وقت مشروب می‌خوردم دچار مشکل می‌شدم. همیشه دلم می‌خواست زیاد بخورم، بنابراین مراقب بودم همیشه بادقت حساب مشروب‌هایم را داشته باشم. اگر به یک میهمانی رسمی دعوت می‌شدیم و می‌دانستم که قرار است فقط یک یا دو جام مشروب بخوریم، اصلاً نمی‌خوردم، خیلی مراقب بودم، چون می‌دانستم اگر یکی دو جام مشروب بخورم آن وقت ممکن است دلم بخواهد پنج یا شش یا هفت یا هشت جام دیگر نیز بخورم.

چند سالی، به خوبی خود را کنترل کردم، اما خوشحال و راضی نبودم، و هیچوقت به خودم اجازه ندادم مشروب خواری را شروع کنم. بعد از اینکه پسرم،

یعنی فرزند دوم ما به دنیا آمد، و وقتی به سن مدرسه رسید و بیشتر وقتش را در مدرسه می گذراند، زمان شروع اتفاقات بود. شروع کردم به مشروب خواری، آنهم به مقدار زیاد.

من هیچ وقت به بیمارستان نرفتم. هیچوقت شغلم را از دست ندادم. هیچ وقت به زندان نیفتادم، و برعکس خیلی های دیگر، هیچوقت صبحها مشروب نمی خوردم. من به مشروب نیاز داشتم، اما از مشروب خواری صبحها می ترسیدم. چون نمی خواستم مست باشم. در هر صورت من مست می شدم، اما از اینکه صبح مشروب بخورم، به شدت می ترسیدم. زیاد پیش می آمد وقتی بعد از ظهر برای ورق بازی می رفتم، متهم به مستی می شدم، اما حقیقتاً هیچ وقت، صبح مشروب نخوردم. زیرا هنوز از شب قبل، گیج و منگ بودم.

فکر می کنم اگر شوهرم الکی نبود، او را از دست داده بودم، اما همین مسئله باعث شده بود که ما کنار هم بمانیم. هیچ کس دیگری نمی توانست با من به زندگی ادامه دهد. بسیاری از زنها که به این مرحله مشروب خواری (که من رسیده بودم) رسیدند، شوهر، فرزند، خانه و همه چیزهای ارزشمند خود را از دست داده بودند. در بسیاری جهات، خوش اقبال بودم. چیز مهمی که از دست دادم، عزت نفسم بود. احساس ترس وارد زندگیم شده و نمی توانستم با مردم روبرو شوم. نمی توانستم چشم در چشم آنها بدوزم، هر چند که همیشه خود را آدمی متین و بی پروا حس می کردم. زیرا نسبت به همه چیز گستاخ و بی باک بودم. دروغهای زیادی می گفتم تا از هر گرفتاری خلاص شوم. اما باز هم احساس می کردم ترس وارد زندگیم شده، و من قدرت مقابله با آن را ندارم. ترسم به حدی رسیده بود که گاهی اوقات پنهان می شدم، جواب تلفن را نمی دادم و تا می توانستم، سعی داشتم تنها باشم. کم کم متوجه شدم که از همه دوستانم گریزانم. هیچ یک از آنها را نمی توانستم تحمل کنم، مگر برای ورق بازی. به خانه هیچ کدام نمی رفتم مگر آنکه مطمئن می شدم به اندازه خودم مشروب می خورند. نمی دانم این وضع به خاطر اولین مشروبی بود که خورده بودم یا نه. وقتی متوجه شدم که نمی توانم جلوی مشروب خوردنم را بگیرم، فکر

کردم دارم عقلم را از دست می‌دهم، و این به شدت مرا می‌ترساند. جورج چندین بار سعی کرد تا ترک کند. و اگر من، در آنچه که ادعا می‌کردم صادق بودم و این صداقت را بیش از هر چیز دیگری از زندگی می‌خواهم، یعنی یک همسر هوشیار و خانه‌ای شاد و آرام داشتم با او تصمیم به ترک می‌گرفتم. البته من به مدت یک یا دو روز سعی می‌کردم، اما همیشه وضعی پیش می‌آمد که مانع ترک در من می‌شد. هر موضوع کوچک و پیش پا افتاده‌ای مانع ادامه کارم بود و دوباره مشروب‌خواری، شروع می‌شد. و سپس مشروب و بطری‌هایم را در همه جای آپارتمان پنهان می‌کردم. فکر نمی‌کردم بچه‌هایم چیزی فهمیده باشند، اما آنها از همه چیز خبر داشتند. تعجب می‌کنم چرا فکر می‌کنیم همه احمق هستند و از مشروب خواری ما خبری ندارند.

وضع به جایی رسید که بدون مشروب نمی‌توانستم وارد خانه شوم. دیگر برایم فرقی نداشت که جورج مشروب می‌خورد یا نه. من مجبور بودم مشروب بخورم. گاهی اوقات کف حمام می‌افتادم و تا حد مرگ مریض بودم و دعا می‌کردم بمیرم. در مناجات با خدا در تمام مدتی که مشروب می‌خوردم می‌گفتم: خدای بزرگ من دیگر مشروب نمی‌خورم این بار نجاتم بده و بعد می‌گفتم خدایا با من کاری نداشته باش، خودت می‌دانی که دوباره فردا همین کار را خواهم کرد.

من برای ترک کردن بهانه می‌آوردم و سعی می‌کردم جورج را هم منصرف کنم. وقتی شوهرم ترک می‌کرد، تنها مشروب خوردن و تحمل بارگناه آن به تنهایی آنقدر خسته کننده بود که جورج را برای شروع دوباره، وسوسه می‌کردم. و بعد از شروع به شرابخواری، با او دعوا می‌کردم و دوباره همه چیز از اول شروع میشد، آن بدبخت هم اصلاً نمی‌فهمید چه خبر است. من گاهی یادم می‌رفت که بطری‌هایم را کجا پنهان کرده‌ام. وقتی یکی از بطریهای مرا پیدا می‌کرد، تعجب زده می‌شد، که چطور این بطری را ندیده است.

ما تازه چند سالی است که به الکلی‌های گمنام آمده‌ایم، اما حالا می‌خواهیم گذشته را جبران کنیم. زندگی مشترک ما بیست و هفت سال پریشانی و ابهام بود.

حالا وضع کاملاً عوض شده است. اکنون ما به یکدیگر ایمان و اعتماد داریم. می‌دانیم که اینها را الکی‌های گمنام به ما داده است. الکی‌های گمنام به من خیلی چیزها آموخت. تفکر مرا بطور کامل درمورد هر کاری که انجام می‌دهم، عوض کرده است. نمی‌توانم از کسی دلخور باشم، چون این مقدمه مشروب خواری مجدد است. فکر کردن به این جمله که: من باید زندگی کنم و اجازه دهم دیگران نیز زندگی کنند، برای اهمیت زیادی دارد. تمام زندگیم همیشه عمل و عکس العمل بوده و هیچ گاه به خودم اجازه فکر کردن نمی‌دادم. هیچ اهمیتی برای خودم یا دیگران قائل نبودم.

من سعی می‌کنم برنامه‌ام را آنطور که برایم ترسیم شده، اجرا کنم. سعی می‌کنم امروز طوری زندگی کنم تا وقتی فردا از خواب بیدار می‌شوم، احساس شرمندگی نکنم. قبلاً بیزار از آن بودم که بیدار شوم و بفهمم شب قبل چگونه گذشته. صبح که از خواب برمی‌خاستم هیچ وقت توانایی روبرو شدن با اتفاقات شب قبل را نداشتم. و اگر از کارهایی که قرار بود آن روز انجام دهم، تصویر روشنی نداشتم، اصلاً دلم نمی‌خواست از خواب بیدار شوم. در واقع، این زندگی نبود. حالا نه تنها خیلی خوشحالم از اینکه هوشیار هستم و سعی می‌کنم هر روز آن را حفظ کنم، بلکه مفتخرم که می‌توانم به افراد دیگر کمک کنم. هیچ وقت فکر نمی‌کردم که جز برای شوهرم، فرزندانم و چند نفری از دوستانم، برای کس دیگری مفید باشم. اما الکی‌های گمنام به من نشان داده که می‌توانم به الکی‌های دیگر هم کمک کنم.

بسیاری از همسایه‌ها، وقتشان را صرف کارهای داوطلبانه می‌کنند. هر روز صبح یکی از زنان همسایه را از پنجره می‌دیدم که با خلوص نیت خانه را ترک و به بیمارستان نزدیک سکونت‌مان می‌رفت. روزی او را در خیابان دیدم، پرسیدم شما چه کار داوطلبانه‌ای انجام می‌دهید؟ جوابی که به من داد خیلی ساده بود، من هم می‌توانستم انجام دهم. او گفت: چرا تو هم داوطلب نمی‌شوی؟ گفتم خیلی دوست دارم داوطلب شوم، گفت: می‌خواهی اسم تو را هم در لیست بنویسم حتی اگر بتوانی یک یا دو روز هم بیائی خوب است. اما بعد با خودم فکر کردم، خوب، صبر کن. سه شنبه بعد چه حالی دارم؟ جمعه بعد چه وضعی خواهم داشت؟ صبح شنبه هفته بعد حال

چطور است؟ اصلاً نمی‌دانستم. من می‌ترسیدم حتی یک روز را هم به کار داوطلبانه اختصاص دهم، هیچ وقت مطمئن نبودم که بتوانم آزادانه کاری را انجام دهم. هم وقت داشتم و هم توانایی، اما هیچ وقت کار و کمک داوطلبانه انجام ندادم. همیشه احساس خلاء و سرخوردگی می‌کردم.. حالا سعی می‌کنم هر روز، تمام آن کارهای خودخواهانه، نسنجیده و احمقانه‌ای را که در دوران مشروب خواری انجام می‌دادم، جبران کنم. امیدوارم همیشه یادم باشد که قدرتان باشم.

(۲)

زن خانه‌داری که در خانه مشروب می‌خورد

او بطری‌های مشروبش را در جالباسی و کشوها پنهان می‌کرد. در A.A متوجه شد چیزی را از دست نداده، بلکه همه چیز را به دست آورده است.

قصه زندگی قصه زنی خاص است. قصه زنی که در خانه مشروب می‌خورد. من مجبور بودم در خانه باشم دو بچه داشتم. وقتی هوس مشروب می‌کردم، آشپزخانه، اتاق نشیمن، اتاق خواب، حمام، و دو محفظه لباس، همه، میخانه‌ام بودند.

زمانی، پذیرش اینکه الکی بوده و هستم، برایم به معنای شرمساری، شکست و درماندگی بود. اما با شناختی که از طریق الکی‌های گمنام پیدا کرده‌ام، فهمیده‌ام که آن شرمساری، شکست و درماندگی مقدمه‌ای برای پیروزی هستند. چون فقط با پذیرش شکست و درماندگی، پذیرش ناتوانی در مقابله با زندگی و الکل بود که باعث شد تسلیم شوم و این واقعیت را قبول کنم که بیمارم و باید یاد بگیرم که دوباره، بدون الکل زندگی کنم.

من هیچ وقت جزو مشروب‌خواران جمعی نبودم. اما حدود سیزده سال پیش طی یک دوره فشار و کشمکش متوسل به مشروب خواری در خانه شدم، تک و تنها، فقط برای اینکه آرامش موقتی پیدا کنم و کمی بیشتر بخوابم.

من مشکلات زیادی داشتم، همه ما مشکل داریم، و من فکر می‌کردم که گاه کمی کنیاک یا کمی شراب هیچ ضرری ندارد. شروع مشروب خواری را باور نداشتم، حتی فکر نمی‌کردم که دارم مشروب می‌خورم، مجبور بودم ذهن خود را از نگرانی پاک کنم، مجبور بودم استراحت کنم و بخوابم، اما پس از یکی دو بار مشروب خواری، هنگام غروب یا بعد از ظهر ظرفیتم به سرعت، بالا و بالاتر رفت. طولی نکشید که دیگر هر روز مجبور بخوردن مشروب شدم. این اواخر تنها انگیزه‌ای که در هنگام صبح برای لباس پوشیدن داشتم، این بود که بیرون بروم و آذوقه (الکل) تهیه کنم

که بتوانم روزم را شروع کنم. اما در واقع، این مشروب خواریم بود که شروع می‌شد.

وقتی شروع کردم به پنهان کردن مشروب خواریم، فهمیدم که الکل، مرا اسیر خود کرده است. من مجبور بودم برای آدم‌هایی که ممکن بود از راه برسند، همیشه آذوقه در دسترس داشته باشم و البته یک بطری نصفه، ارزش نگه داشتن نداشت، بنابراین تمامش را می‌خوردم و طبعاً مجبور بودم فوراً، مقداری برای آدم‌هایی که ممکن بود به طور غیر منتظره سر برسند تهیه کنم. اما همیشه آن شخص ناخوانده-ای که باید بطری را تمام می‌کرد خودم بودم. من نمی‌توانستم مثل آن وقت‌ها که مهمانی و تفریح داشتیم و مثل آدم‌ها مشروب می‌خوردم، به مشروب فروشی بروم و به صورت فروشنده نگاه کنم و یک بطری مشروب بخرم. مجبور بودم قصه‌ای سر هم کنم و همان سؤال همیشگی را بارها و بارها بپرسم، خوب، حالا، به نظر شما این بطری برای چند نفر کافی است؟ می‌خواستم مطمئن شود که من نمی‌خواهم به تنهایی تمام بطری را بنوشم.

من مشکل داشتم و مجبور به پنهان کاری بودم، مثل خیلی از آدم‌هایی که در الکی‌های گمنام هستند. من بطری‌هایم را در محفظه لباس‌ها و کتوشا پنهان می‌کردم. من به الکل نیاز داشتم، و چنین کارهایی را شروع کردم، و می‌دانستم که دارم زیاده روی می‌کنم، اما همینطور ادامه دادم. و به این امر آگاهی نداشتم که باید ترک کنم. آن زمان خانه‌ام طوری بود که می‌شد در آن، این طرف و آن طرف رفت. از این اتاق به آن اتاق می‌رفتم و فکر می‌کردم، مشروب می‌خوردم، مشروب می‌خوردم، فکر می‌کردم. و بدبختی‌هایم معلوم می‌شد، خلاً آشکار می‌شد، همه چیز آشکار می‌شد، اما هیچ کاری نمی‌توانستم بکنم. نزدیکی‌های پنج صبح، گیج و آشفته بودم، هر چه مشروب داشتم، خورده بودم، و سر میز، سعی می‌کردم، شام بخورم، و بعد از غذا، کارم را تمام کرده و خود را یک گوشه می‌انداختم.

هیچ وقت نمی‌دانستم کدامیک ابتدا شروع می‌شود، مشروب خوردن یا فکر کردن. اگر می‌توانستم فکر نکنم، شاید مشروب نمی‌خوردم. اگر می‌توانستم مشروب

خوردن را کنار بگذارم، شاید فکر نمی‌کردم. اما این دو همراه باهم مرا از درون آشفته و گیج می‌کرد. با این حالت مجبور بودم مشروب بخورم. شما اثرات مخرب و متلاشی‌کننده مشروب خواری مزمن را می‌دانید. من بوضع ظاهری اصلاً توجهی نداشتم و مهم نبود قیافه‌ام چطور است. برایم اهمیت نداشت که چکار می‌کنم. حمام برایم به معنای رفتن به محلی خلوت بود تا یک بطری مشروب بخورم. مجبور بودم یک بطری مشروب در کنار خود داشته باشم زیرا شب‌ها از خواب بیدار می‌شدم و به خوردن آن نیاز داشتم.

نمی‌دانم چطور خانه را اداره می‌کردم. همین‌طور ادامه دادم، فهمیدم که چه اوضاعی بوجود آورده‌ام، از این بابت از خودم متنفر بودم، همه چیز و درکل زندگی را مقصر می‌دانستم، جز این واقعیت را که باید بگردم و راهی برای مشکل مشروب خواریم پیدا کنم. نهایتاً، به این موضوع هم اهمیتی نمی‌دادم، کارم از اهمیت دادن گذشته بود. فقط می‌خواستم تا سن معینی زنده بمانم، وظیفه‌ام را در قبال بچه-هایم انجام دهم و آنها را به جایی برسانم، و بعد از آن-دیگر مهم نبود. یک مادر نصفه و نیمه، بهتر از بی‌مادری است.

به الکل نیاز داشتم. بدون آن نمی‌توانستم زندگی کنم. بدون آن هیچ کاری نمی‌توانستم بکنم. بعد از بیماری پسر که سه هفته طول کشید، به جایی رسیدم که دیگر با آن نمی‌توانستم زندگی کنم. و این، دکتر برای سرفه‌های شبانه پسر، یک قاشق چایخوری کنیاک تجویز کرد. و البته من همین را می‌خواستم که به مدت سه هفته به جای شراب، کنیاک بخورم. من در مورد الکلیسم یا D.T¹ هیچ اطلاعی نداشتم، اما وقتی روز آخر مریضی پسر از خواب بیدار شدم، سوراخ کلید در را با نوار بستم چون تصور می‌کردم همه بیرون هستند. در آپارتمان می‌رفتم و می‌آمدم و عرق سرد می‌ریختم. به مادرم تلفن زدم و جیغ می‌کشیدم و می‌گفتم به اینجا بیاید؛ اتفاق بدی می‌خواست بیفتد، نمی‌دانستم چه اتفاقی، ولی اگر او به سرعت نمی‌آمد،

۱- دلیریوم ترمنز: حالت مالیخولیائی و هذیانی است که در اثر کمیود الکل به بعضی الکی‌های مزمن دست می‌دهد و احتمال مرگ هم وجود دارد - مترجم.

احتمالاً می‌مردم. به شوهرم هم تلفن کردم و گفتم به خانه بیاید. پس از آن، به مدت یک هفته، جسمم روی صندلی بود، و ذهنم در فضا. فکر می‌کردم این دو هرگز به هم نخواهند رسید. می‌دانستم که من و الکل باید از هم جدا شویم. دیگر نمی‌توانستم با الکل زندگی کنم، و از طرفی بدون الکل هم چگونه می‌توانستم زندگی کنم؟ نمی‌دانستم. با تنفر و خشمگین زندگی می‌کردم. شوهرم که تمام این مدت کنارم بود و بیشترین کمک را به من کرد، همان کسی بود که با او دشمن شدم، همچنانکه با خانواده و مادرم دشمن شدم. آدم‌هایی که برای کمک به من می‌آمدند، افرادی بودند که من هیچ اعتنایی به آنها نمی‌کردم. با این حال سعی کردم بدون الکل زندگی کنم. اما فقط موفق شدم با آن بجنگم. باور کنید که فرد الکلی نمی‌تواند با الکل بجنگد. به همسرم گفتم می‌خواهم به کارهای دیگری بپردازم، می‌خواهم خود را از این وضع نجات دهم. فکر می‌کردم عقلم را از دست داده‌ام. اگر مشروب نمی‌خوردم، باید کاری می‌کردم. من یکی از فعال‌ترین زنان انجمن^۱ P.T.A، و دیگر سازمانهای اجتماعی بودم. من پس از ورود به هر سازمانی، طولی نمی‌کشید که وارد کمیته می‌شدم، و سپس ریاست آن کمیته را بدست می‌آوردم؛ یا اگر عضو گروهی می‌شدم، به سرعت مسئول امور مالی و یا معاونت گروه را بعهده می‌گرفتم. اما این چیزها اصلاً مرا راضی نمی‌کرد. من شخصیت دکتر جکیل و مسترهاید^۲ را پیدا کرده بودم. تا وقتی مشروب نمی‌خوردم کار می‌کردم و بیرون از خانه بودم فردی فعال بودم، اما وقتی اولین مشروب را می‌خوردم، دوباره همان وضعیت سابق پیش می‌آمد. و آسیب‌های آن بیشتر متوجه خانواده ام می‌شد.

فکر می‌کردم اگر کاری پیدا کنم که انجام آنرا دوست داشته باشم، حالم خوب می‌شود. بنابراین وقتی بچه‌ها مدرسه بودند فعالیت کوچکی را از ۹ صبح تا ۳ بعد

۱- انجمن خانه و مدرسه- انجمن اولیاء و مربیان - مترجم.

۲- دکتر جکیل و مسترهاید اسم رُمانی است از استیونسن که در آن فرد، دارای یک شخصیت اجتماعی خوب و یک شخصیت خرابکار است. روزها آدم خوبی است و شبها یک جنایت‌کار - مترجم.

از ظهر آغاز کردم، که در آن موفق بودم. اما خوشحال نبودم، چون فهمیدم به هر چیزی که روی می‌آورم جانشینی برای مشروب می‌شود و وقتی همه زندگی جانشینی برای مشروب شود، دیگر خوشبختی و آرامشی وجود ندارد. من هنوز هم مجبور بودم مشروب بخورم، هنوز به مشروب نیاز داشتم. وقتی نیاز به مشروب هنوز در الکی وجود دارد، فقط ترک مشروب برایش کافی نیست. به آبجو روی آوردم، در حالی که همیشه از آبجو نفرت داشتم، ولی حالا آن را دوست داشتم. اما آبجو هم پاسخگوی من نبود.

دوباره سراغ دکترم رفتم. او می‌دانست که من چکار می‌کنم و چقدر تلاش می‌کنم. به او گفتم: نمی‌توانم در زندگی راه اعتدال را پیدا کنم، نمی‌دانم چگونه پیدایش کنم. یا همیشه کار می‌کنم، یا اگر کار نکنم مشروب می‌خورم. او گفت: «چرا الکی‌های گمنام را امتحان نمی‌کنی؟» حاضر بودم هر کاری را امتحان کنم. این دومین بار بود که ناامید شده بودم. اولین بار، وقتی که فهمیدم با الکل نمی‌توانم زندگی کنم. اما برای بار دوم فهمیدم که بدون آن هم نمی‌توانم زندگی عادی و نرمالی داشته باشم و بار دوم بیش از گذشته مرا ناامید کرد.

به عضویت A.A در آمدم و این مرا قادر ساخت با درست کاری و شهامت، با مشکل روبرو شوم. این کار را بین اقوام نمی‌توانستم انجام دهم، در بین دوستانم هم نمی‌توانستم چنین کاری بکنم. هیچ کس دوست ندارد اعتراف کند که مست است و توان کنترل این مسئله را ندارد. اما وقتی وارد A.A می‌شویم با صداقت و آزادانه بامشکل خود روبرو خواهیم شد. من در جلسات آزاد و جلسات محرمانه شرکت می‌کردم، و هر چه را که A.A در اختیارم می‌گذاشت، می‌پذیرفتم. در این مرحله بود که تسلیم شدم. شنیدم زن بسیار بیماری می‌گفت: اعتقادی به مرحله تسلیم در برنامه A.A ندارد. خدای من! تسلیم شدن برای من به معنای اداره خانه‌ام بود، و پذیرش تعهداتم آنطور که باید انجام می‌شد. پذیرفتم که چگونه هر روز با مشکلات زندگی مواجه شوم و آنها را حل و فصل نمایم. برای من معنای تسلیم همین بوده است. من زمانی تسلیم مشروب شدم، و دیگر چنین کاری انجام نمی‌دهم. اکنون

اراده‌ام را به A.A سپرده‌ام هر چه را که A.A از من خواسته، با تمام توان خود انجام می‌دهم. وقتی از من می‌خواهد به کمک یک نیازمند بروم، حتماً خواهم رفت. البته، A.A مرا به به طرف نیازمند به کمک هدایت می‌کند. A.A مسیر زندگی بدون الکل را به ما الکی‌ها نشان می‌دهد. این نوع زندگی برایم یعنی زندگی در زمان حال، یعنی مشکلات آینده را برای آینده می‌گذارم. و هر زمان موقع حل مشکلات فرا رسید، خداوند در همان زمان قدرت حل کردن آن را به من خواهد داد.

من بصورتی شکل گرفته بودم، که به خدا اعتقاد داشتم، اما بر من ثابت شد، تا زمانی که برنامه A.A را پیدا نکردم، هرگز ایمان به واقعیت خداوند را احساس و درک نمی‌کردم، واقعیت قدرت او اکنون، در هر کاری که انجام می‌دهم با من است.

پزشک، خودت را درمان کن!

روانپزشک و جراحی که راه خود را گم کرده بود
تا این که فهمید خداوند، بزرگترین شفا دهنده
است.

من پزشک هستم و در ایالت غربی، مجوز کار دارم. به دو دلیل، با الکی‌های دیگر، کمی فرق دارم. اول آنکه، همه ما در جلسات A.A می‌شنویم که الکی‌ها همه چیز خود را نابود کرده اند، به حبس و زندان افتاده، خانواده، شغل و درآمد خود را هم از دست داده‌اند. اما من هیچ چیز از دست ندادم. هیچ وقت در مسیرسقوط قرار نگرفتم. در سال آخر مشروب خواریم، پولی بدست آوردم که در تمام زندگیم به دست نیاورده بودم (از آنچه که تمام عمرم بدست آورده بودم، بیشتر بود). همسر من هیچ وقت نگفت مرا ترک می‌کند. از مدرسه ابتدایی به بعد، هر کاری کردم، موفقیت آمیز بود. رئیس هیئت دانش آموزی مدرسه ابتدایی بودم. در دبیرستان، هر سال، نماینده کلاس (مبصر) بودم. در سال آخر، رئیس هیئت دانش آموزی بودم. در دانشگاه نیز هر سال نماینده کلاس بوده، و رئیس هیئت دانشجویی نیز شدم. همه می‌دانستند که آدمی هستم با احتمال موفقیت زیاد. در دانشکده پزشکی هم، موقعیت به همان ترتیب بود. عضویت من در جوامع پزشکی و جوامع افتخاری نسبت به هم‌دیفانم که ۱۰ یا ۲۰ سال بزرگتر بودند خیلی بیشتر و بهتر بود.

دومین تفاوت من با الکی‌های دیگر این است: بسیاری از الکی‌ها می‌گویند طعم الکل را دوست ندارند. بلکه تأثیر آن را دوست دارند. اما من عاشق الکل بودم! دوست داشتم انگشتانم را آغشته به الکل کنم، تک تک انگشتانم را زبان بزنم، و دوباره این کار را تکرار کنم. نوشیدن الکل برایم بسیار مفرح بود. بی‌اندازه لذت می‌-

بردم. و سپس، شروع روزهای بد، روزی که نمی‌توانم درست به خاطر بیاورم، پا در مسیری گذاشتم که الکی‌ها آن را به خوبی می‌شناسند، و از آن روز به بعد، نوشیدن الکل مساوی با بدبختی و تیره روزی بود. قبل از اینکه به این مسیر راه پیدا کنم، نوشیدن الکل باعث می‌شد تا احساس خوبی داشته باشم و حالا همان کار، مرا بیچاره و ضعیف ساخته بود. برای برطرف نمودن این احساس، دفعات نوشیدن الکل را افزایش دادم اما پس از مدتی، این کار هم دیگر فایده‌ای نداشت. الکل به درد نمی‌خورد.

روز آخری که الکل نوشیدم، به ملاقات یکی از دوستانم رفتم که الکل مشکلات زیادی برایش به وجود آورده بود و همسرش نیز چندین بار او را ترک کرده بود. اما این مرد، به وضعیت قبل برگشته و در این برنامه، (برنامه A.A) شرکت داشت. با فکر احمقانه‌ای به دیدنش رفتم و در نظر داشتم، الکی‌های گمنام را از نقطه نظر پزشکی مورد بررسی قرار دهم. در اعماق قلبم حس می‌کردم شاید بتوانم در اینجا، کمکی پیدا کنم. این دوستم، جزوه‌ای به من داد، من آن را به خانه بردم و به همسرم دادم تا برایم بخواند. دو جمله آن، مرا به کلی تحت تأثیر قرار داد: یکی از آن جمله‌ها این بود: «فکر نکن چون الکل نوشیدن را کنار گذاشته‌ای، زحمت زیادی کشیده‌ای»، و این واقعاً مرا تحت تأثیر قرار داد. دومین جمله این بود: «فکر نکنید که الکل نوشیدن را به خاطر کسی غیر از خودتان کنار می‌گذارید»، و این هم مرا خیلی متعجب کرد. وقتی همسرم اینها را برایم می‌خواند، به او گفتم: قبلاً هم بارها گفته بودم «باید کاری بکنم». او زنی مهربان و ملایم است و گفت: «نگران نیستم، احتمالاً اتفاقی می‌افتد» و سپس به طرف پشت بام راه افتادیم، در آنجا تلی برای فراهم کرده بودیم برای آتش کباب، و وقتی به طرف بالا حرکت می‌کردیم، در نظر داشتم برگردم پائین و به آشپزخانه بروم و دوباره یک لیوان مشروب بخورم و درست پس از آن، اتفاق افتاد.

فکری به سراغم آمد این، آخرین بار است! چندمین بار بود که چنین تصمیمی

می‌گرفتم و وقتی این فکر به سراغم آمد، مثل این بود که کسی آمده و پالتوی سنگینی را از روی دوشم برداشته، چون، واقعاً، آخرین بار بود.

حدود دو روز بعد، یکی از دوستانم از یفرداسیتی به من تلفن کرد، او برادر نزدیکترین دوست همسر من است. او گفت: «ارل؟» گفتم: «بله». گفت: «من الکی هستم، چکار کنم؟» و من چند راه نشانش دادم و گفتم که چکار کند. من قبل از اینکه وارد برنامه شوم، «قدم دوازدهم» را برداشتم. از این که بخشی از مطالب آن جزوه را به عنوان راهنمایی به او ارائه کرده بودم، چنان خوشحال شدم، که هیچ وقت، حتی وقتی قبلاً به بیماران کمک می‌کردم، چنین احساسی نداشتم.

بنابراین تصمیم گرفتم که برای اولین بار در جلسه شرکت کنم. خود را روان‌پزشک معرفی کردم (من وابسته به انجمن روانپزشکی آمریکا هستم، اما در واقع اکنون کار روانپزشکی انجام نمی‌دهم، اکنون جراح هستم).

یک وقتی، یک نفر در A.A به من گفت: «هیچ چیز بدتر از یک روانپزشک گیج و مبهوت نیست»، و او درست می‌گفت.

من هرگز اولین جلسه‌ای را که در آن حضور داشتم، فراموش نمی‌کنم. آنجا ۵ نفر حضور داشتند، از جمله من. (با من ۵ نفر بودیم). در یک طرف میز، قصاب محله نشسته بود. در طرف دیگر، نجار محله نشسته بود، طرف دیگر مردی نشسته بود که نانوا را اداره می‌کرد، و طرف دیگر هم، دوست من که مکانیک بود، نشسته بود. یادم می‌آید وقتی از جلسه بر می‌گشتم، به خودم می‌گفتم «من، عضو دانشکده جراحان آمریکایی، عضو دانشکده بین‌المللی جراحان، نماینده یکی از بوردهای تخصصی بزرگ در ایالات متحده، عضو جامعه روانپزشکی آمریکا، باید نزد قصاب نانوا و نجار بروم تا آنها کمک کنند و از من مردی بسازند!»

فکر دیگری به ذهنم خطور کرد. این فکر جدید، چنین بود که همه کتابهایی را که در مورد «قدرتهای برتر» بود، تهیه کردم، یک کتاب مقدس کنار رختخوابم و یک

کتاب مقدس هم در ماشینم گذاشتم، که هنوز هم همان جاست. یک کتاب مقدس در کمدم در بیمارستان گذاشتم، یک کتاب مقدس درون میز کارم گذاشتم. «یک کتاب بزرگ» روی میز تحریرم گذاشتم و کتاب «دوازده قدم، دوازده سنت» را در کمدم در بیمارستان گذاشتم، و کتابهای اِمِت فاکس را نیز تهیه کردم و مشغول خواندن همه آنها شدم. اولین چیزی که فهمیدم این است که من بوسیله گروه A.A پیشرفت کرده و بالا رفتم، روی هوا شناور بودم، بالاتر و بالاتر، و باز هم بالاتر، تا این که حس کردم روی ابر صورتی هستم، که با نام «پینک سون»^۱ شناخته می‌شود، و دوباره احساس ضعف و بدبختی کردم. پس با خودم فکر کردم می‌توانم مست شوم تا همین احساس را داشته باشم.

نزد کلارک، قصاب محله رفته و گفتم: «کلارک، مشکل کار من کجاست؟ احساس خوبی ندارم، سه ماه است که طبق این برنامه عمل کرده‌ام، اما هنوز احساس بسیار بدی دارم». او گفت: «ارل، چرا نمی‌آیی تا من یک دقیقه با تو حرف بزنم؟» برایم یک فنجان قهوه و یک تکه کیک آورد، کنارم نشست و گفت: «تو هیچ اشتباهی نکرده‌ای، سه ماه است که هشیاری، و سخت کار کرده‌ای، تو همه کارهایت را درست انجام داده‌ای». اما بعد گفت: «بگذار چیزی به تو بگویم. ما اینجا در این انجمن، سازمانی داریم که به مردم کمک می‌کند، و این سازمان به عنوان (الکلی‌های گمنام) معروف است. چرا به این سازمان نمی‌پیوندی؟» گفتم: «شما فکر می‌کنی چکار کرده‌ام؟» گفت: «خوب، تو هشیار بوده‌ای، اما شناور روی هوا، روی یک تکه ابر، چرا به خانه نمی‌روی و کتاب بزرگ را بر نمی‌داری بخوانی و ببینی چه می‌گوید؟ کتاب بزرگ را بردار، صفحه پنجاه و هشت را باز کن و بخوان». همین کار را کردم. کتاب بزرگ را برداشتم و آن را خواندم. نوشته بود: «به ندرت کسی را دیده‌ایم که مسیر ما را به طور کامل دنبال کرده و شکست خورده باشد». کلمه «به طور کامل». موضوعی را

۱ - Pink seven: نام نوعی مشروب - مترجم

خاطر نشان می‌کرد. و سپس ادامه می‌دهد و می‌گوید: «اقدامات ناقص و نیمه کاره به هیچ دردی نمی‌خورد. ما در نقطه تحول قرار داریم.» و آخرین جمله این بود: «ما از او خواستیم از ما حمایت و محافظت کند و به ما رهایی کامل ببخشد.»

«رهایی کامل»، «اقدامات ناقص به هیچ دردی نمی‌خورد»، «مسیر ما را به طور کامل دنبال کرده باشد»، «خودشان را کاملاً وقف اجرای این برنامه می‌کنند»، همه این‌ها در سرم زنگ می‌زد.

سالها قبل در تحلیل‌های روانی (روانکاوی) شرکت کرده بودم تا کمی آرامش خاطر پیدا کنم. پنج سال و نیم صرف روانکاوی کردم و پیش رفتم تا به آدمی مست تبدیل شدم. منظورم این نیست که روان درمانی، مضر است؛ اما روشی است بسیار مهم، نه وسیله‌ای نیرومند، بلکه فقط روشی مهم. باید دوباره این کار را انجام دهم.

هر راه و روشی که بود، امتحان کردم تا کمی آرامش خاطر پیدا کنم. اما تا وقتی که الکل را به زانو درنیاوردم، این اتفاق نیفتاد. من وارد گروهی شدم که با قصاب، نانوا، نجار و مکانیک در یک جا بودم، و آنها قادر بودند دوازده قدم را به من بیاموزند و بالاخره آنها پاسخی به من دادند که کمی شبیه به نیمه دوم قدم اول بود. بنابراین پس از پذیرفتن قدم اول و وارد شدن و واگذار کردن خود به الکی‌های گمنام، آن اتفاق برایم افتاد. و سپس با خودم فکر کردم: تعجب آوراست که الکی، چیزی را قبول کند! اما من پذیرش خود را به همان شکل اعلام کردم.

قدم سوم می‌گفت: «تصمیم بگیرید که اراده ما دگرگون شود و زندگی ما به خداوند، واگذار شود تا او از ما محافظت کند، خداوندی که خود درک می‌کنیم» حال آنها از ما خواسته‌اند که تصمیمی بگیریم! ما باید همه کارها را به نیروئی بسپاریم که حتی نمی‌توانیم او را ببینیم! این تفکر ظاهراً الکی را محدود می‌کند. اکنون او بی قدرت، مهارشده و در دستان نیروئی بزرگتر از خود الکی قرار دارد و باید همه کارها را به آن نیرو بسپارد! ما آدمهای بزرگی هستیم. از پس هر کاری برمی‌آئیم.

پس شخص می‌فهمد که باید با خودش فکر کند، این خدا کیست؟ او کیست که ما باید همه چیز را به او بسپاریم؟ او چه کاری می‌تواند برای ما بکند که خودمان نمی‌توانیم؟ خوب من نمی‌دانم او کیست، اما من نظر خودم را دارم.

من برای اثبات وجود خداوند، برهان مطلق دارم. یک بار، زنی را تحت عمل جراحی قرار دادم، این عمل جراحی ۵ - ۴ ساعت طول کشید و عمل کاملی بود. بعد از گذشتن ۲ یا ۳ روز از عمل جراحی، او حالش خوب بود و فعالیت می‌کرد. آن روز در مطب نشسته بودم که شوهرش به من تلفن زد و گفت: «دکتر، از اینکه همسرم را درمان کردید، بسیار متشکرم»، و من هم از او تشکر کردم، سپس تلفن را قطع کرد. بعد سرم را خاراندم و با خودم گفتم: خیلی عجیب است، این مرد می‌گوید من همسرش را درمان کرده‌ام. من اینجا در مطب پشت میز هستم و آن زن در بیمارستان است. من حتی آنجا هم نیستم، و اگر هم آنجا بودم تنها کاری که می‌توانستم انجام بدهم، این بود که از لحاظ اخلاقی، از او حمایت کنم، و با این حال این مرد به خاطر درمان همسرش از من تشکر می‌کند. با خود فکر کرد، چه کسی این زن را درمان می‌کند؟ (شفا می‌دهد) بله، من آن بخیه‌ها را زدم. ارباب بزرگ به من نعمت و استعداد تشخیص و جراحی داده، و خودش، آن را در وجودم، به ودیعه گذاشته است، تا برای آسایش زندگیم، آن را بکار ببرم. پس این نعمت به من تعلق ندارد، او، آن را به من بخشیده و من فقط کارم را انجام داده‌ام، و اما این کار، ۲ روز پیش تمام شد، چه چیزی آن بافت‌هایی را که من (با بخیه) بستم، شفا داد؟ در نتیجه من او را درمان نکردم. این برایم، برهان وجود نیرویی بزرگتر از من است. من بدون وجود آن «پزشک بزرگ» نمی‌توانستم به حرفه پزشکی بپردازم و کارم را انجام دهم کار ساده‌ای که من انجام می‌دهم، کمک به او برای شفای بیمارانم می‌باشد.

مدت کوتاهی پس از آنکه روی برنامه کار کردم، فهمیدم من فقط تأمین کننده خوبی هستم. (تأمین معاش زندگی - مترجم) هرگز برای خانواده‌ام چیزی کم

نگذاشتم ولی نه پدر خوبی هستم و نه شوهر خوبی. اما، همه چیز برای آنها فراهم کردم، غیر از مهمترین چیز، و آن، آرامش خاطر است. بنابراین نزد همسر رفتیم و از او پرسیدیم: «آیا می‌شود کاری کرد که من و تو، هر جور هست، با هم باشیم»، و او ناگهان برافروخته شد و مستقیماً به چشمهایم نگاه کرد، و گفت: «تو به مشکل من هیچ توجهی نکردی». می‌توانستم به او سیلی بزنم، اما به خودم گفتم: «آرامش خود را حفظ کن!».

او رفت، و من نشستم و انگشتانم را به هم قفل کردم، نگاهی به اطرافم انداختم و گفتم: «به خاطر خدا، به من کمک کن» و سپس فکر ساده و احمقانه‌ای به سراغم آمد. از پدر بودن، هیچ نمی‌دانستم، و نمی‌دانستم که چطور آخر هفته‌ها، مانند شوهران دیگر، درخانه کار کنم؛ نمی‌دانستم چطور خانواده‌ام را سرگرم کنم. اما یادم آمد که هرشب پس از شام، همسرم برمی‌خاست و ظرفها را می‌شست. خوب، من می‌توانستم ظرفها را بشویم. پس نزد همسر رفتیم و گفتم: «از همه زندگی فقط یک چیز می‌خواهم؛ نمی‌خواهم نصیحتی بشنوم، هیچ امتیاز و اعتباری نمی‌خواهم؛ از تو یا «جانی» هیچ نمی‌خواهم، فقط یک چیز می‌خواهم: فرصت، برای انجام کارهایی که توهمیشه می‌خواستی و من دوست دارم با شستن ظرفها، شروع کنم.» و اکنون هر شب، آن ظرفهای لعنتی را می‌شویم!

پیداست که دکترها، موفق نشده‌اند به الکی‌ها کمک کنند. آنها، وقت و کار زیادی را برای کمک به این مشکل صرف کرده‌اند، اما، به نظر می‌رسد قادر نیستند الکیسم من یا شما را از بین ببرند.

کشیش‌ها نیز سخت تلاش کرده‌اند که به ما کمک کنند، اما نتوانسته‌اند و روان‌پزشکان نیز کمک چندانی به ما نکرده‌اند، با وجود آنکه سخت تلاش کرده‌اند؛ و ما باید از کشیش و دکتر و روان‌پزشک قدردانی کنیم، ما به آنها مدیون هستیم، آنها شاید در مواردی بسیار نادر به درمان بیماری ما یعنی الکیسم کمک کرده‌اند. اما،

الکلی‌های گمنام به ما کمک زیادتری کرده است.

قدرتی که A.A دارد، چیست؟ این قدرت شفافبخش؟ نمی‌دانم چیست. گمان می‌کنم دکترها بگویند: «این داروی روان تنی است»^۱ گمان می‌کنم روانپزشک‌ها بگویند: «این روابط بین فردی خیرخواهانه است» و بقیه آدمها بگویند: «این روان درمانی گروهی است».

اما من می‌گویم: «آن خداست».

^۱ Psychosomatic: روان تنی، بیماری‌های جسمی که منشأ روانی دارند.

(۵)

شانس من برای زندگی

A.A به این دختر نوجوان توانایی داد تا از اعماق تاریخ ناامیدی، بیرون بیاید.

در سن هفده سالگی با الکی‌های گمنام آشنا شدم. سنی که کاملاً، با آن در تضاد بودم. به ظاهر، نوجوانی سرکش، با گرایش‌های بسیار متفاوت و در باطن، مخرب، بد طینت، ومغلوب بودم. از اطمینانی حرف می‌زدم که آن را احساس نمی‌کردم. لباسهایم، مشخصه‌ی بچه‌های خیابانی بود و هیچ کس نمی‌خواست با آنها هم غذا شود. از آن، می‌ترسیدم که اطرافیانم متوجه این دوگانگی درحالت ظاهری با حالت درونی من بشوند.

اگر می‌فهمیدید که من واقعاً چه آدمی هستم، یا با نفرت از من دوری می‌کردید یا از نقاط ضعف بسیار زیادم برای نابودیم استفاده می‌کردید. باشناختی که از درونم داشتم به آسیب پذیر بودن خودم متقاعد شده بودم ولی نمیتوانستم اجازه دهم چنین اتفاقی بیفتد. بنابراین چهره واقعی خود را در پشت نقابی دوروغین و بزرگ پنهان کرده بودم. چگونه به این مرتبه رسیده بودم، هنوز برایم معما است.

در خانواده‌ای گرم و با محبت از طبقه‌ی متوسط اجتماع بزرگ شدم. ما هم مشکلات خود را داشتیم کدام خانواده‌ای مشکل ندارد؟ اما هیچگاه در خانه‌ی ما بدرفتاری، چه زبانی چه جسمی، وجود نداشت، و قطعاً نمی‌توان گفت والدینم نهایت تلاش خود را برایم نکردند. پدر بزرگ هایم الکی بودند و من، با داستان زندگی آنها بزرگ شدم. که چگونه زندگی خود و اطرافیان را با الکل ویران کرده بودند. به هیچ عنوانی نمی‌خواستم الکی باشم.

در اوایل نوجوانی، احساساتی که تناسبی با آنها نداشتم، مرا مضطرب و آشفتہ می‌ساخت. در آن موقع واقعیتی را نادیده گرفته بودم و آن، روابط نامناسبم با مردم

عادی بود. و فکر می‌کردم با تلاش جدی دیر یا زود با افراد جامعه سازگاری شوم. در سن چهارده سالگی، به تلاش‌هایم، خاتمه دادم. خیلی زود، به اثرات آرام بخش مشروب پی‌بردم. من که به خودم می‌گفتم محتاطتر از پدربزرگهای بدبختم خواهم بود، می‌خواستم حس بهتری داشته باشم و شروع کردم به مشروب خوردن. مشروب خوردن مرا از وحشت اختناق آور، حس بی‌کفایتی، و صداهای سرزنش‌کننده‌ای که در سرم بودند و به من می‌گفتند هرگز انسان لایقی نخواهی شد، رها می‌کرد. وقتی مشروب می‌خوردم، همه این‌ها از بین می‌رفت. بطری مشروب، دوستم، همدم و همراه شده بود، استراحت و تعطیلاتم با مشروب بود. هر وقت که زندگی خیلی سخت می‌شد، مشروب، مشکلات را در مجموع برای مدتی کاهش می‌داد یا آنها را از بین می‌برد.

هدف اصلیم، بیهوشی، بود. شاید عجیب باشد، اما هیچ وقت وحشتزده نمی‌شدم (از این که بیهوش شده‌ام). برنامه زندگی‌م توسط خانه و مدرسه تنظیم می‌شد. وقتی بیهوش می‌شدم، بقیه روز، همه چیز تحت کنترل خودم بود. فکر این که سالهای نوجوانیم بگذرد بدون این که خاطره‌ای از گذشتن آن داشته باشم، بسیار جذاب بود. من هیچ وقت تسلیم زندگی نشده بودم، غیر از دوران کودکی که آن راهم بزرگترها شکل دادند. بچه بودن، وحشتناک است زیرا همه قوانین را آنها تعیین می‌کردند. اگر می‌توانستم همه چیز را نگهدارم، تا هجده ساله شوم، آن وقت همه چیز عوض می‌شد. در آن زمان نمی‌دانستم حرفهایم چقدر درست بودند.

من در اندک باقی مانده فرهنگ دهه شصت، دست و پا می‌زدم. طرز فکر جدیدی پیدا کرده بودم. مشروب خوردن و تأثیری را که الکل در من ایجاد می‌کرد، دوست داشتم. به هیچ وجه نمی‌خواستم آن را ترک کنم. به زودی فهمیدم که مواد دیگری هم هستند که می‌توانم مصرف کنم و این مواد به من کمک می‌کنند مشروب خوردنم را کنترل کنم. با مصرف مقدار اندکی از مواد دیگر می‌توانستم، تمام شب را با یک بطری مشروب، به پایان برسانم. با این روش حال خوشی پیدا می‌کردم و مجبور به ترک شراب هم نبودم

خیلی زود موفق به انجام این کار شدم ، یا شاید این طور فکر می‌کردم. دوستان زیادی داشتم که اوقاتم را با آنها به بطالت می‌گذراندم. ما کارهای هیجان انگیزی انجام می‌دادیم: فرار از مدرسه، گردش‌های خیابانی، و مشروب خوردن. همگی بخشی از این زندگی جدید بود. برای مدتی، خوب بود. ولی طولی نکشید که کارمان به اداره جرائم کشیده شد و پلیس ما را مورد بازجویی قرار داد، و رفتاری، که قبلاً همیشه از آن شرمسار بودم حالا دیگر برایم نشان افتخار بود. توان و جسارت عبور از این حوادث و تحمل آنها بدون این که اطلاعاتی بروز دهم یا بتراسم، باعث شد که هم‌مدیف‌هایم احترام بیشتری برایم قائل شوند و به من اعتماد پیدا کنند.

در ظاهر، زنی جوان و بسیار راحت به نظر می‌رسیدم. پیامد تدریجی اعمالی که خودم می‌دانستم غلط است، خلأی را در من ایجاد نمود، نتیجه اولین واکنش، افزایش مصرف مشروب بود، که انتظار چنین چیزی را نداشتم. همچنان میزان مصرفم را افزایش می‌دادم بدون این که نتیجه مطلوبی بگیرم. تعداد بیهوشی‌ها بسیار کم شده بود. به نظر می‌رسید که مهم نیست چقدر مشروب خورده، یا همراه با چه مواد دیگری آن را مصرف کرده‌ام؛ مهمتر از آن آرامشی را که با مصرف آنها بدنبالش بودم ، دیگر نمی‌توانستم بدست آورم .

زندگی در خانه هم داشت متلاشی می‌شد. هر بار که به هوش می‌آمدم، متوجه اعمال و رفتاری از خود می‌شدم که مادرم را بگریه انداخته است. همه در محیط مدرسه، بدنبال راهی بودند تا از شرم خلاص شوند، معاون مدرسه از فرصت استفاده کرد و با توجه به مسئولیت خود به صراحت به من گفت: «مرتب باش، و گرنه گوشت را می‌گیرم و از مدرسه برای همیشه اخراجت می‌کنم».

من می‌دانستم باید فارغ التحصیل شوم. پس سعی کردم تغییراتی در خودم و روش زندگی ایجاد کنم. باسازگاری ایجاد شده توانستم در مدرسه بمانم. ولی میدیدم دوستانم همچنان به خوشگذرانی‌های خود ادامه میدهند. افسردگی بر من غلبه کرد و مرا به خاک سیاه نشاناند. توانایی فرار از مدرسه را نداشتم؛ نامزدم از اردوگاه آموزش نظامی با دختر دیگری به خانه می‌آمد؛ مادرم هنوز گریه می‌کرد،

در همهٔ این، اتفاقات من مقصر بودم.

چند بار سعی کردم خودکشی کنم. خدا را شکر که در انجام این کار، موفق نشدم. چون دیگر تفریح و سرگرمی نداشتم، تصمیم گرفتم، مشروب خوردن و مصرف مواد را ترک کنم. منظورم این است که، اگر قرار است با مستی همان حس بدی را داشته باشی که در هوشیاری داری، چرا مشروب را به هدر دهیم؟ وقتی مشروب را ترک کردم، امیدی نداشتم که حالم بهتر شود. فقط نمی‌خواستم مشروب را هدر دهم. هرگز به فکرم خطور نکرد که نمی‌توانم ترک کنم. هر روز روش جدیدی را برای هوشیار ماندن، اختراع می‌کردم: اگر این پیراهن را بپوشم، و یا با این شخص باشم، و یا در این مکان قرارگیرم، مشروب نخواهم خورد. اما فایده‌ای نداشت. هر روز با تصمیم جدیدی برای هوشیار ماندن بیدار می‌شدم. غیر از چند روز، اغلب، تا ظهر بقدری آشفته می‌شدم که حتی اسمم را هم فراموش می‌کردم.

صداها در سرم شیطانی‌تر می‌شد. پس از هر تلاش ناموفق، این صداها به من می‌گفتند: «ببین، باز هم شکست خوردی. تو می‌دانی که بهبود پیدا نخواهی کرد. هرگز نمی‌توانی بر مشروب غلبه کنی. چرا تلاش می‌کنی؟ فقط مشروب بخور تا مرگت فرا رسد، تو بازنده‌ای».

به ندرت در یک روز توان هوشیار ماندن تا بعد ظهر را تحمل می‌کردم. در هوشیاری عصبانی و وحشتزده بودم، و می‌خواستم این احساس بد را به همه منتقل نمایم. بدفعات وقتی تحت فشار بودم تعارف دیگران را که می‌گفتند: «بیا، بنوش، بعد از نوشیدن، دیگر اینقدر سخت گیر نخواهی بود» را با یک جواب زننده قبول می‌کردم. هر شب دعا می‌کردم تا خداوند جانم را در خواب بگیرد و صبح به خود ناسزا می‌گفتم که چرا هنوز زنده‌ام.

هیچ وقت قصد نداشتم که کارم به A.A ختم شود. اگر کسی می‌گفت: تو کمی زیادی مشروب می‌خوری، به او می‌خندیدم. من بیشتر از دوستانم مشروب نمی‌خوردم و اگر نمی‌خواستم، هرگز مست، نمیشدم. اصلاً فکر نکنید می‌خواستم همیشه، مست باشم. من خیلی جوان بودم و نمی‌توانستم الکلی باشم. بنابراین سختی

های زندگی و یا مواد دیگر، مشکلات من بودند. اگر می‌توانستم این چیزها را کنترل کنم، پس می‌توانستم مشروب بخورم.

در یک شیرینی سرای محلی به عنوان گارسون (پیش خدمت)، مشغول به کار شدم. همیشه وقت، انواع و اقسام مشتریان به آنجا می‌آمدند، از جمله برخی اعضاء الکی‌های گمنام. از سرویس دادن به آنها زیاد خوشم نمی‌آمد. در واقع، مرا تحریک به مشروب خوردن می‌کردند. آنها خیلی پر سر و صدا و پرتوقع بودند، انعام خوبی هم نمی‌دادند. به مدت ۶ هفته بی‌وقفه به آنها سرویس دادم. تا این که یک شب به من مرخصی دادند.

بنظر می‌رسید با اتفاقی که در شب مرخصی برایم افتاد، این مسئله را ثابت کرد، مشکلم دیوانگی است زیرا: دلم برای این گروه جور واجور که بیش از یک ماه مرا به ستوه آورده بودند، تنگ شد. دلم برای خنده‌ها و تبسم‌های روشن آنها تنگ شده بود. پیش آنها رفتم و با آنها قهوه خوردم.

طی یک سری وقایع، آنها مرا متقاعد ساختند تا به جلسه بروم که به نظرم، از اعمال قدرت برترم بود، به من گفتند، این جلسه، یک جلسه آزاد است و به مناسبت سالگرد افتتاح A.A برگزار می‌شود، یعنی همه می‌توانستند در آن شرکت کنند. با خودم فکر کردم، چه ضرری دارد؟ من به این آدمها خدمت کرده‌ام، شاید رفتن من کمک کند تا آنها را بهتر بشناسم.

عصر همان روز وقتی به جلسه رفتم، فهمیدم، جلسه سالگرد افتتاح A.A، هفته آینده است، اما آنها پس از رأی تصمیم گرفتند که من بمانم. شوکه شده بودم. این آدمها می‌خواستند من آنجا بمانم؟ این، فکری بود که به سختی می‌توانستم بپذیرم. ماندم و گوش دادم، فقط بدقت گوش دادم تا آنها بفهمند که من مشکلی ندارم.

هفته بعد، بدون قصد قبلی، برای رفتن به جلسه، در جلسه سالگرد حضور یافتم. من الکی نبودم. مشکلات دیگری داشتم که باید به آنها توجه می‌کردم؛ پس من، خوبم. هفته بعد، یکی از دوستان، که مسلماً الکی بود، از من خواست به جلسه بروم. با خود گفتم: اگر این شخص فکر می‌کند که نیاز به رفتن دارم، شاید دارم، اما من

الکلی نبودم.

با شرکت در جلسه، به این نتیجه رسیدم که مشکل اصلیم، آن مواد بوده است. از آن شب به بعد. مصرف آنها را کاملاً قطع کردم. نتیجه آن افزایش مصرف مشروب، شد. می‌دانستم که این هم فایده‌ای ندارد. یک شب که تلوتلو خوران به خانه می‌رفتم، به فکرم خطور کرد که شاید اگر مشروب خوردن را فقط برای مدتی کنار بگذارم، بتوانم روی همه چیز کنترل پیدا کنم و سپس دوباره بتوانم مشروب بخورم.

حدود سه ماه طول کشید که فهمیدم خودم، مشکل خودم هستم و مشروب خواری، مشکل مرا بدتر کرده است. مواد دیگر، فقط ابزاری برای کنترل مشروب خواریم بوده. اگر خودم انتخاب می‌کردم. در یک چشم به هم زدن مشروب و مواد دیگر را می‌خوردم. نمی‌توانید تصور کنید چقدر عصبانی بودم وقتی حس کردم باید بپذیرم که الکلی هستم.

هر چند که خدا را شاکر بودم، چون آنگونه که در ابتدا فرض می‌کردم، دیوانه نبودم، اما احساس کردم غمگین شده‌ام. همه آدمهایی که اطراف میز الکلی‌های گمنام نشسته بودند، سالها بیشتر از من مشروب خورده بودند. این انصاف نبود! یکی به من گفت: زندگی هم منصفانه نیست. من متحیر نبودم، اما دیگر افزایش مشروب خواری، را نمی‌خواستم این انتخاب من نبود.

نود روز هوشیاری، آنقدر فکر مرا باز کرد که فهمیدم در موقعیت بسیار پستی قراسر گرفته‌ام. اگر می‌خواستم مشروب خواری را دوباره شروع کنم، زمان مدت زمان کوتاهی، دو اتفاق می‌افتد: یا خودکشی یا زندگی مرگبار قبلی و چون می‌دانم زندگی مرگبار را چگونه است پس مرگ واقعی باید بهتر از باشد.

در این مرحله، تسلیم شدم. من پذیرفتم که الکلی هستم اما نمی‌دانستم که چکار باید بکنم. بسیاری از آدمهایی که دور و برم بودند، از من می‌خواستند تحت درمان قرار بگیرم، اما مقاومت کردم. نمی‌خواستم بچه‌ها در مدرسه بفهمند، چه اتفاقی افتاده است. اگر تحت درمان قرار می‌گرفتم، ظرف یک هفته، همه آنها می‌فهمیدند. از آن مهمتر، من می‌ترسیدم. می‌ترسیدم در مرکز درمان از من آزمایش بگیرند و

بگویند، «تو الکی نیستی، تو فقط دیوانه‌ای». و از ته قلب می‌دانستم که این طور نیست. کمی متقاعدتر شدم. فکر دور شدن از A.A، وحشتناک بود. A.A تکیه گاه من در دریای پریشانی بود. هر چیزی که حس امنیت و آسایش خاطر مرا تهدید می‌کرد، به سرعت دور می‌شد. آنوقت، با مراکز درمانی، مخالفتی نداشتم، حالا هم ندارم. فقط نمی‌خواستم به آنجا بروم، و نرفتم.

من هوشیار باقی ماندم. یک تابستان را با آدم‌هایی که هوشیار از زندگی لذت می‌بردند، گذراندم و این باعث شد تا هوشیاری را بیشتر از مشروب خواری بخواهم. من به شما نمی‌گویم که هر کاری به من می‌گفتند، هر وقت می‌گفتند، و به هر صورتی گفتند، انجام می‌دادم، چون اینطور نبود. مانند بیشتر مردمی که تازه وارد این برنامه می‌شوند، می‌خواستم راهی ساده‌تر و بهتر پیدا کنم. همانطور که «کتاب بزرگ» می‌گوید، من توان انجام آن را نداشتم.

وقتی نتوانستم راهی ساده‌تر و بهتری پیدا کنم، منتظر کسی بودم تا با عصای سحرآمیز بیاید یا کسی در A.A که بتواند کاری کند تا همین الان حالم بهتر شود، اینها تفکرات ناامید کننده‌ای بودند و بالاخره فهمیدم اگر این زندگی را می‌خواهم، باید کاری را انجام دهم که دیگران انجام داده‌اند. هیچ کس مرا مجبور نمی‌کرد مشروب بخورم، و هیچ کس هم مرا مجبور نمی‌کرد هوشیار بمانم. این برنامه برای افرادی است که آن را می‌خواهند، نه افرادی که به آن نیاز دارند.

اگر هر کس به A.A نیاز دارد، حضور پیدا کند، خیلی شلوغ می‌شود. متأسفانه برخی حتی به در آن هم نمی‌رسند. من عقیده دارم که یکی از افراد خوش شانس بودم. نه فقط خاطر آنکه برنامه را در این سن کم پیدا کردم بلکه کلاً در A.A احساس خوشبختی می‌کنم. نزدیک شدن من به مشروب، مرا خیلی سریعتر از آن که بتوان تصور کرد، به نقطه شروعی آورده، که در کتاب بزرگ توضیح داده شده است.

من می‌دانم که اگر مسیر خود را ادامه می‌دادم، نمی‌توانستم زیاد زنده بمانم. من عقیده ندارم که از افراد دیگر باهوش‌تر هستم این گفته اکثر افرادی است که در سنین

بالا تر وارد A.A می‌شوند. این، یک فرصت و شانس برای زندگی بود، و من آن را به دست آوردم. اگر هنوز هم در مشروب خواریم لذتی وجود داشت، و یا احتمال لذتی حتی بسار کم برایم وجود داشت، هرگز مشروب خواریم را در آن موقع متوقف نمی‌کردم.

هیچ وقت برای افرادی که مانند من مشروب می‌خورند (الکلی واقعی) پیش نمی‌آید که، وقتی صبح از خواب بیدار می‌شود با خود بگوید «همه چیز ترسناک است؛ فکر می‌کنم بهتر است قبل از آنکه مشروب خودم و زندگی را متلاشی کند، آن را ترک کنم.» من مطمئن بودم که می‌توانم تا هر جا که می‌خواهم پیش بروم و هر جا دیگر جالب نبود دوباره برگردم. اما آنچه اتفاق افتاد این بود که من خود رادر ته چاهی می‌دیدم و فکر می‌کردم دیگر هرگز نور خورشید را نخواهم دید. مهم آن بود که A.A مرا از این گودال بیرون بیاورد بلکه، ابزاری را در اختیار من قرار داد تا نردبانی با «دوازده قدم» بسازم.

هوشیاری شبیه آن چیزی نبود که فکر می‌کردم. در ابتدا مسیر پرپیچ و خم و مهیجی داشت، پر از ارتفاعات بلند و پستی‌های عمیق. هیجانانگیز و احساساتم، جدید و آزمایش نشده بودند و من کاملاً مطمئن نبودم که می‌خواهم به آنها رسیدگی کنم. من وقتی باید می‌خندیدم، گریه می‌کردم. وقتی باید گریه می‌کردم، می‌خندیدم. دریافتم اتفاقاتی که من آنها را نابودی و شکست می‌دانستم در واقع همه برایم نعمت بوده‌اند. همه چیز گیج کننده بود! هنگامی که شروع به برداشتن قدمهای بهبودی نمودم، همه سختی‌ها هموار شد و آشکار شد که در وضعیت فلاکت بار زندگی خودم نقش داشته‌ام.

اگر از من بپرسند دو عاملی که در بهبودی، از همه مهمترین، چیست، باید بگویم اراده و عمل. من می‌خواستم باور کنم که A.A حقیقت را به من می‌گوید، من می‌خواستم باور کنم که این برنامه، واقعی است، طوری که نمی‌توان در قالب کلمات آن را بازگو کرد. و می‌خواستم این حقیقت، عمل کند. پس روش تعیین شده را بصورت عملی پذیرفتم.

پیروی از اصولی که در کتاب بزرگ آمده، همیشه راحت نیست و من هم ادعای کمال نمی‌کنم. من جایی را در کتاب بزرگ پیدا نکردم که بگویند: «حالا شما همه قدم‌ها را برداشته‌اید؛ زندگی خوبی داشته باشید» این برنامه، طرحی برای همه روزهای زندگی می‌باشد. گاهی وقتها، وسوسه پیروز می‌شود. من همه اینها را، فرصتهای یادگیری می‌دانم.

وقتی تمایل دارم و اراده می‌کنم کار درست را انجام دهم، پاداشی می‌گیرم که همان آرامش درونی است و هیچ مقدار مشروب نمی‌تواند آن را ایجاد کند. وقتی تمایلی ندارم که کار درست را انجام دهم، بی‌قرار، زود رنج و کج خلق می‌شوم. این همیشه، انتخاب من است. «دوازده قدم» نعمت انتخاب درست را به من بخشیده است. من دیگر در چنگال بیماری اسیر نیستم تا به من بگویند تنهاراه، خوردن مشروب است. اگر اراده کلید دروازه‌های جهنم است، این عمل است که آن درها را باز می‌کند، بصورتی که می‌توانیم آزادانه زندگی کنیم.

طی دوره هوشیاریم، فرصتهای بسیاری برای پیشرفت داشته‌ام. مبارزات و موفقیت‌هایی داشته‌ام. به خاطر همین، مجبور نبودم مشروب بخورم، و هرگز هم تنها نیوده‌ام. اراده و عمل همیشه حامی من و قدرت برتر و عضویت این برنامه هم راهنمایم بوده‌اند. وقتی در تردید هستم، ایمان دارم که همه چیز، همانگونه که باید، پایان می‌یابد. وقتی می‌ترسم، دست الکی دیگری را می‌گیرم تا مرا محکم و استوار کند.

زندگی، قدرت مالی به من نداده است. در دنیا، شهرتی هم پیدا نکرده‌ام. ولی تمام پول یا شهرت دنیا نمی‌تواند با آنچه که به من داده شده، برابری کند. نعمت‌هایی که از آنها برخوردارم را نمی‌توان در قالب کلمات، بازگو کرد. امروز می‌توانم در همه خیابان‌ها، و در همه مکانها، قدم بزنم، بدون ترس از دیدن کسی که به او آسیب رسانده‌ام. امروز، فکروانرژی من برای مشروب خواری بعدی به هدر نمی‌رود و افکارم درگیر پشیمانی از آسیب‌هایی که در آخرین مستی به کسی زده‌ام نمی‌شود. امروز من زندگی می‌کنم، نه بهتر و نه بدتر از دیگر آفریده‌های خداوند، امروز

وقتی جلوی آینه می‌روم و خود را می‌بینم، به جای آنکه از نگاه کردن به خودم، بپرهیزم، می‌خندم. امروز، در پوست خود نمی‌گنجم. با خود و دنیای اطراف خود، راحت‌م و در آرامش زندگی می‌کنم.

من که در A.A بزرگ شدم، فرزندان‌ی دارم که هرگز مادر خود را مست ندیده‌اند. شوهری دارم که مرا همانطور که هستم، دوست دارد، و خانواده‌ام به من احترام می‌گذارند. یک انسان مست بیچاره و از پا افتاده، بیشتر از این چه می‌خواهد؟ خدا می‌داند که این بیشتر از آن چیزی است که همیشه فکرش را کرده‌ام، و بیشتر از آن چیزی است که سزاوار آن بوده‌ام. همه اینها به این دلیل است که من می‌خواستم باور کنم A.A برای من هم می‌تواند موثر باشد.

(۶)

شاگرد زندگی

این زن که در خانه با پدر و مادرش زندگی می‌کرد
از نیروی اراده خود استفاده کرد تا بر میل
نوشیدن مشروب غلبه کند، اما وقتی هوشیاری را
بدست آورد که با الکی دیگری ملاقات کرد و به
جلسه A.A رفت.

در سن هجده سالگی مشروب خواری را شروع کردم، که البته طبق استانداردهای
امروزی، کمی دیر شروع کردم. اما پس از این که شروع کردم، بیماری الکلیسم به
شدت مرا مغلوب کرد و این زمان از دست رفته را جبران نمود چندین سال بود که
مشروب می‌خوردم و جداً در شگفت بودم که آیا من واقعاً با الکل مشکل دارم یا
خیر، تا این که یک روز، یکی از متون «آیا شما الکی هستید؟» را که به شکل آزمون
بود، خواندم. پس از آن بسیار آرام شدم چون فهمیدم، تقریباً هیچ یک از موارد آن
در مورد من صدق نمی‌کند: من هیچ وقت شغل، همسر، فرزند یا دارایی‌های مادیم را
به خاطر الکل از دست نداده بودم. پس از این که وارد A.A شدم، فهمیدم مشروب
خواری به من اجازه نداده بود تا هیچ یک از اینها را به دست آورم.

هیچ وقت نمی‌توانم بگویم علت روی آوردنم به مشروب نوع تربیت خانوادگیم
بوده است. پدر و مادرم بسیار مهربان و با محبت بوده، همیشه حمایت می‌کردند. ۳۵
سال بود که ازدواج کرده بودند. هیچ کس دیگری در خانواده‌ام، مشروب خوار نبود
یا رفتار یک الکی را نشان نمی‌داد. با وجود امکانات زیادی که در هنگام رشد در
دسترسم بود، من به زنی تبدیل شدم که از دنیای اطرافم وحشت داشتم. من
بی‌نهایت متزلزل و سست بودم، اما همیشه مراقب بودم که این واقعیت را پنهان کنم.
قادر نبودم احساساتم را شناخته و آنها را کنترل کنم؛ همیشه احساس می‌کردم بقیه
مردم می‌دانند اوضاع زندگی چطور پیش می‌رود و در آینده چه اتفاقاتی می‌افتد، و

فکر می‌کردم آن راهنمای زندگی که در ابتدا به آنها اهدا کردن به من تحویل نداده‌اند. داده‌اند .

وقتی الکل را کشف کردم، همه چیز عوض شد. اولین باری که مشروب خوردم، اولین شب ورودم به دانشگاه بود. من در مهمانی انجمن شرکت کردم که شروع همه چیز بود. به آبجو علاقه‌ای نداشتم. بنابراین به طرف خمره مشروب رفتم که ظاهراً بی‌ضرر بود. به من گفتند که با الکل خالص مخلوط شده است. درست بخاطر ندارم چقدر مشروب خوردم و بعد از آن چه اتفاقاتی افتاد، اما بصورت مبهم به یاد دارم وقتی مشروب می‌خوردم همه چیز خوب و معقول بود، می‌توانستم حرف بزنم، برقصم و خوش بگذرانم. بنظر می‌رسید درون من مانند یک جورچین (پازل) پیچیده و ناتمام بود و تکه‌ای از آن گم شده بود؛ و به محض اینکه مشروب خوردم آخرین تکه، راحت و بی‌دردسر، سر جای خود قرار گرفت.

یادم نمی‌آید که شب چطور به خانه رسیدم. صبح روز بعد وقتی از خواب بیدار شدم هنوز لباس‌هایم به تنم بود و آرایش کاملی داشتم. مثل سگ مریض بودم. اما موفق شدم دوش بگیرم و خود را برای اولین کلاس دانشگاه آماده کنم. با بی میلی تا آخر وقت، کلاس را تحمل کردم. با چشمانم به استاد التماس می‌کردم که اجازه دهد زودتر برویم. اما او تا آخر کلاس ما را نگه داشت، و وقتی زنگ به صدا درآمد، به طرف دستشویی بانوان پریدم، وارد اولین دستشویی شدم، و همه چیز را بالا آوردم.

جنون این بیماری قبلاً خود را نشان داده بود. یادم می‌آید که، وقتی در دستشویی زانو زده بودم و داشتم بالا می‌آوردم، فکر کردم که: این خارق العاده است! زندگی بزرگ است؛ و من بالاخره پاسخ خود را پیدا کرده‌ام، بله، الکل! شب قبل زیاده روی کرده‌ام، فقط باید یاد بگیرم که درست بنوشم اما هنوز، تازه کارم. مصمم بودم که درست نوشیدن را باید یاد بگیرم.

طی هشت سال بعد، تلاش کردم که «درست بنوشم». پیشرفتم فوق العاده بود، در دوره‌های مشروب خواریم هیچ وقت دسته جمعی مشروب نخوردم. تقریباً هر بار که

الکل را وارد بدن خود می‌کردم، بیهوش می‌شدم؛ اما فکر کردم که این گونه، می‌توانم زندگی کنم؛ در ازای قدرت و اعتماد به نفسی که الکل به من می‌داد، این بهای کمی بود، پس از شش ماه، تقریباً مشروب خوار هر روزه شده بودم.

دوره آزمایشی و کارآموزی را در نیم سال اول سال دوم (در دبیرستان همیشه اسمم در لیست شاگرد اول ها بود) به پایان رساندم، و واکنش، این بود که رشته‌ام را تغییر دادم. زندگی در محوطه دانشگاه حول مهمانی، مشروب خواری و مردان می‌چرخید. خود را میان آدم‌هایی محاصره کرده بودم که مانند من مشروب می‌خوردند. با آنکه قبلاً چند نفر نگرانی خود را نسبت به مشروب خواریم ابراز کرده بودند، برای خودم استدلال می‌کردم، من فقط کاری را انجام می‌دهم که هر دانشجوی اصیل و نجیب دیگری انجام می‌دهد.

هر طور بود، موفق شدم فارغ التحصیل شوم. به نظر می‌رسید، من در محوطه دانشگاه جا مانده‌ام وقتی که دیدم اکثر دوستانم شغل‌های خوبی پیدا کرده و مشروب خواری را به یکباره کنار گذاشته بودند. تصمیم گرفتم زندگی عادی و آرامی را شروع کنم و به اندازه، بنوشم، اما در کمال ناامیدی فهمیدم که نمی‌توانم این کار را بکنم.

شغل فروشندگی رقت‌انگیزی پیدا کردم که درآمدش بسیار ناچیز بود. بنابراین به زندگی با پدر و مادرم ادامه دادم. این شغل را دو سال نگه داشتم، به یک دلیل: این شغل بدون این که کوچکترین اختلالی ایجاد کند، به من اجازه می‌داد مشروب بنوشم. روش مشروب خوردن من این طور بود که وقتی می‌خواستم سر قرار بروم، یک بطری ویسکی برداشته و زیر صندلی ماشین قرار می‌دادم. عصر وقتی به خانه بر می‌گشتم، حداقل نصف بطری را جلوی دستگاه تلویزیون می‌خوردم و برنامه‌ها را تماشا می‌کردم، تا ناگهان بیهوش می‌شدم. این کار را هر شب، به تنهایی، و به مدت تقریباً دو سال انجام می‌دادم. تبدیل به مشروب خواری منزوی و هر روزه‌ای شده بودم که بتدریج، نا آرام و عصبی بودن به آن اضافه می‌شد.

رفتارم در این مرحله، منظم و با ترتیب خاصی بود، بطریها را در قسمت‌های

مختلف خانه ذخیره می‌کردم؛ و گاهی از ذخیرهٔ اندک والدینم، مقداری مشروب دزدکی برمی‌داشتم. وقتی مشروب خوردم تمام می‌شد، بطریهای خالی را برمی‌داشتم و طوری در کیسهٔ زباله می‌گذاشتم که جرینگ جرینگ صدا نکند، بطریهای جین و وُدکای پدر و مادرم را دوباره با آب پر می‌کردم؛ و کارهای از این قبیل انجام می‌دادم. برنامه‌های تلویزیونی دلخواهم را حین تماشا، روی نوار ویدئویی ضبط می‌کردم، چون همیشه قبل از این که برنامه به پایان برسد، بیهوش می‌شدم.

در همین مواقع، فیلم تلویزیونی «نام من بیل دبلیو است» دربارهٔ یکی از مؤسسان A.A پخش شد. من که جذب این برنامه شده بودم، با بطریهای ویسکی و لیموناد نشستم تا آن را تماشا کنم. وقتی بیل، قبل از ملاقات با پدر زن خود، قمقمهٔ مشروب را در ماشین خود، بالا کشید تا خود را تقویت کند، بسیار خوشحال شدم. با خود فکر کردم «اوه، من آنقدرها هم بد نیستم». چیز بیشتری از آن فیلم یادم نمی‌آید چون مشروب خوردم تا مست شده و بیهوش شدم.

من زود رنج و جنگجو شده بودم. هیچ جا نمی‌رفتم. و از آنجا که هیچ تجربه‌ای از الکلیسم نداشتند، والدینم حسابی گیج شده بودند، نمی‌فهمیدند که من چه مشکلی دارم یا چه کاری می‌توانند برایم انجام دهند. من هم مانند آنها چیزی نمی‌دانستم. فقط می‌دانستم که خیلی زیاد مشروب می‌خورم و زندگی ناخوشایند و سیاهی دارم. اما هرگز بین این دو وضعیت، رابطه‌ای برقرار نکردم. والدینم پیشنهادی به من دادند که بد نبود. آنها پیشنهاد دادند، اگر می‌خواهم به مدرسه برگردم، به من کمک مالی می‌کنند. من که راه دیگری به نظرم نمی‌رسید، از این فرصت استفاده کردم و پذیرفتم.

دو سال را در «مدرسهٔ تکمیلی»^۱ که در ۷۵۰ مایلی خانه بود، گذراندم. حالا می‌فهمم که چرا، سفر را علاج جغرافیایی می‌نامند. به مدت نه ماه، توانستم مشروب خواریم را با زیرکی، کاهش دهم. من هنوز هم تقریباً هر روز مشروب می‌خوردم، اما مثل همیشه گیج و اغلب بیهوش هم نمی‌شدم. سال اول می‌توانستم روی تکالیف

۱- دفتری در آمریکای شمالی که به افراد فارغ التحصیل آموزش می‌دهد (Graduate School) - مترجم.

آموزشیم تمرکز کنم، و دوستان زیادی پیدا کردم. اما، علاج جغرافیایی همیشه موقتی و زودگذر است. در مورد من، کمتر از یک سال طول کشید. پس از حدود ده ماه یا بیشتر، کم کم به عاداتهای قدیمی خود بازگشتم. دوباره همان مقدار ویسکی که در خانه می‌خوردم، در اینجا هم می‌خوردم، و بیهوشی‌ها نیز دوباره برگشت. نمراتم کم کم اُفت کرد و دوستانم بسیار متعجب شده بودند. دوباره، تماشای برنامه‌های تلویزیونی را نیز شروع کردم. نوارهای ویدئویی ضبط شده در خانه را به همراه خود آورده بودم.

خوشبختانه، موفق به فارغ التحصیلی شدم، اما هیچ جا نرفتم. پس از فارغ التحصیلی به خانه پدر و مادرم برگشتم، چون موفق به پیدا کردن کاری برای خودنشدم. من به جای اولم بازگشتم به همان رختخواب قدیمی خودم. مشروب خواریم روز به روز بدتر میشد، هر روز بیشتر از دیروز و با فواصل کمتری مشروب می‌خوردم. هیچ کاری پیدا نکردم، هیچ دوستی نداشتم و کسی را به غیر از پدر و مادرم، نمی‌دیدم.

در اوج ناامیدی بودم. آیا هر کاری را که از من انتظار می‌رفت، به انجام نرساندم؟ آیا با مدرک فوق لیسانس ازدانشگاه فارغ التحصیل نشده بودم؟ من هیچ وقت زندان نرفتم، با هیچ ماشینی تصادف نکردم، و مانند بقیه الکلی‌ها به دردمس نیفتاده بودم. وقتی شاغل بودم، حتی یک روز را هم به خاطر مشروب خواری تعطیل نکردم. هیچ وقت خود را گرفتار بدهی نکردم، و هیچ وقت از کسی سوء استفاده نکردم، و با هیچ کس بد رفتاری نداشتم، مسلماً زیاد مشروب می‌خوردم، اما با آن مشکلی نداشتم؛ وقتی که هیچ یک از کارهایی را که نشانه یک الکلی است، انجام نداده بودم، چطور می‌توانستم الکلی باشم؟ پس مشکل چه بود؟ تنها چیزی که می‌خواستم، شغلی آبرومندانه بود که بتوانم مستقل و مفید باشم. نمی‌توانستم بفهمم چرا زندگی من رو به سقوط است.

در خانه پیش والدینم کارهای عجیب و غریبی انجام می‌دادم تا سرگرم باشم. تا این که در یک شرکت محلی کاری پیدا کردم. در این شغل فرصت پیشرفت چندانی

برایم وجود نداشت، حقوقی که دریافت می‌کردم نیز زیاد نبود، اما مرا خارج خانه نگه می‌داشت و از بسیاری جهات، خوب بود. در این موقع، تنش زیادی داشتم تا مشروب خواریم را کنترل کنم. می‌دانستم که اگر فقط یکبار مشروب بخورم، کاملاً کنترل خود را از دست می‌دهم و آنقدر مشروب می‌خورم تا بیهوش شوم. با این حال، هر روز سعی می‌کردم بر اشتیاق نوشیدن الکل غلبه کنم.

یک روز وقتی از سر کار آمدم، نصف گالن ویسکی تهیه کردم و و همان شب در کمتر از ۴ ساعت بیش از یک سوم آن را خوردم. روز بعد خیلی ناخوش بودم، اما خود را به محل کارم رساندم. وقتی از سرکار به خانه برگشتم، روی کاناپه والدینم نشستم و با اینکه هنوز به خاطر خوردن مشروب شب قبل ناخوش بودم، اما می‌دانستم بی‌اختیار به طرف نیم گالن خواهم رفت. درحالی که وقتی روی کاناپه نشستم نمی‌خواستم مشروب بخورم. و فهمیدم آن جمله قدیمی «اگر بخوام ترک کنم، می‌توانم، فقط نمی‌خواهم» در مورد من صدق می‌کند چون من واقعاً «نمی‌خواستم» مشروب بخورم. از جای خود برخاستم و یک لیوان مشروب برای خود ریختم. وقتی برگشتم و روی کاناپه نشستم، شروع به گریه کردم. من توبه خود را شکسته بودم. اکنون می‌دانم در شب به پست ترین درجه خود رسیده بودم، اما آن وقت آن را نمی‌دانستم، فقط فکر می‌کردم دیوانه‌ای بیش نیستم. شروع به مشروب خوردن کردم و نیم گالن را تمام شد.

شش ماه بعد رئیس، مرا برای یک نمایندگی تجاری به کالیفرنیا فرستاد. از کار در نمایندگی بیزار بودم، اما چون سفر کردن را دوست داشتم، بنابراین رفتم. در این سفر بسیار عصبی و ناآرام بودم چون رئیس دو نفر دیگر را هم از هاوایی فرستاد تا در نمایندگی کار کنند. من موفق شدم تا سی و یک روز مشروب نخورم. برایم خیلی دشوار بود که سی و یک روز پاک بمانم؛ اشتیاق نوشیدن الکل هر روز به سراغم می‌آمد.

جمعه، دیر وقت به آنجا رسیدم، و موفق شدم در آن شب، مشروب نخورم. صبح روز بعد، در محل نمایندگی، هدیه‌ای دریافت کردم که زندگیم را تغییر داد. نماینده

فروش هاوایی، ناامید به نظر می‌رسید. من فکر کردم که او، چون موفق به گرفتن سفارش برای زوجی که کار با آنها را تمام کرده، ناامید است. نزد او رفتم تا دلداریش دهم. او گفت، نه، این مسئله هیچ ارتباطی به آن زوج ندارد، و توضیح داد که طی این هفته دوست دخترش او را تنها گذاشته، تحصیلاتش را رها نموده، آپارتمان و کار تمام وقتش را نیز از دست داده است. وی افزود: «من الکی هستم، مدت یکسال و نیم هوشیار بودم، اما در هفته گذشته دوباره مشروب خورده، و بسیار آشفته شده ام».

در همان لحظه، صدایی را در سرم شنیدم. صدایی که می‌گفت: «حالا». و می‌دانستم معنای آن چیست: «حالا چیزی بگو!».

در کمال حیرت، این کلمات را تکرار کردم و گفتم: «مایک، فکر میکنم من هم الکی هستم». حالت مایک بلافاصله عوض شد. البته اکنون می‌فهمم که حالتی از امید، در چهره‌اش نمایان شد. شروع به صحبت کردیم. به او گفتم: حدود یک ماه است مشروب نخوردم اما به A.A نمی‌روم. وقتی از من پرسید چرا از A.A اجتناب میکنم، جواب دادم: به این دلیل که فکر نمی‌کردم به این درجه از پستی رسیده باشم. او نخندید اما گفت: «تو وقتی به پستی و خفت میرسی که دست از تلاش برداری». او مرا به اولین جلسه A.A برد.

در اولین جلسه، تصمیم برای ادامه دادن هوشیاری محکم شد. در آن جلسه، حدود سی و پنج نفر شرکت داشتند، اما چون فضا کوچک بود، جلسه بسیار شلوغ به نظر می‌رسید. من که از بیرون شهر آمده بودم، وقتی رئیس جلسه از من خواست خود را معرفی کنم، ایستادم و خودم را معرفی کردم. سپس، از من خواست که صحبتی داشته باشم. برخاستم و به طرف میکروفن و جایگاه مخصوص حرکت کردم، در زندگیم هیچ وقت این قدر مضطرب نبودم. اما کلمات به راحتی به زبانم می‌آمدند و من وقایعی را که منجر شده بود آن شب در جلسه شرکت کنم، را تعریف کردم.

همان طور که صحبت می‌کردم، اطراف اتاق را برانداز نمودم. مهمتر از آن، به

چهره‌آدمهایی که در اتاق بودند، نگاه می‌کردم، درک، همدلی و عشق را می‌دیدم. امروز فکر می‌کنم که قدرت برترم را اولین بار در آن چهره‌ها دیدم. با آن که هنوز در جایگاه مخصوص ایستاده بودم. فکر کردم، پاسخ همین و درست همینجا در جلوی من قرار داشت و این همان چیزی است که همه عمر به دنبالش بودم. وبعد آرامش و صف ناپذیری به سراغم آمد؛ فهمیدم که مبارزه، پایان یافته است.

همان شب، در حالی که هنوز در جلسه آرامش و امید، تلوتلو می‌خوردم، بعد از ظهری را به یاد آوردم که در دانشگاه پس از اولین کلاس، در دستشویی مطمئن بودم که پاسخ را در الکل پیدا کرده‌ام. اکنون به روشنی دریافتم، آن پاسخ دروغ بود. و این جمله که الکل بهترین راه و بهترین چیز است دروغ است، دروغی زشت و کثیف. و مدتهاست این دروغ را در ذهن خود از بین برده‌ام در آن جلسه A.A حقیقت را بانگاه به چهره آن آدمها دیدم.

وقتی به خانه برگشتم، تصمیم گرفتم خود را به A.A بسپارم. طی نود روز، در نود جلسه حاضر شدم و راهنما پیدا کردم، و به یک گروه کوچک پیوستم. هر کاری به من میگفتند به می‌دادم. قهوه درست می‌کردم، مسئولیت‌های دیگر را بر عهده می‌گرفتم و خود را مشغول می‌نمودم. راه پر پیچ و خم هشیاری اولیه را به خوبی طی کردم و بر آن مسلط شدم؛ هر ثانیه آن، این ارزش را داشت تا به جایی برسم که هم اکنون هستم.

یکی از شروط مهم بهبودی، مطالعه و اجرای قدم هاست. در حال حاضر حداقل دو بار در هفته در جلسات شرکت می‌کنم. راهنمایی دارم که قدم‌ها را به تدریج اما به خوبی به من آموزش می‌دهد. امیدوارم من هم برای دو خانمی که راهنماییشان هستم، مفید باشم. کم‌کم به وعده‌هایم جامه عمل می‌پوشانم زیرا هنوز کارهای زیادی هست که باید انجام دهم.

وصف مفید بودن این برنامه، حتی در مدت ۶ سال، برایم تقریباً غیر ممکن است. از لحاظ مالی خود را تأمین کرده و به مدت پنج سال است در آپارتمان خودم زندگی می‌کنم. قصد دارم سال آینده، خانه‌ای بخرم. کار خوبی پیدا کرده‌ام که آینده

درخشانی دارد. از وقتی هوشیار شدم، در آمدم بیش از ۱۵۰ درصد افزایش یافته است.

همانطور که ضررهای مادی برای نشان دادن الکیسم کافی نیست، دستاوردهای مادی هم نشانه دقیق بهبودی نیست. پاداش‌های واقعی، ماهیت مادی ندارند. من اکنون دوستان زیادی دارم، زیرا آموختم، چگونه باید دوست خوبی باشم و این دوستی‌های ارزشمند را، بیشتر و پایدارتر کنم. به جای گذراندن ساعتهای طولانی با دوست پسرهای یک شبه؛ با مرد زندگیم ۵ سال است بسر می‌برم. و از همه مهمتر اکنون تنها خود را شناختم، بلکه اهداف، رویاها، ارزش‌ها و حدود خود را نیز می‌شناسم، و می‌دانم چطور باید آنها را حفظ کرده، پرورش داده و معتبر سازم. اینها پاداش‌های واقعی هوشیاری هستند. این همان چیزی است که تمام عمر به دنبالش بوده‌ام. خدا را شکر می‌کنم که قدرت برتر خود را شناختم و او، راه درست را نشانم داد. همیشه دعا می‌کنم که هیچ وقت آن را رها نکنم. من به A.A آمدم تا مشروب خواری را ترک کنم؛ و آنچه که به ازای آن دریافت کردم، «زندگی» بود.

عبور از رودخانه انکار

این زن بالاخره فهمید که وقتی از مشروب خواری لذت می‌برد، نمی‌تواند آن را کنترل کند و وقتی آن را کنترل می‌کند، نمی‌تواند از آن لذت ببرد.

انکار، پنهان‌ترین، رنج‌آورترین و قدرتمندترین قسمت بیماری الکلیسم در من بود. حالا وقتی برمی‌گردم و به گذشته نگاه می‌اندازم. تصورش سخت است که هیچ مشکلی در مشروب خواریم نمی‌دیدم. به جای دیدن حقیقت، فقط استانداردهای خود را کاهش دادم.

پدرم الکلی بود، و مادرم در تمام مدت بارداری، مشروب می‌خورد، اما من والدینم را به خاطر الکلیسم خودم سرزنش نمی‌کنم. بچه‌هایی با وضع تربیتی و خانوادگی بمراتب بدتر از من وجود داشتند، اما هیچکدام الکلی نشدند. در واقع اکنون مدتهاست دیگر از خودم نمی‌پرسم، چرا من؟ این درست مانند آدمی است که بروی پلی وسط رودخانه ایستاده و شلوارش آتش گرفته باشد، و تعجب زده از آتش گرفتن شلوارش، از خود می‌پرسد، چرا چنین اتفاقی افتاده است؟! مهم نیست. فقط باید پرید! و این دقیقاً همان کاری بود که من وقتی بالاخره از رودخانه انکار رد شدم، در A.A انجام دادم.

من بزرگ شدم و همیشه احساس می‌کردم، تنها عامل نگه داشتن خانواده‌ام در کنار هم، می‌باشم. این مسئله، بهمراه ترس از به اندازه کافی خوب نباشم، برای دختر کوچکی مثل من فشار زیادی بود. همه چیز، با اولین مشروب خواری در سن شانزده سالگی، عوض شد. همه ترس‌ها، کمرویی‌ها و بیماری‌ها، با نوشیدن ویسکی سوزاننده بوربن^۱ برای اولین بار ناپدید شد. من مست شدم، بیهوش شدم،

۱- نوعی ویسکی که عمدتاً در آمریکا ساخته می‌شود - مترجم.

بالا آوردم، به سختی نفس می‌کشیدم، روز بعد تا حد مرگ مریض بودم، ولی می‌دانستم که دوباره این کار را انجام می‌دهم. برای اولین بار خود را بخشی از یک گروه احساس می‌کردم. بدون اینکه مجبور باشم برای عضویت و موافقت آنها یک انسان کامل باشم.

من در دانشکده به تحقیق و بررسی برنامه‌های درسی و انجام کارهای مربوط به وام دانشجویی مشغول بودم. کلاس‌ها و کار مرا آنقدر مشغول می‌کرد که زیاد مشروب نمی‌خوردم، بعلاوه با پسری نامزد کردم که الکی نبود. اما طی سال آخر وقتی، سروکلۀ همراهانِ بهترین دوستم یعنی الکل از جمله داروها (موادمخدر)، روابط جنسی، رقص راک اندرول^۱ پیدا شد، رابطه‌ی ما را قطع شد. من همه‌ی آنچه که در اواخر دهه‌ی شصت و اوایل دهه‌ی هفتاد عرضه می‌شد و باب بود را انجام می‌دادم. پس از گردشی کوتاه در اطراف اروپا، تصمیم گرفتم در یکی از شهرهای بزرگ، سکونت کنم.

خوب، من تا الکیسم کامل پیش رفتم. شهرهای بزرگ برای الکی بودن جای مناسبی هستند. هیچ کس تو را نمی‌شناسد و توجهی به تو ندارد. خوردن سه بطری مارتینی (نوعی مشروب) هنگام صرف ناهار، مشروب خواری پس از کار در گوشه بار و مشروب خواری قبل از خواب، عادی بود. آیا همه بیهوش نمی‌شوند؟ همیشه درباره این‌که بیهوشی چقدر خوب و عالی است، شوخی می‌کردم چون عقیده داشتم گذشت زمان را در بیهوشی، متوجه نمی‌شوم. یک دقیقه اینجا هستی، کمی بعد آنجا هستی! وقتی نگاهی به گذشته می‌اندازم، می‌بینم که شوخی کردن و همه چیز را شوخی گرفتن، به محکم شدنِ انکار و پایداری آن در من کمک کرد. کار دیگری که انجام دادم، انتخاب همراهانی بود که فقط کمی بیشتر از من مشروب می‌خوردند. پس همیشه می‌توانستم به مشکل آنها، اشاره کنم.

وجود چنین همراهانی باعث شد که برای اولین بار، بازداشت شوم. اگر وقتی که

۱- نوعی رقص آمریکایی - مترجم.

چراغ ماشین پلیس را دیدیم، راننده ماشین را به کناره جاده هدایت کرده بود: همه چیز خوب پیش می‌رفت. اگر وقتی که راه فرار را به راننده گفتم. او دهانش را بسته بود همه چیز خوب پیش می‌رفت. اما نه. او شروع به ور کردن، و توضیح داد که در حال ترک است. من تیرئه شدم، و پس از آن، همیشه آن حادثه بازداشت را نادیده گرفتم چون تمام این اتفاق تقصیر او بود. من نادیده گرفتم که تمام آن روز در حال مشروب خواری بودم.

یک روز صبح وقتی سرکار بودم، از بیمارستان با من تماس گرفتند و از من خواستند که به سرعت به آنجا بروم. پدرم شصت ساله ام در آنجا دیدم، که به خاطر الکلیسم جانش را از دست داده است. او قبلاً نیز بارها در بیمارستان بستری شده بود. اما این بار، به دلیل از کار افتادن کبد و کلیه‌هایش مایعات درشکمش تورم ایجاد نموده و دفع نشده. سه هفته آخر عمرش را با همین وضعیت گذراند. مرگ ناشی از الکلیسم، بسیار تدریجی و دردناک است. وقتی دیدم مرگ او بر اثر الکلیسم بوده، متقاعد شدم که دیگر هیچ وقت الکلی نخواهم شد. درباره این بیماری، خیلی چیزها می‌دانستم، آنقدر می‌دانستم که هیچ وقت شکار آن نشوم، جسد پدر را به خانه فرستادم بدون آنکه خودم در مراسم تشییع جنازه او شرکت کنم. من حتی نمی‌توانستم به مادر بزرگ خودم کمک کنم تا جسد تنها پسرش را به خاک بسپارد، زیرا در آن هنگام، به شدت درگیر امور جنسی و الکل شده بودم.

من به واسطه آن رابطه‌ها، روحیه بسیار ضعیفی داشتم و بسیار دلسرد شده بودم. برای اولین بار به خاطر رانندگی درحال مستی، بازداشت شدم. از عمل خود بسیار وحشت کردم، ممکن بود کسی را بکشم. چون در بیهوشی کامل رانندگی می‌کردم، گواهینامه رانندگیم توسط پلیس گشتی توقیف شد. قسم خوردم که این اتفاق هرگز تکرار نشود. سه ماه بعد دوباره همین اتفاق افتاد. چیزی که من در آن زمان نمی‌دانستم این بود که وقتی الکل می‌خورم، قدرتی برای کنترل مقدار مشروب خوردن و یا با چه کسی می‌خورم نداشتم. همه نیات و رویاهای خوب در افکارمستی غرق می‌شدند.

به یاد دارم ، همیشه در مورد این موضوع که اکثر افراد در طول زندگی خود حتی یکبار هم به زندان نمی‌روند، شوخی می‌کردم، و حالا زنی مانند من سه بار بازداشت شده بود. اما فکر می‌کنم هرگز زندگی سختی را تجربه نکرده ام و هیچ وقت شب را در زندان سپری نکرده بودم. پس از آن با آقای رانگ همسر آینده خود ملاقات کردم، و همه چیز عوض شد. شب عروسیم را در زندان بودم. و باز هم همچون گذشته در این اتفاق هم من مقصر نبودم. ما هنوز در لباس عروسی بودیم. اگر پس از رسیدن پلیس، او (شوهرم) دهانش را بسته بود، همه چیز خوب پیش می‌رفت. من توانستم آنها را متقاعد کنم، بدلیل گم شدن پول عروسی ما ، شوهرم به پیشخدمت آسیب رسانده. درحالی که، شوهرم فکر می‌کرد، پیشخدمت ماری جوانایی^۱ که، مامیخواستیم دود کنیم، رادز دیده است. و در واقعیت ، من به علت مستی زیاد، آن را گم کرده بودم.

طی بازجویی از پیشخدمت در رستوران، همسرم بشدت خشمگین شد و افسر پلیس اجباراً او را داخل اتومبیل گشتی محبوس نمود و وقتی سعی می‌کرد از پنجره عقب اتومبیل خود را به بیرون پرت کند، پلیس متوجه شد و او را توقیف کرد. سپس پلیس دوم وارد عمل شد، به او التماس کردم، اما آنها هم عروس و هم داماد را به زندان بردند. وقتی، آنها از وسایل من فهرست تهیه می‌کردند، سیگاری‌های ماری جوانا که همسرم تصور می‌کرد دزدیده شده، توسط پلیس در دفترم پیدا شد. من به خاطر سه جرمی که مرتکب شده بودم، از جمله مستی و بی‌نظمی بازداشت شدم، اما همه این اتفاقات تقصیر شوهرم بود. این مسائل عملاً هیچ ربطی به من نداشت، او مشکل مشروب خواری داشت.

تقریباً به مدت هفت سال در آن زندگی ناشایست ماندم و به مشکل او توجه داشتم. در اواخر آن مدت، تلاش‌های بی‌فایده‌ای کردم تا برای او الگوی مناسبی تنظیم کنم (او همیشه از وُدکای من می‌خورد)، بنابراین به او گفتم که دیگر هیچ

۱- حشیش یا همان گراس - مترجم.

مشروب الکلی نباید در خانه باشد. با خود فکر کردم فقط به خاطر اینکه او مشکل دارد، من هم باید از نوشیدن یک کوکتل در هنگام برگشت از کار پس از یک روز پرتنش در دفتر، محروم شوم. بنابراین از آن پس وُدکای خودم را در اتاق خواب پنهان کردم. و باز هم مشکلی در این کار نمی‌دیدم. (فکر نمی‌کردم کار اشتباهی باشد) مشکل من، او بود.

بلافاصله پس از طلاق، در شغل ارتقاء پیدا کردم (بله، زندگی کاری من هنوز در حال پیشرفت بود) حالا دیگر مطمئن بودم که مشکلاتم تمام شده، غیر از مشکلاتی که خودم برای خودم به وجود آورده بودم. وقتی در مکانی جدید، تنها بودم، مشروب خواریم واقعاً افزایش پیدا می‌کرد. دیگر مجبور نبودم الگوی خوبی باشم. برای اولین بار فهمیدم که مشروب خواریم کمی غیر قابل کنترل است، اما می‌دانم که اگر شما هم فشار و استرس مرا داشتید، مشروب می‌خوردید: طلاق، خانه جدید، شغل جدید. هیچ کس را نمی‌شناختم از بیماری پیشرونده‌ای که داشت مرا از بین می‌برد، بی‌اطلاع بودم.

بالاخره، چند دوست پیدا کردم که درست مانند خودم، مشروب می‌خورند. ما روش مشروب خواری خود را تغییر داده و به سفرهای ماهیگیری و تفریحات دیگر، مبدل کردیم، اما این کارها در واقع فقط بهانه‌ای برای عیاشی و مشروب خواری در طول هفته بود و ما بدین وسیله مشروب خوردن را پنهان می‌کردیم. یک روز که به خاطر خوردن مشروب، تحت عنوان شرکت در مسابقات سافت بال(نوعی بیس بال)، بیرون رفته بودیم حین رانندگی با پیر زنی تصادف کردم، البته تقصیر من نبود، او ناگهان جلوی من ظاهر شد. این مسئله که آن تصادف در هنگام غروب (تاریک روشن) رخ داد و من از ساعت ده صبح در حال مشروب خواری بودم هیچ ربطی به من نداشت. الکلیسم مرا چنان به اعماق انکار و اوج خودبینی و تکبر برده بود که منتظر پلیس شدم چون فکر می‌کردم، آنها هم می‌دانند، این مسئله تقصیر او بوده است. خوب، طولی نکشید، و آنها همه چیز را فهمیدند. یکبار دیگر مرا از ماشین بیرون آوردند، دستهایم را پشت کمرم زدند و مرا به زندان بردند. اما این تقصیر من

نبود. با خود گفتم: زنی که پیر حتی نباید در جاده راه برود. او مشکل من، بود. قاضی حکم داد تا شش ماه در انجمن الکلی‌های گمنام باشم، و من سخت عصبانی شدم، (احساس بی‌حرمتی و بی‌عدالتی می‌کردم). تا آن وقت، ۵ بار بازداشت شده بودم، اما همه اینها را یک بازی سخت می‌دیدم، نه اینکه خود را الکی بدانم. آیا تفاوتی وجود ندارد؟ پس به ناچار در آن جلسات احمقانه شرکت کرده و خود را الکی معرفی نمودم. هر چند که به هیچ وجه الکی نبودم. من شغلی با درآمد شش رقمی داشتم و صاحب خانه و تلفن همراه بودم. به خاطر خدا، به نیازمندان کمک می‌کردم. همه می‌دانند یک الکی، یا حداقل کسی که مجبور است به A.A برود، آدم ولگرد و مفت خور پستی است، با یک بارانی کثیف به تن و همیشه یک بطری قهوه-ای رنگ به همراهش. بنابراین وقتی بخشی از فصل پنجم کتاب بزرگ را می‌خواندند که می‌گوید: اگر تصمیم گرفته‌اید تا به آنچه که ما داریم برسید و برای بدست آوردنش از هیچ کوششی فروگذاری نمی‌کنید، گوش‌های من کُر می‌شد. آنها بیماری الکلیسم داشتند، ولی من می‌خواستم الکی باشم.

و بالاخره، آنقدر شما در جلسات الکلی‌های گمنام درباره احساساتی که من هم داشتم صحبت کردید تا دیگر نتوانستم گوش‌هایم را ببندم. من می‌شنیدم زنان، درباره کارهایی صحبت می‌کردند که در هنگام مشروب خواری انجام داده بودند و اکنون آن زنان موفق و زیبا بهبود پیدا کرده بودند، و فکر می‌کردم من هم آن کار را انجام داده‌ام یا بدتر از آن را انجام داده‌ام! سپس معجزاتی را دیدم که فقط در A.A اتفاق می‌افتد. آدم‌هایی بسیار بیمار و خسته که در راهروها می‌خزند، اما همین آدمها در چند هفته اول جلسات دوباره سلامتی خود را به دست می‌آورند و دیگر هیچ وقت مشروب نمی‌خورند، شغلی به دست می‌آورند و دوستانی پیدا می‌کنند که واقعاً مراقب آنها هستند. و پس از آن در زندگی خود خدایی را پیدا می‌کنند. اما بهترین بخش در A.A که باعث شد بخواهم این هوشیاری را امتحان کنم، خنده بود، خوشی مطلق خنده‌هایی که فقط از الکلی‌های هوشیار شنیدم.

با اینحال، فکر هوشیار شدن، مرا وحشتزده می‌کرد. من تبدیل به زنی شده بودم

که از آن تنفر داشتم، یک مشروب خوار هر روزی، وسواسی و عقده‌ای، که همیشه نگران تمام شدن الکل بود. فکری برای کمتر نوشیدن نمودم، مثل این فکر: تا ظهر، یکبار مشروب بخورم و اداره را زودتر ترک کنم. یا به خودم قول می‌دادم آن شب مشروب نخورم اما باز هم خود را جلوی یخچال می‌دیدم در حالی که جام نوشیدنی در دستم بود، و دوباره به خودم قول می‌دادم: از فردا مشروب نخواهم خورد. اصلاً نمی‌دانستم هوشیاری چگونه حسی است، از آن نفرت داشتم. نمی‌توانستم زندگی را بدون الکل تصور کنم. من به آن نقطه شروع وحشتناکی رسیده بودم که دیگر نمی‌توانستم مشروب بخورم اما نمی‌توانستم مشروب هم نخورم. تقریباً به مدت بیست و سه سال زندگی، هر روز کاری انجام داده بودم تا واقعیت را تا حدی تغییر دهم و اما اکنون باید دیگر این هوشیاری را نیز امتحان می‌کردم.

پیش از این، از هوشیار شدن برخی از مردم قبل از تعطیلات تعجب می‌کردم. من نمی‌توانستم تا بعد از سوپر باول^۱ حتی به آن فکر کنم. در مهمانی آخر من قسم خوردم که مست نشوم. اما وقتی الکل خوردم، توانایی خود را در کنترل مقدار نوشیدن از دست دادم و سوپر باول آن سال برایم فرقی با سالهای دیگر نداشت. من بجای رخت‌خواب خودم در رخت‌خواب دیگری خوابیدم و تمام روز بعد، سرکار به حد مرگ مریض بودم. آن هفته قرار بود به مسابقه هاکی بروم. این مسابقه مربوط به کار بود، بنابراین سعی کردم مشروب خواری را کنترل کنم و فقط دو جام بزرگ آججو خوردم که بر من، هیچ تأثیری نداشت و برایم، شروع بیداری روحانی بود. ناامید و نگران، به این واقعیت فکر می‌کردم که دو جام بزرگ آججو، هیچ آرامشی به من نداد، صدایی از درونم میگفت: پس چرا دردمس؟ و می‌دانم که آن ندای درونی متعلق به من نبود. در آن لحظه دریافتم منظور کتاب بزرگ از وسواس روحی مشروب خوارن غیر عادی چیست. آنها سعی دارند، به نوعی مشروب خوردن را، یک روزی کنترل کرده و از آن لذت ببرند. در سوپر باول، وقتی از مشروب خواری لذت بردم، کنترل نوشیدن از دستم خارج شد و هنگام مسابقه هاکی، وقتی مشروب

۱- مسابقات فوتبال ژانویه در آمریکا - مترجم.

خوردن را کنترل کردم، نتوانستم از آن لذت ببرم. دیگر هیچ انکاری وجود نداشت که من الکی هستم.

شب بعد به جلسه الکی‌های گمنام رفتم، و می‌دانستم، چیزی را می‌خواهم که شما دارید. مانند پنج ماه گذشته، روی صندلی فلزی سردی نشستم و قدم اول را، که به دیوار نصب شده بود، برای صدمین بار خواندم. اما این بار با تمام وجود از خداوند خواستم تا کمک کند و ناگهان اتفاق عجیبی رخ داد. احساس خاصی داشتم. موجی از یک انرژی شگفت‌انگیز، مرا فرا گرفت. و من در آن اتاق کوچک و تیره رنگ حضور خداوند را حس کردم. آن شب به خانه رفتم و برای اولین بار پس از سالها، دیگر مجبور نبودم گنجه را باز کنم تا نیم گالن وُدکا را بردارم. نه آن شب و نه هیچ وقت پس از آن مشروب نخوردم. خداوند، سلامت عقل را به من بازگرداند و در همان لحظه که تسلیم شدم و ضعف خود نسبت به الکل و غیر قابل کنترل بودن زندگیم را پذیرفتم، قدم دوم را برداشتم.

هر روز حداقل یکبار در جلسه حضور می‌یافتم، زیرسیگاری‌ها را خالی می‌کردم، ظرف قهوه را می‌شستم و روزی که چیپ سی روزهام را گرفتم، یکی از دوستان مرا به جلسه غیر رسمی A.A برد. از دیدن ۲۰۰۰ الکی هوشیار دیگر که دست در دست هم داده بودند و دعای پایانی را با هم می‌خواندند، حیرت زده شدم و من بیش از آنکه خود زندگی را بخواهم، می‌خواستم هوشیار بمانم. به خداوند گفتم: اگر خانه، شغل و یا هر چیز دیگری مانند اینها که مانع از هوشیار ماندن می‌شود را از من بگیرد. آن روز، دو چیز یاد گرفتم: معنای قدم سوم را فهمیدم و یاد گرفتم که همیشه مراقب آنچه برایش دعا می‌کنم و از خدا می‌خواهم، باشم.

پس از پنج ماه هوشیاری شغلی را که درآمد شش رقمی داشت، از دست دادم. حالا با اشتباهات گذشته‌ام مواجه شده بودم. به مدت یکسال بیکار بودم. من آن شغل را، چه مست بودم و چه هوشیار، از دست می‌دادم. اما خدا را شکر می‌کنم که آن موقع، هوشیار بودم، و گر نه احتمال داشت که خودم را بکشم. وقتی مشروب می‌خوردم، فقط حیثیت و اعتبار شغلیم، باعث می‌شد، ارزش دوست داشتن را داشته

باشم. حالا می‌خواستم خودم را دوست داشته باشم چون A.A بی‌قید و شرط مرا دوست داشت. طی پنج ماه فهمیدم که دنیا برای هوشیاریم، هیچ وقت معبدی نخواهد ساخت. فهمیدم که وظیفه دنیا نیست که بیماری مرا بشناسد، بلکه وظیفه من است که روی برنامه‌ام کار کنم و مشروب نخورم.

نه ماه پس از هوشیاری، خانه بزرگی را که فقط به این دلیل خریدم، تا ثابت کنم الکی نیستم، را از دست دادم. بین پنج و نه ماه، خانه‌ام را از دست دادم، از دهانه رحم، بیوپسی گرفتند و قلبم شکسته بود. معجزه‌ای که از همه اینها برتر بود، این بود که مجبور نبودم به خاطر این مشکلات مشروب بخورم، آنهم زنی که مجبور بود همیشه بخاطر مشکلاتش مشروب بخورد. با رسیدن به این مرحله، خیلی تنها و خودبین شدم. فکر می‌کنم خدا می‌دانست، چگونه باید به من نشان بدهد که چیزی وجود ندارد تا مشروب، آن را بهتر کند. او به من نشان داد که عشق به او و قدرت قدم‌ها و عضویت در A.A مرا از خوردن مشروب، در هر زمانی، حفظ می‌کند، مشروب، هرگز شغل خانه، یا شوهر را بر نمی‌گرداند. پس چرا در دسر؟

خدا را شکر می‌کردم که A.A را در زندگی من قرار داد. چیزی را که همیشه به دنبال آن بودم، در A.A پیدا کردم. حالا از A.A تشکر می‌کنم که خدا را به زندگی من آورد. اصل وجودی خود را پیدا کردم. شخصیت محکم اجتماعی شکل گرفته در من، نیازم به تکیه گاه‌ها و تائیدات و محبت‌های کاذب را برطرف می‌کند. من یاد گرفتم که چطور زندگی کنم. وقتی پرسیدم که چطور می‌توانم عزت نفس پیدا کنم، به من گفتید: با انجام کارهای ارزشمند! توضیح دادید که کتاب بزرگ، فصلی با عنوان تفکر یا احساس ندارد اما، فصلی به عنوان عمل دارد. در A.A فرصت‌های زیادی برای عملکرد، پیدا کردم. در A.A می‌توانستم همانطور که همیشه می‌خواستم زنی هوشیار، فعال و مفید برای دیگران باشم. من به شدت به خدمت در A.A مشغول شدم چون شما به من گفتید اگر این کار را بکنم، هرگز دوباره مجبور به مشروب خواری نخواهم شد. شما گفتید تا زمانی که A.A را در رأس زندگیم قرار دهم، همه چیزهای دیگر بدون دخالت تو در جای خود قرار می‌گیرند و باز خواهند گشت.

بارها ثابت شده که این مطالب درست است. پس A.A و خداوند را در درجه اول و در رأس کارهایم قرار دادم، و همه چیزهایی که از دست داده بودم، را دوباره به دست آوردم. شغلم، حتی با موفقیت بیشتری به من برگشت. به جای خانه‌ای که از دست داده بودم، خانه دیگری بدست آوردم که دقیقاً در حد خودم است. حالا من هوشیارم، موفق هستم و آرامش دارم. اینها فقط بخشی از موهبت‌های این برنامه هستند. روزهای خوب و روزهای بد، حقیقت، یک سفر ماجراجویانه است و من آن را از دست نخواهم داد. من نمی‌پرسم که این برنامه چطور عمل می‌کند، من به خدای خود اعتماد دارم. من به خدمت در A.A ادامه می‌دهم، در جلسات زیادی شرکت کرده و با دیگران کار می‌کنم و اصول قدم‌ها را به بهترین نحو، تمرین و اجرا می‌نمایم. نمی‌دانم کدام یک از اینها مرا هوشیار نگه می‌دارد، و در صدد فهمیدن آن هم نیستم. تا اینجا برایم خوب عمل کرده، بنابراین فکر می‌کنم فردا هم مجدداً آن را امتحان می‌کنم.

(۸)

چون الکلی هستم

این زن الکلی، بالاخره پاسخ به این سؤال آزار دهنده «چرا؟» را پیدا کرد.

همیشه از خودم می پرسیدم، من کی هستم. در روستا زندگی می کردیم آن زمان بچه ای تنها بودم، داستانهایی می ساختم و همشه خود را در حال بازی با هم بازیهای خیالیم، می دیدم. بعدها، وقتی به شهر بزرگی نقل مکان کردیم و بچه ها دورم بودند، باز هم مانند آدمی مطرود، احساس تنهایی می کردم . اگر چه وقتی بزرگ شدم، یادگرفتم خود را با اختلافات فرهنگی، وقف دهم. اما باز هم احساس می کردم که آدمی متفاوت هستم.

الکل به من کمک می کرد یا حداقل فکر می کردم، کمک می کند. تا بالاخره سایه غم انگیز سی ساله آن را که بر زندگی افتاده بود، دیدم. الکل را در دانشگاه پیدا کردم، و اگر چه در ابتدا خیلی نمی نوشیدم (فرصت نداشتم) اما وقتی که شروع به نوشیدم می کردم، هر چه مشروب در اطرافم بود را، می خوردم. این نوعی واکنش بود. یادم می آید که طعم آن را دوست نداشتم، اما فکر می کردم مشروب خوردن مرا به زندگی بر می گرداند و باعث می شود وقتی به مهمانی یا سر قرار می روم، بتوانم صحبت کنم. الکل مرا از حفره ای که در خود احساس می کردم، بیرون می آورد. من بین خود و اشخاص و اتفاقاتی که باعث ناراحتیم میشدند دیواری ساخته بودم و اثرمشروب آن دیوار را از بین می برد و دیواری را که بین خودم و اشخاص یا موقعیت هایی که باعث ناراحتیم می شدند، ساخته بودم، از بین می برد.

طی ده سال، که در دانشگاه و دانشکده درحال گذراندن تحصیلات تکمیلی بودم بصورت دوره ای مشروب می خوردم و گاهی مشاغلی هم پیدا می کردم. بنابراین میتوانستم خود را جزو مشروبخواران گروهی ببینم. وقتی نگاهی به گذشته می

اندازم. می‌بینم الکل به من کمک می‌کرد، تا خود را زنی شهری و سطح بالا جلوه دهم و احساس نکنم دختری روستایی و عقب افتاد هستم. من شراب انگور (شرابی که چند سال مانده و کیفیت خوبی دارد) را مورد بررسی قرار دادم و آن را با دقت انتخاب کردم تا با نوشیدنی جدیدی که یادگرفته بودم درست کنم، مخلوط کنم. دربارهٔ مشروبات، مطالب زیادی خوانده بودم. یادگرفته بودم که کمی ورموت^۱ را با مارتینی مخلوط کنم. ضمناً قابلیت مصرف الکل در من زیاد شده بود، در ابتدا با نوشیدن کمی مشروب مریض یا بیهوش می‌شدم، اما به مرور زمان، می‌توانستم مقدار بیشتری الکل بنوشم بدون اینکه هیچ اثر قابل مشاهده‌ای در من به چشم بخورد. تا اینکه خماری صبح روز بعد شروع شد.

سعی داشتم، خود را زنی فهمیده و بالغ نشان دهم ولی زندگی واقعی ورای این ظواهر و دور از دسترس بود. از درون احساس حقارت و درماندگی می‌کردم. به دوستانم نگاه می‌کردم که شاد، جذاب و خوب بودند. سعی می‌کردم خود را به وسیلهٔ آنها تعریف کنم. اگر آنها در من چیزی می‌دیدند که باعث شود بخواهند با من باشند، پس من هم باید چیزی داشته باشم که به آنها عرضه کنم. اما عشق آنها نسبت به من، نمی‌توانست جایگزین عشق خودم نسبت خودم شود؛ و این خلأ مرا پر نمی‌کرد.

بنابراین من به خیالبافی‌هایم ادامه دادم و اکنون الکل رویا پردازی مرا تقویت می‌کرد. می‌توانستم اکتشافات بزرگی انجام دهم، می‌توانستم در علم پزشکی و نیز در ادبیات، برنده جایزه نوبل شوم. این رویاها همیشه در جاهایی دور دست بود و در جستجوی خودم، درمان‌های جغرافیایی زیادی را انجام دادم. شغلی در پاریس به من پیشنهاد شد، این فرصت را از دست ندادم. آپارتمان خود را به دوست پسرم سپرده، سپس با چمدانم براه افتادم، فکر می‌کردم که بالاخره، خانه و خویشتن واقعی خود را یافته‌ام.

۱- شراب شیرین که از شراب قرمز یا سفید درست شده و طعم گیاهی دارد - مترجم.

هر روز مشروب می‌خوردم و البته، توجیه می‌کردم که در فرانسه، آدم مجبور است، با هر وعده غذا، مشروب بخورد. و پس از شام، شراب، کیلور^۱ می‌خوردم. دفتر خاطرات روزانه و نامه‌هایم گواه مشروب خوردن بیش از حد من بود، چون هر چه به طرف عصر پیش می‌رفتم، بیستم مشروب می‌خوردم و همان طور با ادامه نوشتن دست خط من بدتر می‌شد. در آن زمان برای اولین بار، به الکل وابسته شدم. وقتی از کار برمی‌گشتم، برای اینکه جرأت رفتن به کلاس را پیدا کنم، به مشروب فروشی می‌رفتم و یک لیوان کنیاک می‌خوردم. نیازم به حدی بود که از مشروب خوردن به تنهایی در دهه ۱۹۵۰ اصلاً خجالت نمی‌کشیدم. با فرا رسیدن تعطیلات، برای ملاقات دوستانم به اسکاتلند رفتم، و سفری به اطراف ولز و انگلیس نمودم. بطری‌های کنیاک و بندیکتین^۲ را که می‌خواستم برای آنها بعنوان سوغات ببرم، مایل‌ها قبل از رسیدن به آنجا، در اتاق‌های کوچک هتل، نوشیدم و فقط تا زمانی که اثر آنها در بدنم بود، می‌توانستم خارج از میخانه‌ها بمانم.

تغییر مکان و رفتن به اروپا، زندگی مرا بهتر نکرد، و من دوباره عازم غرب شدم. برای اولین بار در کمبریج، تصمیم گرفتم مشروب خوردنم را کمتر کنم. ده، دوازده سال بود، هنگام سال نو تصمیم می‌گرفتم تا دیگر مشروب نخورم، اما الکل مرا اسیر کرده بود. مشروب خواری و زندگیم همچنان روبه‌افول بود. من در اسارت آن بودم، ولی باز هم به خود اطمینان می‌دادم که مشروب خواری برای من انتخاب یک لذت است.

در زندگی فضای خالی زیادی وجود داشت که با شروع ساعت‌ها بیهوشی، بعد از نوشیدن الکل، از حافظه‌ام ناپدید و دور می‌شد. اولین بار، بعد از آن شبی بود که من مهمانی شام دادم. صبح از خواب بیدار شدم، اما اصلاً بیاد نداشتم که به مهمانها شب بخیر گفته و با پای خود به رخت‌خواب رفته باشم. در آپارتمان به دنبال نشانه می‌گشتم. میز بسیار درهم ریخته و ظرف‌های دسر و فنجان‌های قهوه هنوز روی آن

۱- نوشابه الکلی که معمولاً پس از غذا خورده می‌شود - مترجم.

۲- نوعی کنیاک قوی (benedictine) - مترجم.

به چشم می‌خورد. بطری‌ها و جام‌ها خالی بود (این عادت من بود که باقی مانده‌ها نوشیدنی را تمام کنم). آخرین چیزی که از شب قبل یادم می‌آمد مربوط به شام بود. آیا شام را تمام کردیم؟ اما بشقاب‌ها آنجا بود. می‌ترسیدم، شاید کار ناشایستی انجام داده باشم، تا اینکه دوستانم برای تشکر تلفن زدند و گفتند: دیشب به آنها خیلی خوش گذشته است.

یک بار به همراه دوستانم با کشتی، از گودالوپ به جزیره کوچکی رفتیم، و از کشتی تا ساحل شنا کردیم. پس از صرف ناهار و مقداری شراب، من همراه با یک مربی اسکی فرانسوی با چند پسر بچه که از مدرسه به خانه برمی‌گشتند صحبت میکردیم و سعی داشتیم برای آن جزیره نشینان نواحی گرمسیری، شکل برف را توضیح دهیم. و بیاد دارم آنها پوزخند می‌زدند. خاطره بعدی مانده در ذهنم برگشتن به کمپ و سپس رفتن به طرف اتاق ناهار خوری بود. ظاهراً پس از شنا کردن و برگشتن به کشتی، رفتن به بندر، و سپس سوار شدن به یک اتوبوس زوار در رفته، در میان جزیره بوده است، ولی من، در ساعات بین این اتفاقات چه کاری انجام داده بودم، را اصلاً بیاد نمی‌آورم.

با زیاد شدن بیهوشی‌ها، کم‌کم ترس نیز در من افزایش یافت. قبض‌های تلفن گویای آن بود، که آخر شب‌ها به جاهای دور دست تلفن زده‌ام. می‌توانستم از روی شماره‌ها بفهمم، به چه کسانی تلفن کرده‌ام، اما چه گفته بودم؟ گاهی صبح موقع برخاستن از خواب، در خانه متوجه غریبه‌ای می‌شدم. و او شب قبل مرا از مهمانی به خانه آورده بود. این اتفاقات خیلی نگرانم می‌کرد، اما باز هم نمی‌توانستم مشروب خواری، که باعث همه آن دردها می‌شد را کنار بگذارم. آنچه از عزت نفس برایم باقی مانده بود، بتدریج از بین می‌رفت. من، از کنترل مشروب خورای و زندگی عاجز بودم.

هر جایی می‌خواستم بروم، باید مشروب می‌خوردم، متأثر، مهمانی، قرار ملاقات، و بعداً حتی برای رفتن سرکار. از آپارتمانم خارج می‌شدم، درب را قفل کرده، و از پله‌ها پائین می‌آمدم، سپس چرخی می‌زدم و دوباره برای خوردن نوشیدنی دیگری

برمی‌گشتم تا بتوانم به مقصدی که داشتم، بروم. برای انجام دادن هر کاری نیاز به مشروب داشتم. نوشتن، آشپزی، تمیز کردن خانه، رنگ کردن دیوارها، دوش گرفتن و...

پس از آنکه از هوش می‌رفتم و در رخت‌خواب می‌افتادم، ساعت چهار یا پنج بیدار می‌شدم و قهوه ایرلندی^۱ می‌خوردم تا بتوانم روز را آغاز کنم. کم‌کم فهمیدم که برای برطرف کردن خماری، آبجو بهتر از آب پرتقال است. من نمی‌خواستم همکارانم در محل کار، از بوی نفسم، مشروب خوردنم را بفهمند بنابراین فاصله خود را با آنها حفظ می‌کردم. اگر یک روز دیر از خواب بیدار می‌شدم، و فقط قهوه می‌خوردم، و با عجله به طرف آزمایشگاه می‌رفتم، دستهایم آنقدر می‌لرزیدند که نمی‌توانستم ترکیبات لازم برای آزمایش را (به اندازه میلی گرم)، وزن کنم. اگر با یک الکی دیگر برای صرف ناهار، بیرون می‌رفتم، آنروز دیگر به محل کار بر نمی‌گشتم. هنوز هم تلاش می‌کردم هر جور هست، شغل و دوستانم را نگه دارم، دوستانم از مشروب خواران گروهی بودند و مرا تشویق به نوشیدن الکل کمتر می‌کردند. این توصیه‌ها فقط مرا دیوانه و گاهی نگران می‌کرد. درحالی که بطری آبجو دستم بود، گاهی اوقات روانپزشکی را می‌دیدم و از او می‌پرسیدم آیا من باید مشروب را ترک کنم؟ و او پاسخ می‌داد ما باید بفهمیم تو چرا مشروب می‌خوری؟ قبلاً خیلی تلاش کرده بودم اما هرگز نفهمیدم چرا؟ تا اینکه پاسخ این سؤال را در A.A پیدا کردم. «چون من الکی هستم»

برای اینکه مصرف الکل را کاهش دهم، سعی کردم دیگر درخانه مشروب نگه ندارم و بارها تصمیم می‌گرفتم که بیشتر نخورم اما بازهم هر چه داشتم، می‌خوردم. وقتی از محل کار به خانه برگشتم، یا بیرون می‌رفتم، سعی می‌کردم به هر قیمتی شده پول کافی برای خریدن یک بطری مشروب را جور کنم. درهر خیابانی، مشروب فروشی وجود داشت و من یک به یک همه را دور می‌زدم، تا فروشنده نفهمد، من چقدر مشروب خورده‌ام. یکشنبه‌ها، وقتی مشروب‌فروشی‌ها تعطیل بود،

۱- قهوه داغ و شیرین با ویسکی ایرلندی - مترجم.

مجبور بودم با آبجو یا شراب قوی سیب که از بقالی تهیه می‌کردم سر کنم. ترسی درونی در من بشدت زیاد شده بود. در ظاهر اینگونه به نظر می‌رسید، کم و بیش با آن کنارآمده‌ام، اما روز به روز، از درون نابود می‌شدم. وجودم پر از وحشتی بود که نمی‌توانستم آن را به زبان بیاورم، ولی درونم را آشفته می‌کرد. بدترین ترس من، این بود که الکی باشم. نمی‌دانستم چه می‌شود فقط فکر می‌کردم ممکن است از باوری (Bowery) در نیویورک سر در بیاورم، در آنجا آدم‌های مستی را دیده بودم که در پیاده رو مچاله شده‌اند. در سال نو، بازهم تصمیم دیگری گرفتم می‌خواستم، مشروب خواری را کاملاً ترک کنم. تا پس از مدتی آنرا کنترل کرده و دوباره بتوانم شراب و آبجو بخورم.

روز اول را در حالی که دست‌هایم می‌لرزید، بدنم سست و لرزان بود، و سرم به شدت درد می‌کرد، گذراندم، در آپارتمان بدون الکل، در رختخوابم افتاده و به خواب رفتم. دو روز دیگر را نیز، در بدبختی و انزوا با همین وضع سپری کردم. با وجود تمام تلاشم برای پاک ماندن، شک ندارم که اگر A.A را پیدا نکرده بودم، آن تصمیم را هم مانند تصمیم‌های دیگر میشکستم و دوباره مشروب می‌خوردم. دیگر به روانپزشکی که قادر نبود به من بگوید چرا الکل می‌نوشم، مراجعه نکردم، و شب سال نو، برای مهمانی به خانه روانپزشک جدیدم رفتم. چند روز بعد او به من گفت: شما بیش از آنچه من فکر می‌کردم مشروب می‌خورید. شما الکی هستید. فکر می‌کنم باید مشروب خوردن را به کمک یک پزشک کنار بگذارید، و در جلسات A.A شرکت کنید.

سه روز بود از تصمیم برای ترک گذشته بود و طی این سه روز اصلاً مشروب نخورده بودم، بنابراین، با اعتراض گفتم: من الکی نیستم! و این آخرین انکار من بود.

او پیشنهاد کرد: این جمله را با این ترتیب بگو: من الکی هستم. او جمله را با حالتی از نجوا به من گفت: و آن جمله درست به نظر می‌رسید. از آن به بعد، هزاران بار خدا را برای گفتن این جمله شکر کرده‌ام، آنچه می‌ترسیدم آنروز به زبان

بیاورم، همان چیزی بود که مرا آزاد کرد. آن روانپزشک، گاهی به من می‌گفت تا به یکی از افرادی که در گروه درمانی ما بوده، تلفن کنم. آن فرد، پزشک بود و در بیمارستان مربوط به الکی‌ها کار می‌کرد. گفتم باشد، فردا به او تلفن می‌کنم.

او گفت همین حالا زنگ بزن! و سپس گوشی تلفن را بدست من داد. وقتی از آن پزشک پرسیدم، آیا من یک الکی هستم یا نه. وی گفت، با آنچه از مشروب خواری من دیده، احتمال می‌دهد که الکی باشم، و پیشنهاد کرد تا با رئیس او حرف بزنم. بسیار ترسیده بودم، اما قرار ملاقاتی گذاشتم و سرفرار حاضر شدم. او نشانه‌هایی، از الکیسم را برایم گفت و من همه آنها را داشتم. او لیستی از جلسات A.A را به من داد، و یکی از جلسات را توصیه کرد.

در آن جلسه حضور یافتم. یک گروه کوچک زنانه. تنها نشسته و ترسیده بودم. یکی از آنها به من سلام کرد و من اسمم را با صدای بلند گفتم. یکنفر دیگر از آنها برایم یک فنجان قهوه آورد. آنها شماره تلفن خود را دادند و از من خواستند تا به آنها تلفن کنم. و به من گفتند به جای جام شراب، گوشی تلفن را بردارم. آنها خونگرم و مهربان بودند و خواستند تا باز هم به آنجا بروم و من هم رفتم. تا چند هفته، ساکت، ته اتاق نشسته، و به حرفهای بقیه گوش میکردم، که آنها چگونه تجربه، قدرت و امید را با هم قسمت می‌کردند، وقتی داستان زندگی آنها را گوش می‌دادم و متوجه شباهت زیاد آن با داستان زندگی خود شدم. نه فقط کارهایمان بلکه حس پشیمانی و ناامیدی هم، درماشیه به هم بود. فهمیدم، دچار الکیسم، بودن گناه نیست، بلکه یک بیماری است. دیگر احساس گناه نمی‌کردم. فهمیدم پس مجبور نیستم نوشیدن را برای همیشه ترک کنم. میبایست آن را کنترل می‌کردم. در آن اتاق گاهی خنده، و گاهی گریه وجود داشت، اما وجود عشق همیشگی بود و من وقتی اجازه دادم تا عشق وارد وجودم شود، بهبود یافتم.

درباره نوع بیماری که به آن مبتلا هستم، مطالب بسیار زیادی خواندم. مطالعاتم، مسیر زندگی را به من یادآوری می‌کردند و نشان می‌داد با ادامه مشروب خواری را

جانم را از دست داده بودم. من به کتابخانه‌ای دسترسی داشتم که کتابهای پزشکی خوبی داشت، اما پس از مدتی فهمیدم که ژنتیک و علم شیمی بیماری به درد یک الکی مانند من، نمی‌خورد. هر چه را که لازم بود بدانم و آنچه به من کمک کرد تا هوشیار شوم و آنچه را که کمک می‌کرد بهبودی پیدا کنم، می‌توانستم در A.A. یاد بگیرم.

من خوشبختانه در شهری زندگی می‌کردم که در تمام ساعات روز و شب، در آن جلسات برگزار می‌شد. در جلسات و هم در آپارتمانم احساس امنیت و آرامش داشتم. بالاخره خویش واقعی و آنچه در جستجویش، هزاران مایل سفر کردم را پیدا کردم. قبلاً از شعارهای برنامه که بروی دیوارها نوشته شده، بیزار بودم، ولی اکنون مرا تحت تأثیر قرار داد. فکر می‌کردم آنها حقایقی هستند و می‌توانم به وسیله آنها زندگی کنم: «فقط برای امروز»، «باحوصله و دقت انجامش بده»، «آنها ساده نگهدار»، «زندگی کن و بگذار زندگی کنند»، «رها کن و بسپار خدا»، «دعای آرامش».

تعهد و خدمت، بخشی از برنامه بهبودی بود. به من گفتند: برای بدست آوردن هرچیزی باید بتوانی ببخشی. در ابتدا، قهوه درست می‌کردم و بعد از آن داوطلب شدم تا در دفتر گروه، در شیفت عصر، تلفن‌ها را جواب بدهم. من حتی به سئوالات مربوط به قدم دوازدهم نیز، جواب می‌دادم، در جلسات صحبت می‌کردم و به عنوان عضو گروه، خدمتی را انجام می‌دادم. کمک‌رهایی را احساس کردم. ترس من نیز کاهش پیدا کرده بود. فهمیدم می‌توانم در آنجا باشم، و با مردمی روبرو شوم که همه از جنس همدیگر هستیم. کمک داشتم به دنیا بازمی‌گشتم.

من فهمیدم، حالا می‌توانم خیلی از کارها را بدون مشروب خوردن، انجام دهم. نوشتن، جواب دادن به تلفن، غذا خوردن، رفتن به مهمانی، دوست داشتن، گذراندن روز و شب. حالا می‌توانم شب بخوابم و صبح روز بعد، آماده برای شروع روز دیگری، بیدار شوم. از اینکه یک هفته، و سپس یک ماه را بدون مشروب گذراندم، هم متحیر بودم و هم سربلند. پس از آن، یک سال تمام، هوشیار ماندم، روز تولدم، کریسمس. هم در مشکلات و هم در موفقیت‌ها-هر دو آنها ترکیبی هستند که زندگی را تشکیل می‌دهند.

از لحاظ جسمی، بهبودی پیدا کرده و احساس خوبی داشتم، هوش و حواسم سرجایش بود. کم‌کم صدای ظریف برگ‌های پائیزی را که در باد، حرکت می‌کردند، می‌شنیدم، برخورد برف دانه‌ها را به صورتم احساس می‌کردم و برگ‌های تازه بهاری را می‌دیدم.

از لحاظ احساسی نیز، بهتر شدم، احساساتی را که مدت‌ها قبل، در وجودم دفن گشته و گویا بکلی ناپدید شده بود، دوباره به من بازگشت. برای مدتی، روی آن ابر صورتی رنگ، معلق بودم، فریاد می‌زدم، می‌خروشیدم، احساساتم برگشته بود و بمرور به حالت عادی خود درآمدند.

با توجه به آنچه بر من گذشته بود، وضعیت روحی من نیز بهبود پیدا کرد. البته این تأثیر قدم‌ها بود. من پذیرفته بودم در برابر الکل، قدرتی ندارم، پذیرفته بودم زندگی برایم، غیر قابل کنترل شده است. این همان چیزی بود که باعث موفقیتم شد. پس از آن قبول کردم، قدرتی مافوق می‌تواند سلامت عقل را به من بازگرداند و بالاخره؛ تصمیم گرفتم تا خواسته‌ها و زندگیم را به خدایی که خود درک می‌کنم، واگذار کنم. سال‌ها قبل، در کاوش‌هایم، ادیان زیادی را مورد بررسی قرار داده و آنها را رها کرده بودم چون آنها، پدر سالاری را ترویج می‌کردند و من احساس می‌کردم شامل من نمی‌شوند. به من گفتند: الکی‌های گمنام، یک برنامه معنوی است، نه برنامه دینی. از سالهای تاریک گذشته، بارقه‌هایی از معنویت در من باقی مانده بود، و این به من کمک کرد زنده بمانم، تا عاقبت به A.A راه پیدا کردم. سپس، آن معنویت درونی حاصل از برنامه، پرورش یافته و، در من رشد و سپس، ریشه دواند، و خلأیی که مدت‌های مدید درون خود احساس می‌کردم را، پر کرد. قدم به قدم، به طرف بیداری روحانی حرکت نمودم. قدم به قدم، گذشته خود را اصلاح کرده و با زمان حال پیش رفتم.

A.A اکنون در همه جا خانه من است. وقتی به کشور خود یا در کشورهای خارجی به مسافرت می‌روم، در جلسات شرکت می‌کنم و آدم‌های آنجا را به خاطر چیزهای مشترکی که با یکدیگر داریم مانند اعضاء خانواده خود می‌شناسم. الان که

این مطالب را می‌نویسم، در بیست و هشتمین سال هوشیاریم هستم، وقتی نگاهی به گذشته می‌اندازم و تفاوت خود با آن دوران بچگی و یا وقتی بزرگتر شده بودم را، به یاد می‌آورم، که چقدر با آن مرحله فاصله گرفته‌ام، تعجب می‌کنم. الکی‌های گمنام مرا قادر ساخته تا به جای خیالات درست زندگی کنم. در اولین تغییر سکونت، که حرکت جغرافیایی نبود، شهر را ترک کرده و به روستا نقل مکان کردم. تحقیق و پژوهش را کنار گذاشته و باغبان شدم. حالا دارم رویای دیرین نوشتن قصه‌ای که همیشه دلم می‌خواست چاپ شود، را به واقعیت تبدیل می‌کنم. به هر حال اینها کارهایی که من انجام می‌دهم و روند زندگیم در هوشیاری است. اکنون چیزی ارزشمند را بدست آورده‌ام، اینکه فهمیدم واقعاً چه کسی هستم، مانند همه ما یعنی موجودی فراتر از نفس خود و فراتر از خیالاتی که من به آن شکل داده‌ام.

رشته‌های را در میان اعضاء دیدم که همه ما را بهم متصل می‌کند. وجود این اشتراک، حس متفاوت بودن، که مدتها مرا به ستوه آورده بود را ناپدید کرد. مشارکت کردن داستان‌هایمان، احساساتمان و نقاط اشتراک میان ما، مرا تحت تأثیر قرار می‌دهد. تفاوتها، فقط جلوه‌های دلپذیری هستند و در ظاهر وجود ما می‌باشند، مثل لباس‌های رنگا رنگ و من از آنها لذت می‌برم. اما در اصل، همه ما انسان هستیم و با هم یکسانیم. حقیقت اکنون برایم مسلم شده است. من دیدم که واقعاً همه ما یکی هستیم و من دیگر احساس تنهایی نمی‌کنم.

(۹)

ممکن بود وضع از اینکه هست بدتر شود.

در آسمان روشن زندگی این مرد بانگدار، الکل، ابر متلاطمی بود. او با دوراندیشی فهمید که این ابر، می‌تواند طوفانی شدید برپا کند.

آیا ممکن است، شخصی از خانواده‌ای خوب، با خانه‌ای جذاب و زیبا، موقعیتی ممتاز، و اعتبار زیاد، در شهری بزرگ و مهم، الکی شود؟
بعدها، از طریق الکی‌های گمنام، متوجه شدم، الکل، به وضعیت اقتصادی، اعتبار اجتماعی و تجاری، یا هوش و آگاهی بستگی ندارد.
من هم مثل اکثر پسرهای آمریکایی بزرگ شدم، از یک خانواده متوسط بودم، در مدارس عمومی درس می‌خواندم، در شهری کوچک از ایالت‌های مرکزی ایالات متحده زندگی می‌کردم، کار پاره وقت داشتم، و گاهی هم ورزش می‌کردم. والدینم از اسکاندیناوی به این کشور آمده بودند. در این کشور فرصت موفقیت زیاد بود و آرزوی موفق شدن را در من القاء کردند. «همیشه خود را مشغول به انجام کاری سودمند، بکن و بیکار نباش». بعد از مدرسه و در طول تعطیلات هرکاری انجام می‌دادم و سعی داشتم بفهمم به کدامیک علاقه بیشتری دارم تا آن را به عنوان شغل خودانتخاب کنم. اما انجام خدمت نظام وظیفه در زمان جنگ، و آموزشی که باید پس از جنگ می‌دیدم، نقشه‌هایم را به هم ریخت. بعد از آن ازدواج کرده، و تشکیل خانواده دادم، و به فعالیت در تجارت، مشغول شدم. این داستان، با داستان زندگی هزاران جوان دیگری که در سن من بودند، زیاد فرق ندارد. هیچ چیز و هیچ کس را نمی‌توان به خاطر الکیسم، مقصر دانست. محرک جلو افتادن و موفق شدن، چند سالی مرا آن چنان مشغول کرده بود که نتوانستم تجربه چندان از زندگی اجتماعی

به دست آورم. هیچ گاه، پول یا وقت خود را صرف الکل نمی‌کردم. در واقع می‌ترسیدم آن را امتحان کنم، چون می‌ترسیدم آخر و عاقبت من هم مثل خیلی از مشروب خوارن افراطی که در ارتش دیده بودم، بشود. نمی‌توانستم مشروب خوارها را تحمل کنم، خصوصاً آنهایی که آنقدر مشروب می‌خوردند تا زندگی خودشان را مختل کنند.

طولی نکشید که متصدی و رئیس یکی از بزرگترین بانکهای بازرگانی در ایالت خودمان شدم. در حرفه خود، اعتبارم قابل قبولی بدست آورده بودم، و رئیس چند سازمان مهم شدم. این ارگانها در رابطه با زندگی مدنی، در شهرهای بزرگ فعالیت می‌کردند. خانواده‌ای داشتم و به آن افتخار می‌کردم، ما در انجام تعهدات شهروندی، سهیم بودیم.

در سن سی و پنج سالگی، وقتی شغل نسبتاً موفقیت آمیزی به دست آورده بودم، مشروب خواری را شروع شد. اما موفقیت، باعث افزایش فعالیت‌های اجتماعی شد. من فهمیدم، بسیاری از دوستانم، بدون اینکه به خود یا دیگران آسیبی بزنند، مشروب می‌خوردند. دلم نمی‌خواست با بقیه فرق داشته باشم، بنابراین گاهی به آنها می‌پیوستم.

در ابتدا فقط در همین حد بود. پس از آن گاهی، منتظر بودم آخر هفته فرا برسد و به بهانه گلف، بیرون بروم. پس از مدتی، کوکتل (نوشابه‌ای مرکب از چند نوشابه دیگر)، جزو برنامه روزانه شد. به تدریج مقدار آن افزایش یافت و فواصل بین آن نیز کمتر شد. روز کاری سخت و خسته کننده، نگرانی و فشار، خبرهای خوب، خبرهای بد، همه اینها، دلایل مشروب خواری من بودند. چرا هر چه می‌گذشت، بیشتر الکل می‌خوردم؟ وحشتناک بود. مشروب داشت جانشین کارهایی می‌شد که واقعاً از انجام آنها لذت می‌بردم؛ حالا دیگر، گلف، شکار، و ماهیگیری، فقط بهانه‌ای برای مشروب‌خواری افراطی بود.

من به خود، خانواده، و دوستانم، قول‌های زیادی دادم ولی همه را شکستم. برای مدتی کوتاه پاک می‌ماندم، اما دوباره به شدت شروع می‌کردم. سعی کردم به مکانهایی بروم تا احتمال اینکه آشنایی مرا ببیند، کم باشد، و با این روش مشروب خواریم را پنهان کنم. خماری و پشیمانی همیشه همراه من بود.

مرحله بعد پنهان کردن بطری مشروب و یا بهانه تراشیدن برای سفر بود، تا بتوانم بدون محدودیت مشروب بخورم. الکل با زیرکی می‌آید، قدرتمند است و کم‌کم به اعماق زندگی می‌خزد، به تدریج مقدارش زیاد شده، فاصله بین شراب خواریها کمتر می‌شود و شخص را نابود می‌کند. اینها برای همه آشکار است غیر از خود شخص. (که الکل می‌نوشد).

وقتی دیدم این کارها جلب توجه می‌کند، تصمیم بدزدیدن مشروب گرفتم. با رفتن به جاهایی که مشروب در آن توزیع می‌شد، نقشه‌ام را تمرین می‌کردم، هیچ وقت به اندازه کافی نمی‌خوردم، همیشه دلم می‌خواست بیشتر بخورم. کم‌کم اشتیاق نوشیدن الکل، بر همه فعالیت‌هایم مسلط شده بود. خصوصاً در هنگام مسافرت. برنامه ریزی برای مشروب خواری، بیش از هر برنامه دیگری اهمیت داشت.

چندین بار تصمیم گرفتم مشروب نخورم، اما همیشه احساس بدبختی و نومیدی می‌کردم. نزد روانپزشک رفتم، اما با او نیز همکاری نکردم.

ترس همیشه با من بود، رمی‌ترسیدم، در حین رانندگی دستگیر شوم، بنابراین درموقع لزوم، با تاکسی تردد می‌کردم. کم‌کم بیهوشی‌ها شروع شد، و از این موضوع دائماً نگران بوده و عذاب می‌کشیدم که: وقتی بیدار می‌شدم و خود را درخانه می‌دیدم، اما چگونگی رسیدن به خانه را بخاطر نداشتم و بعد می‌فهمیدم، با مستی و حالت غیرعادی رانندگی کرده‌ام، از اینکه نمی‌دانستم کجا بوده‌ام و چطور به خانه رسیده‌ام، نا امید می‌شدم.

در ابتدا فقط دو جام، اما به تدریج، بیشتر و بیشتر شد و حالا دیگر مجبور بودم

ظهِرها هم مشروب بخورم. ساعات کاریم متغییر بود و همیشه برگشتنم به اداره اهمیت نداشت. اما بعضی مواقع که نباید برمی‌گشتم، بعلت اضطراب و دست پاچی به اداره باز می‌گشتم. این اتفاقات، مرا نگران می‌کرد. طی دو سال آخر مشروب-خواریم، تبدیل به شخصیتی غُرغُرُو، بی‌تحمل و گستاخ شدم که با شخصیت عادی من کاملاً فرق داشت. در این مرحله بود که خشم و تنفر وارد زندگی‌م شد. نقشه‌های شخصی مرا هرکس و هرچیزی، به هم می‌ریخت، از آن رنجیده و خشمگین می‌شدم خصوصاً اگر مانع مشروب خواریم می‌شد. حالت خود دلسوزی پیدا کرده بودم. شاید من هیچ وقت به تمام کسانی را که مورد صدمه قرار داده‌ام و با همهٔ دوستانی که، بدرفتاری کردم، به خاطر نیاورم، و یا متوجه آنها نشده باشم و یا اگر باعث تحقیر خانواده‌ام و نگرانی همکارانم شده باشم، شاید هیچ وقت آن را نفهمیده باشم. ولی همیشه این مطلب را پس از برخورد با بعضی‌ها و به ویژه وقتی، به من می‌گفتند: خیلی وقت است مشروب نخورده‌ای، می‌خوری؟ برایم آشکار می‌شد. و تعجب من از آن بود که نمی‌دانستم آنها مشروب خواری من و خارج از کنترل بودن آنرا قبلاً فهمیده بودند. چنین مواقعی، ما خودمان را گول می‌زنیم. فکر می‌کنیم می‌توانیم، بدون اینکه هیچ کس بفهمد، مشروب بخوریم. همه می‌فهمند فقط خودمان را دست انداخته بودیم. به هر دلیلی، رفتار خود را توجیه کرده و بهانه می‌آوریم. من و همسرم همیشه بچه‌هایمان را تشویق می‌کردیم تا هر وقت می‌خواهند، دوستان خود را به خانه بیاورند، اما با چند تجربه‌ای که با پدر مست شان بدست آوردند، دیگر خانه را محلی برای سرگرم کردن دوستانشان محسوب نمی‌کردند. در آن موقع خیلی برایم مهم نبود. همیشه مشغول طرح بهانه بودم تا با رفقای مشروب خوارم، بیرون بروم. همیشه به نظر می‌رسید که تحمل همسرم دارد، به پایان می‌رسد. هر وقت بیرون می‌رفتیم، تمام حواسش به من بود تا بیشتر از یک جام مشروب نخورم. (مگر می‌شود) چطور فرد الکلی به یک جام مشروب، قانع می‌شود؟

وقتی مهمانی تمام می‌شد، همیشه می‌گفت: نمی‌تواند بفهمد، چطور من با یک جام مشروب، اینقدر مست و گیج شده‌ام. البته او نمی‌دانست شخص الکلی، چقدر می‌تواند زیرک باشد، نمی‌دانست یک الکلی برای پیدا کردن راه برطرف کردن اشتیاق به مشروب زیاد، پس از خوردن اولین جام مشروب، به هرکاری دست می‌زند. و من این موضوع را هم نمی‌دانستم.

کم‌کم دوستان با شیوه مشروب خواریم آشنا شدند، بنابراین، دیگر کمتر کسی ما را به مهمانی دعوت می‌کرد.

دو سال قبل از اینکه به A,A بپیوندم، همسرم به مسافرتی طولانی رفت، و طی سفر خود برایم نوشت: دیگر نمی‌تواند برگردد مگر اینکه فکری به حال مشروب خواریم بکنم. البته، ضربه سختی بود، اما قول دادم، مشروب را ترک کنم. و او برگشت، یکسال بعد، برای تعطیلات، به سفر رفته بودیم و چون من در مشروب خوردنم افراط کردم، وسایلش را جمع کرد تا به خانه برگردد، اما من بازهم در مورد ترک نوشیدن الکل با او حرف زدم و قول دادم تا حداقل به مدت یکسال، مشروب نخورم. قول دادم! اما پس از دو ماه، دوباره شروع کردم.

بهار سال بعد، یک روز، بدون اینکه به من خبری دهد، که کجا رفته، مرا ترک کرد، و امیدوار بود، این کار، مرا سر عقل آورد. چند روز بعد، وکیلش مرا احضار کرد و توضیح داد، باید فکری به حال خودم بکنم. چون او، با این وضعیت من، بر نمی‌گردد. باز هم قول دادم تا فکری بکنم. شکستن قول، تحقیر، ناامیدی، نگرانی، اضطراب اما هنوز کافی نبود.

گاهی اوقات اتفاق می‌افتد که آدم، نمی‌خواهد زنده بماند و از مردن هم می‌ترسد. و بحران، تو را به مرحله‌ای می‌رساند که تصمیم می‌گیری فکری به حال مشکل مشروب خواری خود بکنی. هر کاری را امتحان می‌کنی. کمک‌ها و پیشنهادهایی را که همیشه رد و هیچ وقت قبول نمی‌کردی، در این شرایط با نهایت ناامیدی

می‌پذیری.

وقتی به خاطر مستی، روز تولد همسرم را خراب کردم، تصمیم نهایی را گرفتم دخترم، به من گفت: «تنها راه، الکی‌های گمنام است و دیگر راهی نمانده!» البته قبلاً چندین بار A.A را به من پیشنهاد داده بودند، اما من هم مثل همه الکی‌ها می‌خواستم مشکلم را به روش خود، حل کنم، و در واقع بدین معنا، دلم نمی‌خواست هیچ چیز مانع مشروب خواریم شود. داشتم تلاش می‌کردم راه ساده‌تر و بی‌دردسری پیدا کنم. تصور زندگی کردن، بدون الکل، بسیار سخت بود.

اما، من به مراحل پستی نزدیک شده بودم. فهمیدم، دارم روز به روز، بیشتر غرق می‌شوم. بابدبخت کردن خودم، موجب بدبختی همه آنهایی که نگرانم بودند، رافراهم می‌کردم. (مشکلات جسمی را نمی‌توانستم تحمل کنم) به لحاظ جسمی، دیگر نمی‌توانستم مشکلات را تحمل کنم. عرق سرد، بی‌قراری، بی‌خوابی، برایم غیر قابل تحمل بود. از لحاظ روحی، ترس و تنش، تغییرکامل در رفتار و دیدگاه، باعث سردرگمی می‌شد. این روش زندگی نبود و زمان تصمیم‌گیری فرا رسید؟ وقتی کمی آرام شدم، خانواده‌ام تصمیم گرفتند تا به الکی‌های گمنام تلفن بزنند و من هم جواب مثبت دادم. آرام شدم و احساس می‌کردم همه چیز تمام شد. اما هنوز هم می‌ترسدم.

صبح روز بعد، مردی که به خوبی می‌شناختمش به من تلفن زد، او یک وکیل بود. ظرف سی دقیقه فهمیدم که A.A جواب همه دردهای من است. آن روز، بیشتر به دید و بازدید پرداختیم و شب، در جلسه شرکت کردیم. نمی‌دانم چه تصویری داشتم. اما قطعاً تصور نمی‌کردم گروهی را ببینم که در مورد مشکلات مشروب خواریشان با هم حرف می‌زدند، آنان داستان‌های زندگی خود را تعریف و احساس سبکی می‌کردند و در عین حال، خوش می‌گذرانند.

به هر حال، پس از شنیدن چند داستان درباره زندان، آسایشگاه، خانواده‌های از

هم گسیخته و مراحل پست مشروب خواری، تعجب کردم که آیا من واقعاً الکی هستم. علیرغم همه اینها، مشروب خواری را در اوایل زندگی آغاز نکرده بودم، بنابراین هنوز اندکی ثبات و تعادل برای حفظ خودم داشتم.

مسئولیت‌های زیاد، عامل مهارکننده‌ای بود. من هیچ وقت هیچ درگیری با قانون نداشتم، هر چند می‌توانستم داشته باشم. هنوز شغل و خانواده‌ام را از دست نداده بودم، هر چند که هر دو، در شرف رفتن بودند. اوضاع مالی، نیز برایم تغییری نکرده بود.

آیا وقتی من هیچ یک از این تجربه‌های ترسناک را که در جلسات شنیده بودم، نداشتم، می‌توانستم الکی باشم؟ خیلی ساده، در اولین قدم از دوازده قدم A.A. جوابم را پیدا کردم. «ما پذیرفتیم که در مقابل الکل عاجز هستیم و اختیار زندگی از دستمان خارج شده است.» معنای این جمله، این نیست که ما باید ده بار، پنجاه بار، یا صدبار به زندان افتاده باشیم. معنای آن این نیست که ما باید یک شغل، پنج شغل یا ده شغل را از دست داده باشیم. نمی‌گویید، من باید خانواده‌ام را از دست داده باشم. نمی‌گویید، من باید آنقدر، پیش روم تا به نهایت درماندگی و پستی برسیم و عرق نشیکر قرمز، یا عصاره لیموند بخورم. معنایش این است: «من پذیرفته‌ام که در مقابل الکل عاجز هستم و اختیار زندگی از دستم خارج شده است.»

قطعاً من نیز در مقابل الکل، عاجز و ناتوان بوده و اختیار زندگی را از دست داده‌ام و مهم نبود، چقدر بجلو رفته باشم، مهم به جایی بود که رسیده بودم، برای من مهم بود تا بدانم الکل چه بر سرم آورده و اگر به دادم نمی‌رسیدند، باز هم چه بر سرم می‌آورد.

در ابتدا، وقتی دریافتم الکی هستم، ضربه شديدي بر من وارد شد، اما وقتی فهمیدم امیدی وجود دارد، تحملش ساده‌تر شد. مشکل مستی من وقتی مصمم به هوشیار ماندن شدم، برطرف شد. با این تفکر، که دیگر مجبور به نوشیدن الکل

نیستم احساس آرامش می‌کردم.

به من گفته بودند که باید هوشیاری را به خاطر خود بخواهم، و به نظرم، این درست است. ممکن است علل زیادی وجود داشته باشد تا باعث شود شخص برای اولین بار به A.A بیاید. اما مهمترین علت، باید خواستن هوشیاری به روشی که A.A برای زندگی ارائه می‌دهد، باشد.

از همان ابتدا به همهٔ ویژگیهای این برنامه علاقمند بودم. A.A الکی را شخصی معرفی کرده، که فهمیده است، الکل مانع زندگی اجتماعی یا اقتصادی اوست و من این را دوست داشتم. نظراتش در مورد حساسیت (آلرژیک) را می‌توانستم بفهمم، چون نسبت به گرده افشانی حساسیت دارم. بعضی از اعضاء خانواده‌ام نسبت به برخی غذاها، حساسیت دارند. چه چیزی می‌تواند منطقی‌تر از این باشد. برخی مردم، از جمله خود من، نسبت به الکل حساسیت دارند؟

برای سؤالات گیج‌کننده‌ام، این توضیح که، الکلیسم، نوعی بیماری با ماهیت دوگانه است، یعنی حساسیت بدنی و وسوسهٔ فکری که این پاسخی برای سؤالات گیج‌کننده‌ام بود. در مورد حساسیت، هیچکاری نمی‌توانستیم بکنیم. در حقیقت، بدن ما به مرحله‌ای رسیده بود که دیگر قابلیت جذب الکل را در سیستم خود ندارد. «چرای» آن هم مهم نیست؛ «واقعیت» این است که یک جام مشروب، واکنشی در سیستم بدن ما بوجود می‌آورد و نیاز به مقدار الکل در بدن را بیشتر می‌کند، بطوری که: «یک جام مشروب، خیلی زیاد است و صدها جام، کافی نیست».

(درک) فهمیدن وسوسهٔ فکری کمی سخت‌تر است، البته، افراد به موضوعات مختلفی وسوسه دارند، اما در فرد الکی، اشتیاق به الکل بیش از حد است. طی مدتی کوتاه، از هر کس یا هر چیزی که مانع مشروب خواریش باشد، می‌رنجد و نسبت به خود احساس ترحم پیدا می‌کند. تفکر نادرست، غرض‌ورزی، خصومت نسبت به کسانی که جرأت کنند؛ بر خلاف میل او رفتار نماید، احساس پوچی و خودبینی،

رفتار انتقادی، همه و همه، نقص‌های شخصیتی هستند، که به تدریج گسترش یافته، ومدتی بعد، تبدیل به بخشی از زندگی او می‌شوند. وقتی زندگی پر از ترس و فشار باشد، او مجبور به رفع این ترس‌ها و فشارها می‌گردد و به نظر می‌رسد الکل، موقتاً این کار را برایش انجام می‌دهد.

مدتی طول کشید تا فهمیدم، دوازده قدم A.A برای کمک به اصلاح (رفع) این نقص‌های شخصیتی طراحی شده است ودر نتیجه انجام آن، اشتیاق نوشیدن الکل را ناپدید می‌کند. برای من، دوازده قدم به مفهوم، روشی برای یک زندگی معنوی است. و بزودی، میل به تلاش، اعتقاد به پذیرفتن و معنای تفکری درست را پیدا کرد، نه تفکر آرزومندانه و روشن فکریِ پوچ. دوازده قدم، به معنای صبر، تحمل، فروتنی، و خصوصاً این عقیده که «قدرتی ما فوق خودم وجود، دارد و می‌تواند کمک کند»، بود. و من، این قدرت را، «خدا» می‌نامم.

تمایل به انجام کارهای توصیه شده به من، برنامه را برایم آسان‌تر می‌کرد. آنها به من می‌گفتند: کتاب A.A را به دقت مطالعه کن و فقط روخوانی نکن و از من خواستند تا در جلسات شرکت کنم، و من هنوز هم چه در شهر خود باشم چه در شهرهای دیگر هر فرصتی را بدست آید، این کار را انجام می‌دهم. حضور در جلسات، هیچ وقت برایم کار سخت و دشواری نبوده است. و هیچ وقت، با حس انجام وظیفه، در جلسات شرکت نکردم. جلسات برایم، پس از یک روزکاری سخت و طاقت فرسا، هم آرامش دهنده است و هم نیرو بخش. آنها به من می‌گفتند: «فعال باش» بنابراین هر وقت می‌توانستم، کمک می‌کردم، و هنوز هم کمک می‌کنم.

تجربه (روحانی) معنوی برای من، به معنای حضور در جلسات و دیدن گروهی از مردم است، که همه با هدف کمک به یکدیگر آنجا بودند. به معنای درک و شنیدن دوازده قدم و دوازده سنت، که در آن جلسات می‌خواندند بود. به معنای گوش دادن به «دعای خداوند» بود و در جلسه A.A، چنین معنای عظیمی دارد؛ «(خواست) اراده»

توست که جاری (عملی) می‌شود، نه (خواست) اراده من». به زودی بیداری معنوی به سراغم آمد و برایم بدین معنا بود که: هر روز تلاش کنم، تا با افرادی که روبرو می‌شوم و می‌خواهم ارتباط برقرار کنم با اندیشه بهتر و احتیاط، کمی مؤدب‌تر (با فروتنی بیشتر) باشم.

در مورد اکثر ما، جبران کردن خیلی وقت می‌گیرد و باید بقیه زندگی خود را صرف این کار کنیم. اما می‌توانیم فوراً شروع به انجام آن نماییم. فقط همین که هوشیار باشیم، بسیاری از صدماتی که با مستی خود، به دیگران وارد کرده‌ایم. جبران خواهد شد. جبران کردن، گاهی اوقات، انجام همان کاری است، که توانایی آن را داشتیم، اما به خاطر الکل، موفق به انجامش نشده بودیم. انجام مسئولیت‌های اجتماعی مثل: سرمایه‌گذاری اجتماعی، صلیب سرخ، فعالیت‌های آموزشی و دینی، با توجه به انرژی و توانمندی فردی مخصوص خود.

به خود ناامید، اما در ضمن مشتاق آن بودم، تا آخر این راه را دنبال کرده و بفهمم، که از من، به عنوان عضو A.A چه انتظاراتی می‌رود و همچنین بتوانم هر یک از قدم‌های دوازده گانه را تا حد امکان، سریع بردارم.

در واقع، بدین معنا که: به رفقایم بگویم به گروه الکی‌های گمنام پیوسته‌ام ولی نمی‌دانم A.A از من چه انتظاری دارد و باید چه کاری انجام بدهم. اما هر انتظاری باشد در A.A انجام و به آن اهمیت می‌دهم. زیرا هوشیاری، از همه چیز دیگری در دنیا برایم مهم‌تر بود. آنقدر مهم که می‌باید آن را در رأس تمام کارهای خود قرار دهم.

اصطلاحات و عبارات کوتاه در برنامه A.A زیاد است و معانی بسیار دقیقی دارند. «اول، به کارهای مهم‌تر بپرداز»، مشکلات را با توجه به ضرورت آنها ابتدا اولویت بندی کنید و بعد از حل یک مشکل، سراغ مشکلی دیگر بروید، زیرا حل تمام مشکلات در یک زمان شما را در اعمال و تفکرات خود سردرگم خواهد کرد.

«باحوصله و دقت انجامش بده» به آسانی حرکت کن هر چه سختگیری کنی، کارها سخت‌تر می‌شود. سعی کن به آرامش درونی برسی. هیچ کس نمی‌تواند به تنهایی بار همهٔ مسئولیت‌های دنیا را به دوش بکشد، هر کس مشکلاتی دارد. مست شدن، مشکلی را حل نمی‌کند. «۲۴ امروز» امروز، امروز است. سعی خود را بکنیم، هنر زندگی، هر روز را درست و کامل زندگی کردن است. دیروز، رفته و وجود ندارد و نمی‌دانیم، آیا فردا هم هستیم یا نه؟ اگر امروز خوب زندگی کنیم و اگر ما باشیم و فردا بیاید، باز هم فرصت‌هایی برای خوب زندگی کردن فرا می‌رسد. پس چرا نگران باشیم؟ روشی که A.A برای زندگی ارائه داده است را، ما همیشه در زندگی امتحان کرده‌ایم. «به ما آرامش عطا کن، تا آنچه را که نمی‌توانیم تغییر دهیم، بپذیریم، و سهامتی بده تا آنچه را می‌توانیم، تغییر بدهیم و دانشی بده تا تفاوت آن دو را درک کنیم» این افکار، بخشی از زندگی روزانهٔ ما می‌شود. این‌ها، افکار مربوط به واگذاری و تسلیم نیست، بلکه افکار مربوط به شناخت برخی حقایق اصلی زندگی است. این واقعیت که A.A، برنامه‌ای معنوی است، مرا نترساند و تعصبی (غرض ورزی) در ذهنم ایجاد نکند. نمی‌توانستم تعصبی داشته باشم، زیرا روشهای خود را امتحان کرده و شکست خورده بودم.

وقتی به A.A ملحق شدم، تنها هدفم، هوشیار شدن و هوشیار ماندن بود. اما بمرور دریافتم، که خیلی بیشتر از آن بدست آورده‌ام. دیدگاهی جدید و متفاوت نسبت زندگی پیدا کردم. به نظر می‌رسد که هر روز، پر بارتر و رضایت بخش‌تر از روز قبل است. از زندگی، خیلی بیشتر لذت می‌برم. از همه چیز، حتی چیزهای ساده، نیز برایم لذت بخش است، لذتی که از درون آن را حس می‌کنم. زندگی کردن فقط برای امروز، روند خوشایندی دارد.

واژه مهمتر اینکه من هوشیاری خود را مدیون A.A بوده و از این بابت، قدرشناس هستم. هوشیاریم، برای خانواده‌ام، دوستان و همکارانم خیلی اهمیت دارد. چون خداوند و A.A برای من کاری کردند که خودم، قادر به انجام آن نبودم.

(۱۰)

وضعیت دشوار

تلاش برای کنترل دنیاهای مستقل، کار بیهوده و مسخره‌ای بود، که وقتی پایان یافت که این الکی همجنس‌باز A.A را پیدا کرد.

مشروب خواری، بخشی از پیشینه خانوادگی ما بود. در خانواده ما همه مردها مشروب می‌خوردند؛ پدرم و بعدها، برادرانم بی‌اندازه مشروب می‌خوردند. تا زمانی که شخص شغل داشت، خانواده یا دوستانش را خیلی اذیت نمی‌کرد، و درگیری نیز برایش درست نمی‌شد، و حق داشت هر وقت می‌خواهد، مست شود. مشروب خواری نشانه‌ای، مخصوص بزرگسالی بود، و من هم داشتم بزرگ می‌شدم. گمان نمی‌کنم هیچ وقت به ذهنم خطور کرده باشد که، نباید مشروب بخورم.

من با مذهب سنتی بزرگ شدم و به مدارس مذهبی نزدیک محل سکونت‌مان می‌رفتم. از آنجا که ذهن بازی داشتم و با اعضاء آکادمی (مدرسه) راحت بودم، عزیزمعلم‌ها شدم. در نتیجه، بچه‌ای جدی، خجالتی، و تا اندازه‌ای درس خوان شدم. در نوجوانی احساس می‌کردم نمی‌توانم با همسالانم، رابطه برقرار کنم. بنابراین، وقتی به دانشگاه رفتم، احتمال الکی شدن در من زیاد بود. رابطه من با الکل، از همان ابتدا عاشقانه بود. اگر چه از طعم آن زیاد خوشم نمی‌آمد، اما تأثیرش را دوست داشتم. الکل به من کمک می‌کرد ترس‌هایم را پنهان کنم؛ به من جرأت می‌داد تا بتوانم صحبت کنم و این، برای فردی تنها و خجالتی مثل من، تقریباً هدیه‌ای معجزه آسا بود. در همین زمان، کشمکش (مبارزه) با تمایلات جنسی نیز در من شروع شد. برایم، تصور همجنس‌باز شدن باور نکردنی بود. اما مشروب خواری به من کمک

کرد تا این مسئله را فراموش کرده و نادیده بگیرم. (با الکل می‌توانستم روی این مسئله، سرپوش بگذارم) الکل، برایم سرپوش خوبی بروی این مسئله بود؛ وقتی مست باشی، مردم از ناتوانی یا بی‌میلی تو نسبت به زنان، تعجب نمی‌کنند. این مبارزه، طی سالها بصورت ناموفق ادامه یافت.

بالاخره، وقتی تصمیم گرفتم طبق تمایلات خودم رفتار کنم، احساس گناه و شرمساری و همچنین مقدار مشروب خواری در من افزایش یافت. حالا مجبور بودم نه تنها افکار، بلکه رفتار خود را نیز پنهان کنم. همیشه سعی می‌کردم خود را آدمی منزوی، سنتی، با صدایی کلفت و مردانه نشان دهم، که در گذشته عشقی مبهم، و شاید غم انگیز به جنس مخالف داشته است. من دو زندگی جداگانه و متفاوت را اداره می‌کردم. زندگی مردی هم جنس باز با دوستانی همجنس خود و زندگی مردی عادی با دوستانی دیگر و علائقی متفاوت.

من مجبور بودم در حالیکه سعی می‌کنم حرفه‌ای (شغلی) استوار بسازم، از این شرایط بسیار سخت نیز عبور کنم. پس از دانشگاه، به تحصیل ادامه دادم تا وارد مدرسه حقوق (دانشکده) شدم. در آنجا، هر روز مشروب خوردن، امری عادی شده بود. خودم را با این فکر، توجیه می‌کردم که مقداری مشروب به من کمک می‌کند آرام شوم و روی درسهایم تمرکز کنم. هر طور بود مدرسه حقوق را با موفقیت پشت سر گذاشتم و بعد چندین موفقیت حقوقی معتبر بدست آوردم. به زودی فهمیدم نمی‌توانم در طول روز مشروب بخورم، اگر موقع ناهار حتی یک جام مشروب می‌خوردم، بقیه روز از دست می‌رفت. اما در عوض، مشروب خواریم را تا اتمام کار به تأخیر می‌انداختم و آن موقع، زمان از دست رفته را جبران می‌کردم.

در یک شرکت حقوقی مشغول به کار شدم و این، بخش سوم را به زندگی پراکنده‌ام اضافه کرد. حالا علاوه برداشتن دوستان هم جنس باز و دوستان عادی خود در زندگی خصوصی، باید سعی می‌کردم روابط اجتماعی را با ارباب رجوع،

اعضاء و همکاران شرکت نیز حفظ کنم. لازم به گفتن نیست، که مشکل مشروب خواری چطور افزایش یافت، و اوضاع حتی مغشوش‌تر از قبل شد. بالاخره، فشارها خیلی زیاد شد. من درمحل کار، رابطه‌ای جدی شکل داده بودم و احساس می‌کردم دیگر نمی‌توانم به حيله و نیرنگ ادامه دهم. پس، تغییر شغل دادم و به کار تدریس مشغول شدم.

تا مدتی، همه چیز خوب پیش می‌رفت. اما حرکت ناخواسته من بسوی الکیسم کم‌کم داشت سرعت شدیدی می‌گرفت. چند سال قبل، برای اولین بار بیهوش شدم و همان زمان به خودم گفتم اگر دوباره چنین اتفاقی افتاد، مشروب‌خواری را کنار می‌گذارم. این اتفاق، دوباره و بعد از آن بارها و بارها تکرار شد، اما مشروب را کنار نگذاشتم. همیشه توضیح یا بهانه‌ای برای توجیه مشروب‌خواری مداوم خود پیدا می‌کردم. طولی نکشید که، هر وقت مشروب می‌خوردم، تغییراتی در شخصیتم ایجاد می‌شد. من همیشه زبان نیش‌داری داشتم، و موقع مشروب‌خواری، اغلب بلبل زبان می‌شدم و حرفهای کنایه آمیزی می‌زدم. گاهی اوقات، جذاب و مهربان بودم، و گاهی این خصوصیات شدت پیدا می‌کرد. مردم هیچ وقت نمی‌فهمیدند که چه می‌گویم و چه کار می‌کنم.

پس از چند سال، وضعیتم طوری شد که شب‌ها بیهوش می‌شدم. با مردی همخانه بودم، که دوستدارم (عاشقم) بود و به شدت مشروب می‌خورد، و مشروب خواری خود را با اوقیاس نموده، برای خود استدلال می‌کردم: من مشکلی ندارم چون او گاهی بدتر از من مشروب می‌خورد. در واقع، خودم به او پیشنهاد دادم تا، A.A را امتحان کند. وقتی به عضویت A.A درآمد، هر کاری توانستم کردم تا مانع تلاش او برای هوشیاریش شوم. بهبودی او، تهدیدی آشکار، هر چند ندانسته، برای مشروب‌خواری من بود. بالاخره فشارها خیلی زیاد شد و ما از هم جدا شدیم، البته پس از اینکه موفق شدم بهبودی او را خراب کنم.

لغزش ادامه داشت. اکثر دوستانم دیگر تمایلی به معاشرت با من نداشتند. به خاطر بد رفتاری‌های کلامی و گاه جسمی، تلفن‌های نیمه‌شب، فراموش کردن دعوت‌ها، بی‌اعتنایی خودخواهانه نسبت به هرچیزی غیر از نیازم به مشروب. تعداد معدودی از دوستانم، که عقب‌نشینی نکرده بودند، به خاطر رفتارهای نفرت‌انگیز و شدید شدن پارانوئیا، مجبور شدند رهایم کنند. من مردم را از زندگی خود بیرون راندم، تماس‌های تلفنی را جواب نمی‌دادم، و هر وقت به طور اتفاقی به یکی از دوستانم مواجه می‌شدم، طوری وانمود می‌کردم، گویا او را ندیده‌ام. تا پایان دوره مشروب‌خواریم، فقط دونفر، تمایل به معاشرت با من داشتند، و هر دونفر نیز مشروب خوار شدید بودند، اعمال و رفتارم، باعث تعجب آنها نمی‌شد.

هر بار که خارج از خانه مشروب می‌خوردم، حادثه‌ای برایم پیش می‌آمد، و تعداد این موارد نیز بمرور بیشتر می‌شد. در مهمانی یا در محل کارم، پیشنهادهای نامناسبی بهم به مردان و هم به زنان می‌دادم. گاهی وقتی بیدار می‌شدم، بدنم خرد و خمیر بود و بعد می‌فهمیدم، ساعت یا کیف پولم را گم کرده‌ام. گاهی هم غریبه‌هایی همراهم بودند که حتی اسمشان را نمی‌دانستم و نمی‌خواستم، بدانم. همیشه آسیب دیده بودم و اکثراً تصادف می‌کردم. از بار (میخانه) هم مرا بیرون می‌انداختند چون انعام یا پول خرد متصدیان بار یا مشتریان را می‌دزدیدم تا پول مشروبم، که دیگر از عهده‌اش بر نمی‌آمدم، جور شود. گاهی اوقات هم با بقیه، بحث و جدل پرداخته و مجبور به ترک آنجا می‌شدم.

در نتیجه، تصمیمی ظاهراً منطقی گرفتم؛ تصمیم گرفتم، دیگر بیرون از خانه مشروب نخورم. حالا دیگر همیشه تنها مشروب می‌خوردم. وقتی از محل کار بر می‌گشتم، همراه شام چند نوشیدنی الکلی قوی می‌خوردم و بعد به خانه می‌رفتم. در

۱- جنونی که به ایجاد سؤظن شدید و هذیان‌گویی و فقدان بصیرت منتهی می‌شود - مترجم.

۲- کنایه از علامت دادن (باچشم و غیره) و چراغ سبز نشان دادن است - مترجم

منزلم به آشپزخانه رفته و یک لیوان، مقداری یخ، و قدری مشروب مخلوط بر می‌داشتم و به اتاق خواب می‌رفتم، جایی که نیم گالن‌های جین و وُدکا را نگه می‌داشتم، مشروب‌ها را با هم مخلوط می‌کردم، و همانطور که یخ ذوب می‌شد، «مطالعه می‌کردم» مشروب تمام می‌شد، و گاهی لیوان می‌شکست. هرشب، بیهوش می‌شدم. بدترین موقع وقتی بود که مجبور بودم آخر شب، در حالیکه زیگزاگ راه می‌رفتم و سعی داشتم، تلوتلو نخورم، برای خریدن مشروب بیرون بروم، چون محاسباتم غلط از آب در آمده بود و مشروب کم آورده بودم.

کم‌کم، انجام هر کاری غیر از کار کردن و نوشیدن، برایم سخت شد. من می‌ترسیدم از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنم یا حتی در خیابان قدم بزنم. معده‌ام همیشه ناراحت بود و دکترم، چند اختلال روده‌ای را تشخیص داده بود. با آنکه به ندرت بیرون از خانه مشروب می‌خوردم، اما همه بدنم کبود بود، چون اغلب موقع بیهوشی، روی زمین می‌افتادم. هیچ وقت پیراهن آستین کوتاه نمی‌پوشیدم، حتی در تابستان، چون مردم اثرات کبودی را می‌دیدند و علت آن را سؤال می‌کردند. یک روز صبح بیدار شدم و احساس کردم که پایم بی حس شده، و فهمیدم در زمان بیهوشی به زمین افتاده، و دو تا از دیسک‌های مهره‌ای (نخاعی) پاره شده است.

چهار سال آخر مشروب خواریم در خانه‌ای کوچک، به تنهایی زندگی می‌کردم. سقف یکی از اتاق‌ها فرو ریخت و گرد و غبار گچ همه جا را پوشاند، کف اتاق، پر از آشغال و روزنامه بود. کارتن‌های خالی غذا، قوطی آبجو، بطری مشروب، و لباس‌های کثیف در تمام اطراف پراکنده بود. یک گربه باخود آوردم، چون دیگر موش‌ها را نمی‌توانستم کنترل کنم. و به تمیز کردن گربه نیزاهمیتی نمی‌دادم. تعجب آور نبود که چند همسایه اطرافم، از من دوری می‌کردند.

چند ماه آخر، وجودم آکنده از ترس و خود دلسوزی بود. فکر خودکشی، هر روز بیشتر از قبل، مر فرا میگرفت، ولی از مردن هم می‌ترسیدم. یادم می‌آید، فکر

می‌کردم این زندگی همینطور پیش می‌رود و ادامه می‌یابد، هیچ وقت اوضاع بهتر نمی‌شود، و به تدریج بی‌رنگ و در آخر ناپدید خواهد شد.

کم‌کم، حس می‌کردم نجوایی‌های رامی‌شنوم، مطمئن شدم، افرادی در خانه من زندگی می‌کنند. نمی‌توانستم آنها را ببینم، مگر اینکه گاهی از گوشه چشم نگاه سریعی می‌انداختم، و بنابراین نتیجه گرفتم، آنها خیلی کوچک هستند و درشیار دیوارها یا زیر پله‌ها زندگی می‌کنند. می‌توانستم صدای آنها، که برای کشتن من نقشه می‌کشیدند را بشنوم. گاهی، شب‌ها با چاقویی به رختخواب می‌رفتم تا از خود محافظت کنم. بعضی شب‌ها در حمام پنهان می‌شدم تا آنها نتوانند مرا پیدا کنند. یک شب، یک جام وُدکا روی طاقچه گذاشتم، تا آنها را مشغول نماید و مرا تنها بگذارند. سپس، معجزه‌ای رخ داد. یک روز عصر تصمیم گرفتم بیرون خانه مشروب بخورم و سپس مستقیماً به خانه بروم. مشروب را خوردم و آنجا را به مقصد خانه ترک کردم. تنها چیزی که پس از آن یادم می‌آید این است که صبح روز بعد بیدار شدم و دیدم غریبه‌ای در خانه است، و او را از بار، با خود آورده بودم. ظاهراً، من، فقط با یک مشروب، به عالم هیروت رفته و بیهوش شده بودم. نگاه مملو از تنفر و ترحم آن غریبه، ضربه‌ای بود که نیاز داشتم. ناگهان فهمیدم که زندگی من کاملاً احمقانه است، اختیار مشروب خواری از دستم خارج شده، و من یا الکی هستم یا باید به تیمارستان میرفتم. من، دلم نمی‌خواست در جایی محصور باشم، پس تصمیم گرفتم الکی‌های گمنام را امتحان کنم.

به هم خانه قبلی خود تلفن زدم و او مرا به فردی معرفی کرد، توسط آن فرد اولین بار به جلسه رفتم. اگر چه چیز زیادی از آن جلسه بخاطر ندارم، اما دو جمله شنیدم و هیچ وقت آن جملات را فراموش نخواهم کرد. اولی این بود: «تو مجبور نیستی، دوباره مشروب بخوری». این، کلمات برای من مانند وحی کامل بود. مدت‌ها بود، گمان می‌کردم الکل، یکی از چند نکته مثبت باقی مانده، برایم، در زندگی است.

هر روز عصر منتظر اولین جام مشروب بودم و فکر می‌کردم الکل، زندگی را برایم حفظ کرده است. برای زنده ماندن مجبور بودم الکل بنوشم، نه برای آسایش. اما، اینجا، کسانی با شرایط مشابه خود داشتم، و می‌گفتند: نباید مشروب بخورم. فکر می‌کنم آن شب، حرفهای آنها برایم غیرقابل قبول بود. ولی آن حرفها به اندازه‌های به من امید داد، تا از مشروب خواری در بقیهٔ روز، اجتناب کنم.

دومین جمله‌ای که شنیدم این بود: «دیگر مجبور نیستی تنها باشی». این نیز، برایم مانند وحی بود. چندین سال، دوستان، همکاران، خانواده و خدا را پس زده بودم، یا آنها مرا پس زده بودند. من از تنها ماندن می‌ترسیدم. زندگی را، به کار و بطری مشروب، محدود کرده بودم و کارم را فقط به این دلیل حفظ کردم، چون برای خرید مشروب، ضروری بود. الکسیم انزوا و تنهایی را با خود آورده بود، و به شدت نگرانم می‌کرد. آن جملات، بار سنگین ترس را از روی دوشم برداشت. باز هم، تردید داشتم که کاملاً آن سخنان را، باور کردم یا نه، اما برای اولین بار طی سالها، امید را احساس کردم.

من در نگاه اول، عاشق A.A. نشدم. آن مرد، که مرا به اولین جلسه برد، بعداً راهنمای اول من شد، و او می‌بایست با اعتراضات، مشاجرات، سؤالات، و شک و تردیدها و آنچه به یک ذهن فرهیخته اما گیج، و درگیر با مسائل حقوقی ظهور می‌کند، روبرو می‌شد. او با من ملایم و مهربان بود و عقایدش را به من تحمیل نمی‌کرد. او می‌فهمید، من آنقدر ترسیده‌ام و به تنهایی عادت کرده‌ام که دیگر توان تحمل روش «زورچپانی» را ندارم. او به سؤالات من گوش می‌داد. به برخی از آنها پاسخ می‌داد و در مواردی معتقد بود، بعضی از آنها را خودم بهتر از همه می‌توانم جواب بدهم. او اهل مشاجره و بحث نبود، اما تمایل داشت تجربه‌های خودش را با من در میان بگذارد. من قبل از اینکه بفهمم او کشیش است و حس کنم نمی‌توانم رابطه‌ام را با او به هم بزنم، از او خواستم راهنمایم باشد.

الکلیسم و نوع زندگیم، مرا به جایی رسانده بود که مذهب و خدای خود را پس بزنم؛ اما من هرگز این دو را جایگزین هم نکرده بودم. من آگناستیک بودم و به وجود خداوند شک داشتم، اما می‌ترسیدم به زبان بیاورم. مبدا که در اشتباه باشم. حس خود دلسوزی و حس قربانی شدن مرا بر آن داشت که شک کنم خدایی مهربان و دلسوز می‌تواند وجود داشته باشد؛ اگر خدا وجود داشت، چرا این همه مشکل به من داده بود؟ وقتی اعضاء از زندگی معنوی خود صحبت می‌کردند، من خیلی محتاط بودم. بی‌تابیم مانند آتش و راهنمایم، مانند آبی بر روی بود. او به من می‌گفت: برابم خیلی خوب است تا به وجود خدا شک کنم، به من می‌گفت A.A برنامه دینی نیست و من برای اینکه عضو آن شوم، مجبور نیستم به هیچ گروهی بپیوندم.

او برای شروع چنین پیشنهاد کرد: برای شناخت خدا این واقعیت که من در اداره دنیا، شکست خورده‌ام کافی است و به طور خلاصه، این حقیقت را بپذیرم که من خدا نیستم. او پیشنهاد داد: گاهی سعی نمایم، آنچه را باور دارم، به همان نیز عمل کنم. جایی شنیده بودم که کشاندن عمل به سوی روش جدید فکر کردن، ساده‌تر از فکر کردن به روش جدید عمل می‌باشد و این در زمینه «عمل کردن» منطقی به نظر می‌رسد.

من فکر می‌کردم که مردم در جلسات گاهی اوقات خیلی سرد و غیر صمیمی به نظر می‌رسند و بیشتر به دوستان و آشنایان خودشان توجه می‌کنند تا به من، که تازه وارد بودم. کمی رنجیده بودم، موضوع را به راهنمایم گفتم. او پیشنهاد کرد، اگر وظیفه درست کردن قهوه، برای گروهی که به آن پیوسته‌ام را بر عهده بگیرم، آنها را خونگرم‌تر می‌بینم. اگر چه فکر می‌کردم برای درست کردن قهوه، چندان مناسب نیستم، حساب کردم، اگر این وظیفه را به عهده بگیرم، این شانس را دارم تا کلوچه‌های خوب را انتخاب کنم، بنابراین موافقت کردم. راهنمایم، باز هم درست گفته بود. مردم با من صحبت می‌کردند، هر چند فقط از قهوه و کلوچه شکایت می‌کردند.

وقتی سر صحبت باز می‌شود، ارتباط برقرار شده و ادامه می‌یابد. کم‌کم شروع کردم به کار کردن روی قدم‌ها و با وجود اینکه در قدم سوم و «مفهوم خداوند» مشکل داشتم، اما حس اعتماد به گروه A.A و به آرمانهای عضویت را، به عنوان مظهر قدرتی مافوق خود، گسترش دادم. اگر چه سالهای زیادی بود، وجود خدایی را که بالنفسه و مستقیماً در زندگی افراد دخالت (مداخله) می‌کند؛ نپذیرفته بودم، اما می‌توانستم بپذیرم، نیرویی وجود دارد که در اتاق‌ها حرکت می‌کند و به اعضاء A.A با حس عشق مطلق و بی‌قید و شرط، جانی تازه می‌بخشد. همین، نیازهای معنوی مرا برای مدتی طولانی، برطرف کرد.

راهنمای بعدی، مرا به قدم‌های هشت و نه راهنمایی کرد و در بسیاری از موارد، در هنگام سختی کار، مرا حمایت می‌کرد. در سومین سال هوشیاریم، به خاطر آسیبی که قبلاً به دیسک‌های نخاعیم وارد شده بود، بیش از یک ماه بستری شدم، پدرم فوت کرد، روابطم قطع شد و بیماری همه‌گیر ایدز (AIDS) بین دوستان و آشنایانم شیوع پیدا کرد. در آن سال و چند سال بعد، تقریباً نیمی از دوستان همجنس بازم مردند. آن سال فهمیدم که اگر درخواست (طلب) کمک کنم، قدرت برترم، هرگز چیزی به من نمی‌دهد، تا نتوانم از عهده‌اش برآیم. در آن موقع تصمیم گرفتم فراتر از سطح گروه، خدمت کنم. من به تأسیس اولین گروه A.A همجنس باز در شهرمان کمک کردم و پس از خدمت در دیگر دفاتر گروه، به عنوان نماینده خدمات عمومی انتخاب شدم. آن زمان، از خدمات عمومی چیزی نمی‌دانستم و تصمیم گرفتم همه چیز را در مورد آن بفهمم، بنابراین می‌توانستم کار خوب و قابل قبولی انجام دهم و آنرا به سرعت، به جانشین بعدی، واگذار کنم. پس از دو سال، چند کار خدماتی دیگر هم برای A.A انجام داده بودم.

در این موقعیت‌ها، هیچ وقت احساس نکردم که مجبورم تمایلات جنسی خود را پنهان کرده یا انکار کنم. همیشه احساس می‌کردم که نمایندگان گروهها در ناحیه ما

فقط به این نکته توجه می‌کنند که ما پیام بهبودی را چگونه منتقل کنیم و به این نکته توجه ندارند که من در زندگی شخصی خود چه کرده و چه باید بکنم. وقتی برای اولین بار به A.A آمدم، سلامت جسم و سلامت عقل، دوستان، خانواده، عزت نفس و خدایم را از دست داده بودم. پس از آن، همه اینها به من برگردانده شد. دیگر احساس نمی‌کنم که منتظر مجازات هستم. دیگر آرزوی مرگ نمی‌کنم و وقتی به آینه نگاه می‌کنم، با نفرت به خودم خیره نمی‌شوم. من با قدرت برتر خودم کنار آمدم؛ پس از بیش از ده، دوازده سال عضویت در A.A، توانستم به گروه‌های مذهبی بپیوندم و اکنون در آن انجمن، مثال شده‌ام. با دوستان و خانواده‌مهربانم، زندگی شاد و کاملی دارم. اخیراً باز نشسته شده‌ام و درحال مسافرت به دور دنیا هستم. هر کجا، چه داخل و چه خارج از ایالات متحده، در جلسات A.A شرکت کنم، با خوشرویی باز از من استقبال می‌شود و احساس شمع داشته‌ام. مهمتر از همه وقتی، به گروه خانگی خود برگشتم، هنوز هم از من می‌خواهند، قهوه درست کنم. من اکنون خانواده گسترده‌ای دارم که در سطح بین‌المللی است و همه اعضای آن با رشته‌های (زنجیر) درد و شادی مشترک، به هم پیوند خورده‌اند.

فرق در سیلاب احساسات

وقتی دیوارهای که مانع ارتباط با خدا بود، متلاشی شد، این فرد، که منکر وجود خداوند بود، در قدم سوم بود.

وقتی برای اولین بار به A.A آمدم، فکر می‌کردم همه، بیش از من مشروب خورده‌اند و گرفتار درس‌های بیشتری شده‌اند. اما من همچنان در جلسات شرکت می‌کردم، و پس از مدتی، داستان زندگی آنها را شنیدم و فهمیدم، من هم مثل آنها هستم. فقط و فقط، هنوز خیلی جلو نرفته بودم.

اولین بار، وقتی سال آخر دبیرستان بودم، مشروب خوردم. آن شب از پنجره بیرون رفتم، بنابراین پدر و مادرم نفهمیدند، من خانه را ترک کرده‌ام. آن شب، ما، چهار نفر بودیم، و فقط چهار بطری آبجوی خانگی با خود آورده بودیم. هیچ وقت آن اشتباه را تکرار نکردم!

هفته بعد، دسته جمعی برای گردش رفتیم، و چند قوطی آبجو با خود بردیم. همه آنها را تمام کردیم. بقیه هم مثل من زیاد آبجو خورده بودند، اما من، تنها کسی بودم که نیمه شب بیدار شده و زیر نور ماه، شروع به قدم زدن کردم. و تنها کسی بودم که مایل‌ها قدم زدم و در جستجوی چیزی بودم، و نمی‌دانستم چیست. حالا می‌دانم دنبال چه بودم. برخلاف بقیه، باز هم مشروب می‌خواستم.

تابستان بین سال آخر دبیرستان و شروع دانشگاه، اوقات خوشی داشتم زندگی مشروب خواری حول آن می‌چرخید: مشروب خواری و فوتبال، مشروب خواری و شکار، مشروب خواری و شنا، مشروب خواری و رانندگی، هیچ اتفاق بدی نیفتاد، اما ممکن بود بیفتد. من بازداشت شدم. یکی از دوستانم از اصابت گلوله، جان سلام به در برد. ماشینی که سوار بودم، درست قبل از اینکه خرد شود، متوقف شد.

فکر می‌کنم اکثر مشروب خواران، شبی را که برای اولین بار مشروب خوردند، به این شفافیت، بیاد ندارند. مطمئنم تعداد بسیار کمی از آنها، این تاریخ را ثبت کرده و هر سال، با مست شدن کامل، آن را جشن می‌گیرند. دومین سال (دومین سالگرد) مشروب‌خواریم، می‌گفتم: اگر هنوز صورت خود را لمس می‌کنید، پس باندازه کافی مست نشده‌اید. (سالگرد) سال سوم مشروب‌خواری، شراب هلوی خانگی خوردم، و وقتی تمام شد، مقداری ویسکی نوشیدم، آن شب، بالا آوردم، و بیهوش شدم.

طولی نکشید که فهمیدم با ودکا، خیلی مریض نمی‌شوم. نوشیدن ودکا، چیزی مثل داستانهای تخیلی بود. می‌توانستم یک لحظه اینجا باشم و لحظه بعد جایی دیگر. هیچ وقت دیگر نتوانستم آن تعادل (توازن) شاد را پیدا کنم. یادم می‌آید شبی در یک مهمانی شروع به مشروب خوردن کردم و ناگهان احساس کردم می‌توانم با همه حرف بزنم. خیلی سرخوش بودم، اما مشروب خوردن را ادامه دادم. کمی گذشت، و دیگر به سختی نتوانستم راه بروم. آن شب یکی از دوستان مرا به خانه رساند، اما گاهی اوقات، آنقدر مست بودم و نمی‌توانستم راه بروم، اما با اتومبیل رانندگی کردم. پس از مدتی، معلم شدم و تا چند وقت، خیلی مشروب نمی‌خوردم. همیشه وقتی الکل می‌خوردم، تقریباً مست می‌شدم. معلم‌ها دوبار در سال، برای بازی پوک (نوعی بازی با کارت که معمولاً برای برد و باخت بازی می‌کنند) مهمانی می‌دادند و دور هم جمع می‌شدند. من معمولاً هیچ چیز نمی‌نوشیدم. یکبار نوشیدم و حماقت خود را نشان دادم. به این نتیجه رسیده بودم که مشروب خواری، دیگر مفرح و شادی بخش نیست. ترک کردم.

برای من تنهایی، علاج مشروب خواری بود. صبح بیدار می‌شدم، می‌رفتم سرکار، به خانه بر می‌گشتم، تلویزیون تماشا می‌کردم، و به رختخواب می‌رفتم. به مرحله‌ای رسیده بودم که هیچ یک از اتفاقات خوب را به خاطر نمی‌آوردم. نمی‌توانستم تصور کنم، در آینده، اتفاقات خوبی می‌تواند بیفتد. زندگی تقلیل یافته و به لحظه بی‌پایان و ترسناک حال (زمان حال) تبدیل شده بود. افسردگیم آنقدر شدت یافت و فقط معالجه و دارو مرا از خودکشی حفظ می‌کرد. پس از هفت ماه، دکتر، داروهایم را قطع کرد.

دیگر به فکر خودکشی نمی‌افزادم. اما احساس خوبی نداشتم.

خانم معلم جدیدی به مدرسه ما آمد و من خود را، برای صرف نوشیدنی، نزد او دعوت کردم. بیاد دارم، وقتی جام را بلند کردم، به او گفتم: ممکن است این ایده (نظر)، ایده خوبی نباشد اما «من گمان می‌کنم ارزش ریسک کردن را دارد.» مثل همیشه، دوباره شروع به نوشیدن کردم. در تعطیلات زمستان، او به ملاقات دوست پسرش رفت و من دوباره تنها شدم.

دو روز قبل از کریسمس، به یک مهمانی رفتم. قصد نداشتم مشروب بخورم چون با اتومبیل خود به آنجا رفته بودم و می‌دانستم، هنگام بازگشت، رانندگی در حال مستی، خطرناک است. احساس خوب یا بدی نداشتم. فقط از اینکه اکثر افراد در مهمانی را نمی‌شناختم کمی ناراحت بودم. زمان زیادی از نشستم نگذشت و چند لحظه بعد خود را در حال مشروب خوردن دیدم. هیچ قصد قبلی برای این کار نداشتم.

در این مرحله، بسیاری از مردم می‌گویند «و من تا ده سال دیگر به مشروب خواری ادامه دادم».

اما، اتفاق عجیبی رخ داد. چند روز بعد، در مدرسه، خانم معلی پیش من آمد و گفت: الکی است و به A.A می‌رود. او هرگز مرا در حال مشروب‌خواری ندیده بود، و نمی‌دانم چه چیزی باعث شده بود تا این موضوع را به من بگوید.

روز بعد، از او پرسیدم چند وقت یکبار در جلسات شرکت می‌کند. پرسیدم «هفته‌ای یکبار؟» نه. او گفت تقریباً شش ماه و هر روز به جلسه می‌رود. کمی زیاد به نظر می‌رسید، اما فکر کردم شاید اگر با او به جلسه بروم، لطفی به او کرده باشم. بعلاوه، من تنها بودم.

اواسط جلسه، فکر عجیبی به سراغم آمده بود. همه، خودشان را الکی معرفی می‌کردند، و من هم مجبور بودم همین کار را انجام دهم. عجیب بود، چون من الکی نبودم. بعداً، دوستم نظرم در مورد جلسه پرسید. گفتم واقعاً نمی‌دانم. اما بعد فهمیدم پس از سالها برای اولین بار، احساس تعلق دارم. روز بعد، در جلسه دیگری

شرکت کردیم، و این بار، من گفتم: یک الکل هستم. جلسه سوم را به تنهایی رفتم. عصبی و ناآرام و خیلی ترسیده بودم. کاری کردم که برای خوم، حیزت انگیز بود. قبل از جلسه دستم را بالا برده و خود را تازه وارد معرفی کردم. آرام شدم چون کسی را داشتم تا با او حرف بزنم.

هر چند وقت یکبار، واقعیت را می‌گفتم. در یکی از جلسات گفتم: از راهنما پیدا کردن می‌ترسم چون ممکن است از من بخواهد، کارهایی انجام دهم. آن شب، موقع ترک کردن جلسه، شماره تلفنی به من دادند. بعداً به آن شماره، زنگ زدم، و راهنمای جدیدم، که به اندازه کافی مطمئن و ثابت قدم بود، با استفاده از کتاب بزرگ، تمرین قدم‌ها را با من شروع کرد.

هر روز به او تلفن می‌زدم. وقتی به او گفتم: نمی‌خواستم الکی باشم. او گفت: مهم نیست، تو چه می‌خواستی. سؤالی که باید جوابش را برای خودم پیدا می‌کردم این بود که آیا یک الکی هستم یا خیر. او حتی پیشنهاد کرد، اگر واقعاً مطمئن نیستم، می‌توانم مشروب خواری کنترل شده را امتحان کنم. ولی می‌دانستم، هرگز قادر به انجام چنین کاری نیستم. مجبور نبودم «تحقیق» بیشتری انجام دهم. آنچه باید انجام می‌دادم، تجدید نظر و بررسی، در مورد مشروب خواری گذاشته‌ام بود.

یادم می‌آید که سالها قبل به یکی از دوستانم گفتم: مشکل مشروب خواری ندارم، مشکل متوقف کردن مشروب خواری دارم. هر دو خندیدیم. البته آن گفته من درست بود، اما مشکل دیگری هم وجود داشت و حل آن مشکل با ورودم به A.A، رخ داد. من فقط مشکل متوقف کردن نداشتم، مشکل شروع کردن نیز داشتم. مهم نبود برای چه مدتی مشروب خواری را کنار می‌گذاشتم، مهم این بود که همیشه، پس از مدتی دوباره شروع می‌کردم.

سه ماه، مشروب نخوردم، یک روز با همان دوستی که مرا به اولین جلسه A.A برد، تلفنی صحبت می‌کردم. و از مشکلات محل کار و اینکه راهنمای مرا نشناخته گلایه داشتم. در حین صحبت، به این موضوع اشاره نمودم: حتی وقتی آگناستیک هستم، حس می‌کردم نیرویی مراقبم است. او پرسید «آیا همان وقتی نبود که داشتی

تصمیم می‌گرفتی؟»

من می‌دانستم، باید به کدام قسمت کتاب بزرگ مراجعه کنم و تا آن موقع، مواظب بودم تا به سراغ آن بخش نروم. دعای قدم سوم را آوردم و آنرا، آرام آرام، پشت تلفن برای او خواندم. انتظار نداشتم اتفاقی بیفتد و هیچ اتفاقی نیفتاد. سپس، به دلایلی، دوباره آن کلمات را خواندم «مأیوس نشوید، هیچیک از ما نتوانسته‌ایم کاملاً به این اصول پایبند باشیم» کلمات در ذهنم طنین انداخت.

اتفاقی افتاد! بدون اینکه حرکت کنم یا حرفی بزنم دیواری از انکار از درونم فرو ریخت. طوفانی از احساس، مرا با خود برد، اما در عین حال، جسم و کالبدم در همان جا بود و اطرافم رامیدیدم. صدای دوستم را می‌شنیدم، او می‌پرسید: چه اتفاقی برایت افتاده است؟ نمی‌توانستم جواب بدهم. هنوز هم نمی‌توانم آن حال را توضیح بدهم.

می‌دانم، در آن شب، قدم سوم را برداشتم (سپردن اراده و زندگی خود به قدرتی برتر) چون روز بعد، شروع به نوشتن ترازنامهٔ قدم چهارم کردم و نوشتن را ادامه دادم، تا با راهنمایم، قدم پنجم را تمرین کردم. طولی نکشید، تا فهرست کسانی را تهیه کردم که به آنها ضرر رسانده بودم. در مورد هر یک از جبران خساراتی که می‌خواستم انجام بدهم با راهنمایم حرف می‌زدم. وقتی شروع به اصلاح روابط با خانواده‌ام کردم و سعی کردم گذشته را جبران کنم، در آن موقع، مفهوم احساس بهتر را درک کردم.

بعد از گذشت، بیش از یازده سال، تجربهٔ مجدد احساسات آن، شب سخت است. در نتیجهٔ این اعمال، من به چه چیزی عقیده دارم؟ می‌توانم بگویم که شک به وجود خداوند، اصلاً مانعی برای تجربهٔ معنوی نبود. همچنین می‌توانم بگویم که چنین تجربه‌ای، باعث نشد تا به وجود خداوند، یقین پیدا کنم. الکی‌های گمنام، به من آزادی باور و شک داد، درست همانقدر که نیاز داشتم.

من می‌دانم، زندگی خیلی فرق کرده است. از وقتی که به A.A آمده‌ام، یکبار هم مشروب نخورده‌ام. خشم و نفرتم خیلی کمتر شده و وقت زیادی را صرف فکر

کردن به گذشته نمی‌کنم. فهمیدم که تجربه‌ام می‌تواند کمکی به مردم دیگر باشد. من به این باور رسیدم که دوران سخت زندگی، فقط رنج بی‌معنی نیست و در هر لحظه، ممکن است اتفاق خوبی بیفتد. این، برای کسی که همیشه وقتی صبح بیدار می‌شد، احساس می‌کرد، محکوم است تا یک روز دیگر زندگی کند، تغییر بزرگی است. امروز وقتی بیدار می‌شوم، احتمالات زیادی وجود دارد. به سختی می‌توانم منتظر بمانم تا ببینم بعداً چه اتفاقی قرار است بیفتد.

من این مسیر را حفظ می‌کنم، چون موثر و نتیجه بخش است.

همه چیز از آن برنده است.

این زن، که تقریباً نابینا^۱ بود ولی دیگر تنها نبود، راهی برای هوشیار ماندن، تشکیل خانواده، و سپردن زندگی به خداوند، پیدا کرد.

پدر و مادرم عاشق هم بودند و دو سال پس از ازدواجشان تصمیم گرفتند خانواده خود را گسترش دهند. وقتی اولین پسرشان به دنیا آمد، خیلی هیجان زده بودند. آنها برای خودشان شغل و کاری راه انداخته بودند و با ورود پسرشان، زندگی کامل به نظر می‌رسید. تا اینکه فاجعه رخ داد. وقتی پسرشان دو ساله بود، یک روز برای صرف غذا به رستوران محل می‌روند، و پسرک در آنجا، با موسیقی جعبه گرامافون می‌رقصد و خوش است. بعد از آن، بدنبال چند بچه بزرگتریون رفته و با ماشینی تصادف می‌کند. پدر و مادرم او را با آمبولانس به بیمارستانی، در سی مایلی محل تصادف می‌برند و به محض ورود، پسرک می‌میرد. غم و اندوه زندگی آنها را فرا می‌گیرد.

در میان همه این غم و غصه‌ها، معجزه‌ای که اندکی باعث شادی آنها شد، این بود: مادرم متوجه می‌شود باردار است. وقتی این دختر کوچک به دنیا آمد، برای آنها شادی زیادی به همراه آورد. جای برادرش را نگرفت اما به سهم خود، آنها را شاد کرد. آنها دلشان می‌خواست پسر دیگری داشته باشند، اما به جای آن، مرا داشتند. من نه تنها دختر، بلکه تقریباً نابینا هم بودم. یکسال بعد، آنها بالاخره پسر دار شدند، و برای تولد او جشن گرفتند و مهمانی بزرگی دادند.

از همان ابتدا، احساس می‌کردم که متفاوت و ناخواسته هستم. وقتی بچه بودم می‌بایست، مثل همه بچه‌ها، مفهوم زندگی را می‌فهمیدم، بنابراین به این نتیجه

۱- کوری قانونی که در آن میزان بینایی چشم، بسیار بسیار کم است - مترجم.

رسیدم که من بد هستم و خدا هم می‌دانسته که من بد هستم، پس مرا معلول آفریده تا مجازاتم کند. همیشه فکر می‌کردم زیر بنای غم و غصه در خانواده، هستم. بعداً فهمیدم که بخشی از آن، به خاطر معلولیت من است، اما هنوز هم غم و اندوه زیادی در زندگی‌مان بود. پدرم به الکل روی آورد او مردی بسیار خشمناک و بداخلاق و با حساسیت زیادی، همیشه از ما انتقاد می‌کرد. هر روز خطاب به من می‌گفت: گند ذهن و تبیل هستی. وقتی پا به مدرسه گذاشتم، فهمیدم که واقعاً چقدر با بچه‌های دیگر فرق دارم. بچه‌ها خیلی بی‌رحم بودند و مرا مسخره می‌کردند، قصه‌های زیادی را از مواقعی که بسیار بد با من رفتار می‌کردند، می‌توانم برایتان تعریف کنم، و اگر چه این قصه‌ها با هم فرق دارد، اما احساس من همیشه یکی بود. من به اندازه کافی خوب نبودم، و اذیت می‌شدم.

آموزش استثنایی معمولاً مخصوص عقب مانده‌های ذهنی بود، بنابراین معلم‌ها حمایت چندانی از من نکردند، هر چند که دو تن از معلم‌ها، تغییرات زیادی در زندگی‌م ایجاد کردند. یکی از آنها معلم کلاس سوم بود او کتاب‌هایی برایم می‌آورد که چاپ آنها خیلی درشت بود. چقدر خوب بود اگر، کسی می‌فهمید من مشکل دارم، اما وقتی آن کتاب‌های بزرگ را به این طرف و آن طرف می‌بردم، آنقدر خجالت کشیدم که آن احساس خوب هم از بین رفت. یک نفر معلم دیگر از آن دو معلم، تازه وارد دبیرستان ما شده بود. او در امتحان به من نمره قبولی را نداد. و گفت: «تو می‌توانی بهتر از این باشی». بقیه معلم‌ها فقط در حدی که قبول شوم، به من نمره می‌دادند، چه مطالب را بلد بودم و چه بلد نبودم. وقتی دوره دبیرستان تمام شد، احساس کردم که از زندان آزاد شده‌ام. در یک کلاس ۱۵۲ نفری، من نفر صد و پنجاهم شده و فارغ التحصیل شدم، و احساس می‌کردم کند ذهن هستم.

در دوره دبیرستان بود که الکل را پیدا کردم، و مشکلاتم پایان یافت. حالا من زیبا و با هوش بودم. برای اولین بار بود که احساس می‌کرد تفاوتی با بقیه ندارم. من هنوز هم نمی‌توانستم ببینم او، بله، برایم اهمیتی نداشت. اما احساس خوبی داشتم. ازدواج کردم و صاحب دو فرزند شدم. من با مردی ازدواج کردم که آدم صادق

و درستکاری نبود یا نمی‌توانست باشد. تا چند سال پس از اینکه ازدواج کردم، مشروب نمی‌خوردم. خواهرم طلاق گرفت و به شهری که من در آن زندگی می‌کردم، آمد. من برای اینکه خواهر خوبی برایش باشم، با او بیرون می‌رفتم، چون او هیچ کس را در این شهر نمی‌شناخت. ما به یکی از اماکن وسترن شهر رفتیم که می‌کده‌ای داشت. در آنجا، مبلغی را به عنوان ورودی پرداخت می‌کردیم و بعد می‌توانستیم هر چقدر می‌خواهیم مشروب بخوریم. فکر می‌کردم وارد بهشت شده‌ام. چند بار در هفته به آنجا می‌رفتم. او کم‌کم با آدم‌ها آشنا شد و با آنها قرار می‌گذاشت. خوب، من نمی‌توانستم رانندگی کنم و خودم تنها به آنجا بروم، بنابراین در خانه بیشتر و بیشتر مشروب می‌خوردم.

چند سال بعد، الکل بر زندگی مسلط شد. روی پیراهنی که خیلی دوستش داشتم؛ نوشته بود «همیشه صبح‌ها از خودم بدم می‌آید، بنابراین تا ظهر می‌خوابم». این جمله، احساس مرا به خوبی بیان می‌کرد.

وقتی مجبور به بستری کردن دخترم در بیمارستان شدم، پنج روزی که آنجا بودم، هوشیار ماندم و به خود گفتم من بر الکل غلبه یافته‌ام. اما در راه بازگشت از بیمارستان به خانه، دوباره مست شدم.

نمی‌توانم بگویم تا به حال چند مرتبه سعی کرده‌ام که خودم الکل را ترک کنم. پسر من به من نگاه می‌کرد و می‌گفت: «مامان، چرا باید این همه مشروب بخوری؟ آن وقت یازده سالش بود. بنابراین، یک شب به زانو افتادم و گفتم «خدایا، یا مرا عوض کن یا بگذار بمیرم».

در این مرحله از زندگی بود که به الکی‌های گمنام تلفن زده و تقاضای کمک کردم. آنها دو خانم را به خانه من فرستادند. وقتی آن دو خانم کنارم نشستند، به آنها گفتم که مشروب می‌خورم، چون ازدواج ناموفقی داشتم. یکی از آنها دستم را گرفت و گفت: «این دلیل مشروب خوردن شما نیست». به آنها گفتم مشروب می‌خورم چون تقریباً آلمانی هستم. او دستم را نوازش کرد و گفت: «نه، این هم دلیل مشروب خوردن نیست». سپس گفتم چون تقریباً نابینا هستم مشروب می‌خورم.

آنها گفتند: «نه، این هم دلیل مشروب خوردنت نیست» و برایم توضیح دادند که الکلیسم، نوعی بیماری است. آنها داستان زندگی خود را برایم تعریف کرده و گفتند: که الکل چطور بر زندگی آنان مسلط شده بود.

شرکت در جلسات را شروع کردم. داستان زندگی من (در مقایسه با) در کنار برخی از داستانهایی که می‌شنیدم، پوچ و بی‌معنی به نظر می‌رسید. جالب‌ترین چیزی که برای گفتن به خاطر رسید، در باره زمانی بود که من و دوستانم، همگی مست بودیم و به من می‌گفتند رانندگی کنم. ممکن بود همه را به کشتن بدهم اما چقدر جالب بود! کور، مست، پشت فرمان اتومبیل. واقعاً خداوند، از من و دیگر افرادی که آن شب در جاده بودند، محافظت کرد؛ آن موقع، این را نمی‌دانستم.

واقعیت این است که من اکثراً، در خانه و به تنهایی مشروب می‌خوردم. به دوستانم زنگ می‌زدم و با آنها حرف می‌زدم و صبح روز بعد مجبور بودم آنچه را که گفته‌ام، توجیه کنم و این وحشتناک بود. بعضی وقتها چیزهایی به شوهرم می‌گفتم مثلاً «(مکالمه) تلفن دیشب، اصلاً جالب نبود» تا بلکه او اطلاعاتی از مکالمه شب قبل به من بدهد. بدون الکل، دستهایم می‌لرزید، با اینحال، وقتی به A.A رفتم، احساس وابستگی نمی‌کردم، چون مستیم هم هیجان انگیز نبود.

پس از آن، یک شب در جلسه A.A یکی از دوستان گفت: که هر چند مدت در زندان بوده و خیلی کارهای دیگر نیز انجام داده، اما با من فرقی ندارد. او هم احساس مرا داشت، همان وقت فهمیدم که آدم منحصر به فردی نیستم و مردم درد مرا می‌فهمند.

من در آنجا زنی را ملاقات کردم که یک فرزند معلول داشت و ما خیلی چیزها از یکدیگر یاد گرفتیم. یکی از چیزهای مهمی که یاد گرفتم، این بود که معلول، فقط یک کلمه پنج حرفی و زشت نیست و موجود بدی نیستم. برایم روشن شد یکی از فرزندان استثنائی خداوند هستم و خداوند برنامه‌ای برای زندگی‌ام داشته است. آدم‌هایی که در A.A بودند به من نشان دادند که چطور گذشته‌ام، سرمایه با ارزشی بوده و می‌تواند باشد. یک راهنما پیدا کرده و تمرین قدم‌ها را شروع کردم. وعده‌های

که کتاب بزرگ می‌داد، کم‌کم داشت به حقیقت می‌پیوست. حس بی‌فایده‌گی و ترحم به خود از بین رفت و می‌دیدم که چگونه تجربیاتم می‌تواند به دیگران کمک کند.

پس از سه سال هوشیاری، یکی از سخت‌ترین تصمیمات زندگی را گرفتم. شوهرم را ترک کردم. کاری که تا به حال انجام نداده بودم، چون او را دوست داشتم. هنوز هم او را دوست دارم، اما آن زندگی، زندگی مناسبی برایم نبود. حالا خودم بودم با دو بچه که باید مخارج‌شان را تامین می‌کردم. من تقریباً نابینا و هیچ مهارت حرفه‌ای نیز نداشتم. همان ابتدا، به تهیه مسکن عمومی مخصوص نابینایان رفتم. این برایم تجربه‌ی تکان دهنده‌ای بود، اما پر از رشد و پیشرفت بود. برای اولین بار در زندگی، یاد گرفتم که معلولیت خود را بپذیرم. سپس بر اساس این واقعیت که بینائی محدودی دارم، دوباره برنامه‌ریزی کردم. قبلاً برای روزهایم طوری ترسیم (برنامه‌ریزی) می‌کردم که گویا می‌توانم ببینم.

از طریق کمیته‌ی نابینایان، در برنامه‌ای شرکت کردم که به نابینایان کمک می‌کردم خود اشتغالی داشته باشند. پس از سه ماه کارآموزی، به شهری که در دویست مایلی شهر خودمان بود رفتم. در آنجا هیچ کس را نمی‌شناختم. در آپارتمانی زندگی می‌کردم و با کافی‌شاپی که می‌گرداندم، حدود یک مایل فاصله داشت. ساعت ۶/۳۰ صبح، در حالیکه دویست دلار پول نقد همراه داشتم، تا محل کار پیاده می‌رفتم. جاده‌ی تاریکی بود و من می‌ترسیدم. دو نفر برایم کار می‌کردند و روز دوم، یکی از آنها سر کار حاضر نشد. من قبلاً تجربه‌ای در این کار نداشتم، و سه ماه کارآموزی هم کافی به نظر نمی‌رسید. دوره‌ی سختی بود. خانمی از یک شرکت غذایی عمده آنجا آمد تا سفارش بگیرد، و من هم اصلاً اطلاعی نداشتم که چقدر قهوه، گوشت یا همبرگر لازم دارم. او هر چه را که مدیر قبلی سفارش می‌داد به من گفت و کمک کرد تا بتوانم سفارش مواد لازم را بدهم.

فقط خدا می‌داند که ما چقدر سختی کشیدیم، اما او عضو A.A بود، و بعداً راهنمای جدیدم شد. او مرا سوار کرد و به جلسه‌ی برد. در یکی از جلسات، مردی را ملاقات کردم که تا یکسال، مرا با ماشین خود، به محل کارم می‌رساند. هر روز

صبح، یک دلار به او می‌دادم. مطمئن بودم که این حتی پول بنزینش هم نبود، اما باعث می‌شد که من احساس کنم کرایه‌ام را می‌پردازم. برای اولین بار در زندگی، حالا داشتم خودم، خرج خود را در می‌آوردم.

این فقط نمونه‌ای از الطاف خداوند در زندگی است. من دیگر مجبور نبودم مشروب بخورم. اما فقط همین نبود. هر چیزیکه لازم داشتم، فراهم می‌شد. من خدایی داشتم که خود، درکش می‌کردم و در همه ابعاد زندگی به من کمک می‌کرد. با تمرین قدم‌ها، زندگی تغییر کرد. امروز طور دیگری فکر می‌کنم؛ امروز احساس دیگری دارم. من آدم جدیدی هستم. در جلسات A.A روی تابلو این جمله را نصب کرده‌اند «منتظر معجزه باش» هوشیاریم پر از معجزه است. وقتی پسرم فرم تقاضای شرکت در دانشگاه را تکمیل کرد، من نیز یک فرم تکمیل کردم، و قبول شدم. حالا من دانشجوی سال آخر هستم و معدل ۳/۷۱ است. در سایه عنایات A.A من که جزو نفرات آخر کلاس در دبیرستان بودم، مسیری طولانی را طی کردم تا به اینجا رسیدم. خواندن مطالب، برایم خیلی بیشتر از بقیه طول می‌کشد؛ بنابراین من یک CCTV دارم (کتابم را زیر این دوربین می‌گذارم و نوشته‌های آن، با چاپ بزرگ روی مانیتور ظاهر می‌شود). یک ماشین حساب سخنگو دارم که در انجام محاسبات به من کمک می‌کند و یک تلسکوپ دارم که به کمک آن، می‌توانم تخته سیاه را ببینم. من از خدمات دانشجویان معلول کمک می‌گیرم و از کمک کسانی که به طور داوطلب یادداشت برداری می‌کنند، نیز بهره‌مند می‌شوم. من یادگرفته‌ام که چیزهایی را که نمی‌توانم تغییر دهم، بپذیرم (در این مورد بینا‌نیم را) و چیزهایی را که می‌توانم، تغییر دهم (من می‌توانم از کمک‌های بصری^۱ استفاده کنم نه اینکه، مثل وقتی جوانتر بودم، خجالت زده شوم و آن را رد کنم).

قبلاً درباره برخی معجزاتی که اتفاق افتاد، چیزهایی به شما گفتم. اما، معجزات دیگری هم برایم اتفاق افتاده است. من می‌خواهم احساس درونی خود را به شما بگویم. دیگر از لحاظ روحی (معنوی)، ورشکسته نیستم. مثل این است که یک چراغ

۱- ابزارهای کمکی دیداری - مترجم.

جادو، هرچه را در زندگی نیاز دارم، برایم مهیا کرده است. دو ماه قبل، دوازدهمین سال هوشیاریم را جشن گرفتم. وقتی برای اولین بار به A.A آمدم، نمی‌دانستم کی هستم. راهنمایم گفت: بسیار خوب، «اگر نمی‌دانی کی هستی، می‌توانی همان آدمی بشوی که خدا می‌خواهد».

امروز من کارهایی انجام می‌دهم که حتی در رویا هم تصور نمی‌کردم. مهمتر آنکه، این آسایش و آرامش را از درون احساس می‌کنم. این آرامش مرا از برگشت به عقب، حفظ می‌کند. در فراز و نشیب هوشیاری، دوره‌های سختی را تحمل کرده‌ام، اما قبل از A.A، برایم مهم نبود که چیزهای خوب، چگونه بدست می‌آیند. همیشه احساس می‌کردم همه چیز غلط است. حال که به A.A آمدم برایم مهم نیست که چیزهای بد چگونه اتفاق می‌افتند. همیشه احساس می‌کنم قرار است همه چیز خوب باشد.

با تمرین دوازده قدم، زندگی و طرز فکر قدیمی در من عوض شده است. نسبت به اتفاقاتی که پیش می‌آید، اختیاری نداشتم (کنترل)، اما اکنون با کمک خداوند می‌توانم انتخاب کنم که چه عکس‌العملی نشان دهم. امروز (ترجیح) انتخاب می‌کنم که شاد باشم و وقتی شاد نیستم، ابزارهای این برنامه را دارم تا مرا به مسیر شادی برگرداند.

آیا من یک الکلی هستم؟

غول غاصب الكل، این مرد نویسنده را در چنگال خود گرفتار کرد، اما او جان سالم بدر برد.

آن موقعی که سعی در بازسازی زندگی «قبلی» خود نمودم زندگی خود را مانند دوروی یک سکه دیدم. یک طرف از سکه را به سمت دنیا و دید مردم چرخاندم، که قابل احترام و آبرومند و حتی در برخی جهات متفاوت بود. من هم پدر، هم شوهر بودم، هم مالیات پرداز، و هم صاحب ملک و املاک. و از جنبه شخصی، ورزشکار، هنرمند موسیقی‌دان، نویسنده، ویراستار، خلبان و اهل مسافرت. نامم در فهرست رجال آمریکا به عنوان فردی با موفقیت و پیشرفت متفاوت، ثبت شده بود.

روی دیگر سکه، رفتار شیطانی و گمراه کننده بود. در بیشتر اوقات احساس بدبختی می‌کردم. در مواقعی زندگی حتی با احترام و پیشرفت هم خسته کننده به نظر می‌رسید. من مجبور بودم ناگهان از آنها فرار کنم. به این طریق که یک شب به طور کامل مست می‌شدم و سپیده دم به خانه می‌آمدم. روز بعد پشیمانی مثل خوره به جانم می‌افتاد. و بر می‌گشتم به موقعیت قبلی خودم و همانجا می‌ماندم تا دفعه بعد که دوباره مجبور بشوم.

شرارت الکلیسم واقعاً وحشتناک بود. در کل بیست و پنج سال مشروب خواریم فقط چند مورد پیش آمد که هنگام صبح مشروب خوردم. عیاشی‌هایم همیشه فقط یک شب ادامه داشت. اوایل مشروب‌خواریم فقط یکی دو بار پیش آمد که تا روز دوم ادامه یافت و یادم می‌آید که فقط یکبار تا روز سوم ادامه پیدا کرد. من هیچ وقت در محل کارم مست نبودم هیچ وقت یک روز هم تعطیل نکردم به ندرت پیش می‌آمد که به خاطر خماری کارهایم را درست انجام ندهم و هزینه مشروب (مبلغ مشخصی را به آن اختصاص داده بودم) را متناسب با درآمدم حفظ می‌کردم. در رشته خودم

همچنان پیشرفت می‌کردم. چگونه می‌توان چنین آدمی را الکی نامید؟ فکر می‌کردم ریشهٔ بدبختی‌هایم هر چه که هست به هیچ وجه مشروبات الکی نیست.

درست است من مشروب می‌خوردم. در گروهی که من اوج انسانیت در نظر گرفته می‌شدم همه این کار را می‌کردند. همسرم دوست داشت مشروب بخورد و ما همیشه با هم مشروب می‌خوردیم. همکارانم و همهٔ نخبگان ادبی که همیشه تحسین‌شان می‌کردم نیز مشروب می‌خورند. کوکتل‌های عصرانه درست مثل قهوهٔ صبحانه عادی بود و گمان می‌کنم میانگین مصرف روزانه‌ام کم و بیش حدود نیم لیتر بود. حتی در بعضی شب‌های عیاشی که به ندرت پیش می‌آمد (در همان اوایل) مصرفم هیچ وقت بیشتر از یک لیتر نمی‌شد.

در ابتدا خیلی ساده می‌شد فراموش کرد که آن عیاشی‌ها اصلاً اتفاق افتاده باشند! پس از یک یا دو روز پشیمانی توجیهی پیدا می‌کردم. «فشارهای عصبی زیاد شده بود و باید تخلیه می‌شدم» یا «بدنم کمی ضعیف شده بود و همهٔ دردها بر سرم ریخته بود» یا «مشغول صحبت شدم و مقدار خوردن از دستم خازج شد و همین بدحالم کرد». ما همیشه برای اجتناب از دردهای آینده حقه‌های جدیدی درست می‌کردیم. «باید بین هر مشروب فاصله بیندازی و مقدار زیادی آب بخوری» یا «شکمت را با کمی روغن زیتون چرب کن» یا «همه چیز بخور غیر از آن مارتینی‌های لعنتی». هفته‌ها می‌گذشت بدون اینکه دردسری پیش آید و من مطمئن می‌شدم که کلک خوبی سوار کرده‌ام. عیاشی فقط «یکی از آن موارد بوده است» پس از یکماه بعید به نظر می‌رسید که اتفاقی بیفتد. فاصلهٔ بین عیاشی‌ها هشت ماه بود.

بدبختی‌هایم روز به روز بیشتر می‌شد و من می‌دانستم که باید کاری بکنم. یکی از دوستانم مشکل خود را با روانکاوی حل کرده بود. پس از گذراندن یک عیاشی با پیشنهاد همسرم برای امتحان روانکاوی موافقت کردم. من که فرزند فرهیختهٔ عصر علم و دانش بودم به علم روان (ذهن) ایمان کامل داشتم. این می‌توانست درمانی قطعی و نیز حادثهٔ مهمی باشد فهمیدن (اسرار) رموز درونی که بر رفتار مردم حکمفرماست چقدر جالب و چقدر حیرت‌انگیز است اگر همه چیز را دربارهٔ خودم

بدانم! خلاصه هفت سال وقت و ده هزار دلار هزینه برای این حادثه روانپزشکی گذاشتم اما وضعیتم بدتر از همیشه شد.

قطعاً من چیزهای خیلی جالبی یاد گرفتم که بعداً به درد می‌خورد. فهمیدم که نوازش کردن کودک و پرورش او و سپس تغییر رویه دادن و کتک زدن بیرحمانه به او چه تأثیر زیانباری می‌تواند روی آن کودک داشته باشد درست همان اتفاقی که برای من افتاده بود.

ضمناً من بدتر شده بودم هم مشروب خواریم و هم اوضاع درونی. مصرف روزانه الکل در تمام این مدت تغییری نکرد شاید کمی افزایش یافت و عیاشی‌هایم هم بیشتر از یک شب نبود. اما فواصل آن خیلی کم شده بود. طی هفت سال فاصله بین عیاشی‌هایم از هشت ماه به ده روز رسیده بود! اوضاع بدتر می‌شد. یک شب در مسیر بازگشت از باشگاه را به سختی طی کردم اگر مجبور بودم پنجاه فوت دیگر راه بروم درجوی آب می‌افتادم. یکبار وقتی به خانه رسیدم سرتا پایم خونی بود. عمداً پنجره‌ای را شکسته بودم. با همه اینها حفظ کردن وجه تمایز و احترام داشت بیش از پیش سخت می‌شد شخصیتم متلاشی شده بود؛ اسکیزوفرونی^۱ وجودم را فراگرفته بود؛ و یک شب در کمال نومییدی فکر خودکشی به سراغم آمد.

زندگی حرفه‌ای من ظاهراً خوب بود. حالا رئیس یک شرکت نشر بودم که تقریباً یک میلیون دلار در آن سرمایه‌گذاری شده بود. نظراتم در مجلات تایمز و نیوزویک همراه با عکس چاپ می‌شد. بوسیله رادیو و تلویزیون با مردم حرف می‌زدم. این یک ساختمان خیالی بود که روی یک پایه متزلزل بنا شده بود. این پایه به این طرف و آن طرف می‌رفت و باید فرو می‌ریخت و فرو ریخت.

پس از آخرین عیاشی به خانه آمدم و وسایل اتاق ناهار خوری را شکستم و ریز ریز کردم و شش پنجره و دو نرده را هم با لگد خرد کردم. وقتی بیدار شدم و شاهکارم را دیدم چقدر ناامید شدم یاد آوری‌اش برایم خیلی سخت است. من به علم و فقط به علم، ایمان کامل داشتم. «علم قدرت می‌آورد» همیشه این را به من یاد داده

۱- جنون جوانی - مترجم.

بودند. حالا باید این حقیقت تلخ را می‌پذیرفتم که این نوع دانش که من داشتم قدرت نبود. علم می‌توانست مغز مرا استادانه از هم جدا کند اما به نظر نمی‌رسید بتواند دوباره دو نیمه آن را کنار هم بگذارد. دوباره نزد روانکاو خود برگشتم نه به این دلیل که به او ایمان داشتم بلکه به این دلیل که هیچ جای دیگری نداشتم.

پس از اینکه مدتی با او صحبت کردم گفتم: «دکتر فکر می‌کنم الکی هستم.»
در کمال تعجب او گفت: بله شما الکی هستی.

«پس چرا طی همه این سالها این را به من نگفتی؟»

او گفت: «به دو دلیل اول آنکه مطمئن نبودم. مرز بین یک مشروب خوار شدید و یک الکی همیشه خیلی مشخص نیست. همین اواخر بود که به الکی بودن شما پی بردم. دوم آنکه حتی اگر هم می‌گفتم تو باور نمی‌کردی.»

اعتراف می‌کنم که او درست می‌گفت. فقط باید مغلوب بدبختی می‌شدم تا قبول کنم که واژه «الکی» در مورد من بکار رود. اما حالا این را به طور کامل پذیرفته‌ام. استنباط کلی خودم این بود که الکیسم برگشت ناپذیر و کشنده است و می‌دانستم که یک جایی در امتداد این خط (مرز) قدرت ترک مشروب‌خواری را از دست داده‌ام. گفتم: «باید چکار کنم؟» او گفت: از دست من کاری بر نمی‌آید و دارو هم نمی‌تواند کاری برای تو بکند. اما شنیده‌ام سازمانی هست به نام الکی‌های گمنام که با افرادی مثل تو سرکار داشته و موفق بوده است. آنها هیچ تضمینی نمی‌دهند و همیشه هم موفق نیستند. ولی اگر بخواهی می‌توانی امتحان کنی. شاید موثر واقع شود.

در این سالها خیلی مواقع خدا را شکر کرده‌ام به خاطر آن مرد. مردی که شهادت داشت شکست را بپذیرد مردی که تواضع داشت که اعتراف کند با تمام چیزهایی که تاکنون به سختی یاد گرفته، نتوانسته جواب خود را پیدا کند. بتنهایی به جلسه A.A. رفتم. در اینجا عاملی را پیدا کردم که در تلاش‌های دیگری که برای نجات خودم کرده بودم وجود نداشت. بله قدرت! اینجا بود. اینجا قدرت زندگی کردن تا پایان هر روز قدرت پیدا کردن شهادت برای روبرو شدن با روزهای بعد قدرت پیدا کردن دوست قدرت کمک به مردم قدرت عاقل بودن و قدرت هوشیار ماندن وجود داشت. هفت

سال گذشت و در بسیاری جلسات شرکت کردم و طی این هفت سال یکبار هم لب به مشروب نزد. بعلاوه من متقاعد شدم که تا وقتی که به روش نامنظم خودم در جهت تمرین اصولی که در ابتدا در بخشهای اول این کتاب با آن مواجه شدم تلاش کنم این قدرت چشمگیر در من جریان خواهد داشت. این قدرت چیست؟ من همراه با دوستانم در A.A تنها چیزی که می‌توانیم بگوئیم این است که این قدرت قدرتی بالاتر از خودم است. تنها کاری که می‌توانم انجام بدهم پیروی و درک مزبور خوانی^۱ است که سالها قبل گفته است «آرام باش و بدان که من خدای تو هستم».

داستان زندگیم پایان شادی دارد اما نه از نوع عادی. من گرفتاری‌های خیلی زیادی داشتم. اما چه تفاوتی وجود دارد بین تحمل این گرفتاری‌ها بدون قدرتی برتر از خود و با آن!

همانطور که پیش‌بینی می‌شد قلعه لرزان موفقیت مادیم فرو ریخت. همکاران الکلیم مرا اخراج کردند و کارها را به دست گرفتند و شرکت را به سوی ورشکستگی سوق دادند.

همسر الکلیم به سراغ مرد دیگری رفت از من طلاق گرفت و باقیمانده اموال را با خود برد. اما وحشتناک‌ترین واقعه زندگیم در زمان هوشیار شدنم در A.A اتفاق افتاد. شاید علاقه به دو فرزند، یک پسر و یک دختر تنها کور سویی بود که از میان مه روزهای مشروب‌خواری می‌تابید. یک شب پسرم وقتی فقط ۱۶ سال داشت ناگهان و به طرز فجیعی کشته شد. قدرت برتر روی عرشه بود تا مرا حمایت کند و به من قدرت تحمل دهد تا هوشیار بمانم. فکر می‌کنم او حامی پسرم نیز هست.

چیزهای حیرت‌آور دیگری هم وجود داشته است. من و همسر جدیدم هیچ مال و اموالی نداریم که از آن حرف بزنم اما موفقیت‌های درخشان در روزهای بعد دیگر متعلق به من نیست. اما بچه‌ای داریم که ببخشید اگر احساساتی می‌شوم واقعاً از بهشت آمده است.

کارم در سطحی عمیق‌تر و مهم‌تر از قبل قرار دارد و من امروز به نسبت خودم

۱- مزمور: سرود روحانی - مترجم.

آدمی خلاق و عاقل هستم و اگر باز هم دوران سخت‌تری پیش‌رویم باشد می‌دانم که هیچ وقت دوباره تنها نخواهم بود.

یک تجسس ابدی

این زن حقوقدان، تکنیکهای از جمله روان پزشکی، با زخورد زیستی، تمرینهای تمدد اعصاب و تکنیکهای دیگری را بکار برد تا مشروبخواریش را کنترل کند. او بالاخره، در دوازده قدم راه حلی پیدا کرد که به شکل بی‌نظیری سازماندهی شده بود.

وقتی تازه وکیل (حقوقدان) شده بودم کارم را از حقوق جزا شروع کردم و در یک دفتر حقوقی بودم. ما در آن دفتر پنج نفر بودیم. یکی از آنها، حقوقدان و پروفیسور ایرلندی غیر عادی و نامرتب با چشمانی وحشی که به نظر بعضی‌ها زیرک و به نظر بعضی‌ها احمق می‌آمد، محبوب من بود. دائماً کاسهٔ پیپ خود را با ناخن کثیفش پاک می‌کرد و هر جا که فرصت پیدا می‌کرد وُدکای مارتینی را سر می‌کشید. او وکیل قضائی بود و تازه واین شغل را بدست آورده بود. اما خسته از زندگی و داستانهای بی‌پایانی از زندگی گذشتهٔ خود با مشروب سفید زیر نور خورشید مدیترانه تعریف می‌کرد. او آن وقت در ریویرا تجارت می‌کرد. از آنکه چرا او چنین شغل ایده آلی را در سرزمین‌های آفتابی رها نموده و این همه تلاش کرده تا وارد مدرسه حقوق شود؟ تعجب می‌کردم. یکی دیگر از این پنج نفر خرس گول پیکر و مهربانی بود که امروز در مسند قاضی قرار گرفته و بیشتر وقتش را به شنیدن حرفهای دیگران (دادرسی) و کمک به آنها می‌گذراند، تا به امور حقوق جزا. در این دفتر دو حقوقدان عالم نما فرز اما نه چندان باتجربه هم وارد شدند یعنی من و شوهرم.

ظرف ده دوازده سال سه نفر از این پنج وکیل به خاطر الکلیسم مردند آنها در اوج شهرت حرفه‌ای خود نابود شدند. یک قاضی همیشه یک قاضی هوشیار بوده و هنوز هم هست و من وقتی که مشروب می‌خوردم ناخواسته به یک مشاور حقوقی تبدیل می‌شدم و بعداً با لطف خداوند عضو الکی‌های گمنام شدم کلیه‌های پروفیسور

به خاطر مصرف زیاد مارتینی نابود شد؛ وکیل تاجر حتی با اینکه پیوند کبد هم داشت به مشروب‌خواری ادامه داد تا مُرد. شوهر سابقم در حریقی که قرار بود به قول خودش آخرین مشروب خواری او باشد و قبل از اینکه دوباره به A.A باز گردد درگذشت؛ در هنگام این اتفاقات، از هوشیاری من ده سال می‌گذشت. من در مراسم تدفین بسیاری شرکت کردم. مراسم دفن آنهایی که به خاطر «دوست خوبان الکلی دچار مرگی زود هنگام شدند».

من و شوهرم در مدرسه حقوق در یک فضای مه‌آلود عاشقانه و الکلی با چراغ‌های چشمک‌زن و وعده و وعیدهای فراوان با هم قرار ازدواج گذاشتیم. در کلاس‌مان تنها زوج جوان متاهل بودیم. ما سخت کار می‌کردیم و به تفریح می‌رفتیم پیاده روی می‌کردیم اسکی بازی می‌کردیم و برای دوستان خبره‌مان مهمانی‌های شگفت‌انگیزی ترتیب می‌دادیم و به خود می‌بالیدیم که از مواد مخدر دور مانده‌ایم. در واقع این ترس بود که مرا از مواد مخدر دور نگه می‌داشت. ترس از اینکه اگر محکومیت داشتن مواد غیرقانونی باعث شود، مرا به هیئت (کانون) وکلا دعوت نکنند. مهمتر از آن بهترین دوست من الکلی شگفت‌انگیز و قدرتمند بود و من آن را ترجیح می‌دادم.

تا وقتی چهار ساله بودم. در طبقه بالای یک میخانه زندگی می‌کردم و در آنجا افراد مستی را می‌دیدم که بالا و پائین می‌پرند. مادرم برای یکی از خویشان کار می‌کرد. آنها هم بالای میخانه زندگی می‌کردند و مراقبت از من به هر کس فرصتی داشت سپرده می‌شد. علیرغم مخالفت من مادرم با مرد خشنی ازدواج کرد و ما وارد زندگی دیگری شدیم و بعد از آن همیشه حسرت زندگی میخانه‌ای را می‌خوردم. گاهی اوقات فرار می‌کردم و به میخانه می‌رفتم تا اینکه آنجا را خراب کردند. من هنوز هم با حسرت و علاقه عکس‌های آن محل را نگاه می‌کنم.

در سن ۱۴ سالگی برای اولین بار مست شدم که این باعث شد پلیس یک سرکشی جزئی به خانه ما داشته باشد. در سن هجده سالگی هر روز مشروب می‌خوردم و در سن بیست و یک سالگی اولین عیاشی (میگساری) یکساله را در فرانسه شروع

کردم؛ البته من همیشه تحت عنوان تحصیل در خارج کشور از آن یاد می‌کنم. مست و بدحال به خانه می‌آمدم. چند ماه بعد یک شب با یک بطری ویسکی اسکاتلندی به رختخواب رفتم و تصمیم گرفتم. تا به مدرسه حقوق بروم. اگر مشکلی دارید کاری را که سخت‌تر است امتحان کنید تا خودشان را «نشان دهند» این فلسفه من بود. همین کافی بود تا مرا به بسمت مشروب‌خواری سوق دهد و همین هم شد. در رستوران دانشجویی متعلق به مدرسه حقوق مقدار زیادی آبجو می‌نوشیدم و بحث می‌کردیم که آیا سنگ‌ها روح دارند یا نه و ماهیت جریان قضایی چیست گویا هیچ وقت قبلاً در مورد آن بحث نکرده‌ایم. من و شوهرم که وکلای جدیدی بودیم صبح زود قبل از رفتن به دادگاه و دفاع بی‌باکانه از مظلوم مشتاقانه و با پشتکار به دفتر کار می‌رفتیم و موقع ناهار هم جستجوی همیشگی برای بهترین مارتینی شروع می‌شد. معمولاً دو یا سه مارتینی برای از بین بردن غده (گره) سفتی که تا آن وقت خود را در معده‌ام جای داده بود خوب بود (من نمی‌دانستم که این نشان دهنده ترس است و من علیرغم همه اینها مدافع بی‌باکی نیستم). بعد از ظهرها دادگاه پر بود از مشاجرات قانونی. اگر دادگاه زودتر خاتمه می‌یافت شاید به دفتر بر می‌گشتیم شاید هم بر نمی‌گشتیم.

عصرها با بهترین آدم‌ها مشروب می‌خوردم: وکلا، نویسندگان، دست اندرکاران رسانه‌ها و... همه با هم رقابت می‌کردند تا بهترین داستان را تعریف کنند که البته هر چه دیرتر تعریف می‌شد، چون بیشتر می‌نوشیدیم داستان جالب‌تر می‌شد. من وقتی مشروب می‌خوردم ترس از وجودم بیرون می‌رفت و سخنگویی ماهر و ظاهراً بسیار با مزه می‌شدم. البته آنها اینطور می‌گفتند. چند سال بعد آنقدر زیاد مشروب می‌خوردم که دیگر بامزه نبودم. اما آن وقت مشروب خواری، داستان‌ها و دوستی‌ها به همان اندازه که من شوخ و بذله گو بودم حیرت‌انگیز بودند. ما به خانه می‌رفتیم و ساعت یک یا دو بعد از نیمه شب می‌خوابیدیم و روز بعد صبح زود از جا بر می‌خاستم تا دوباره روز دیگری را شروع کنیم. نیرو و جهندگی جوانی ما را شکست ناپذیر کرده بود.

متأسفانه وقتی به فکر داشتن یک «زندگی واقعی» افتادیم و خواستیم تا خانواده را گسترش دهیم زندگی ما از پاشیده شد. آن وقت بیست و هشت سالم بود طلاق گرفته بودم تمام طول روز مشروب می‌خوردم و سه بار در هفته به یک روانپزشک مراجعه می‌کردم و سعی داشتم مشکل را هر چه بود حل کنم. وقتی خیلی اتفاقی به یک برنامه شخصی کنترل مشروب‌خواری برخورد کردم، به نظرم رسید که بخشی از جواب را پیدا کرده‌ام. این برنامه به من کمک کرد که طی نخستین دوره سی‌روزه پرهیز آخر شب‌ها یک قالیچه بزرگ را ردیف (رج) به ردیف با قلاب ببافم. «یک ردیف دیگر» این را می‌گفتم و به خاطر یک بطری مشروب دندانهایم را به هم می‌سائیدم. این دوره همچنین به من کمک کرد که شغل بهتری پیدا کنم به دور از همه آن وکلای جزائی مشروب‌خوار و یک‌خانه جدید سه طبقه با چهار اتاق خواب هم تهیه کردم. درست همان چیزی که هر زن تنها به آن نیاز دارد! این برنامه به من کمک کرد که روانپزشک را هم رها کنم. در طول این دوره پرهیز از یک رابطه بیمار گونه که خشونت‌های دوران کودکی را یادآوری می‌کرد نیز خلاص شدم.

باور کردنی نیست که من بهبود قابلیت اداره زندگی را به غیبت مشروبات الکلی نسبت ندادم. البته دیگر مهم نبود چون متأسفانه دوباره شروع کردم به مشروب خوردن و مست شدن. یادم می‌آید که وقتی مریم به من خبر داد که می‌توانم مشروب‌خواری به صورت کنترل شده را دوباره شروع کنم. به آن اولین جام شراب خیره شده بودم. دهانم نیز آب افتاده بود.

مستی‌هایم زیاد شد هر کار دیگری را که می‌توانستم امتحان کردم: درمان بیشتر روانپزشکان مختلف (همیشه روانپزشک بعدی بود که مشکلم را حل می‌کرد) باز خورد زیستی تمرینات تمدد اعصاب آنتابیوس^۱ کتابهای کمک به نفس‌روانشناسانی از جمله فروید و یانگ و هر روش متداولی که وجود داشت. هیچ کدام فایده نداشت.

۱- نام تجاری دی سولفیدام که اکسیداسیون حاصل از متابولیسم الکل را مهار می‌کند؛ در درمان الکسیم به کار می‌رود چون پس از تجویز آن، در صورت الکل نوشیدن، علائم فوق العاده آزار دهنده‌ای بروز می‌کند - مترجم.

چون من همیشه به مستی روی می‌آوردم.

بالاخره زمانی فرا رسید که احساس کردم دیگر نمی‌توانم صبح‌ها خود را به محل کار بکشانم و نیمی از انرژی روزانه خود را صرف پنهان کردن این واقعیت کنم که من یک آدم مست بی‌خاصیت هستم و به سختی روی پا می‌ایستم. من به خانه می‌رفتم تا مشروب بخورم و بیهوش شوم نیمه شب در حالیکه وحشت‌زده بودم به هوش می‌آمدم رادیو گوش می‌دادم بالاخره هنگام سپیده‌دم چرت می‌زدم و موقع روز با زنگ ساعت بیدار می‌شدم تا کارهای روزمره را تکرار کنم. از هر گونه رابطه‌ای که داشتم هر چقدر هم مفید و مهم بود دست کشیدم دوستانم را کمتر می‌دیدم و در هیچ یک از موقعیت‌های (برنامه) اجتماعی شرکت نمی‌کردم چون اصلاً نمی‌توانستم روی هوشیار ماندنم حساب کنم. فقط کار می‌کردم و می‌رفتم به خانه تا مشروب بخورم. کم‌کم مشروب‌خواری داشت کارم را تحت الشعاع قرار می‌داد.

یک روز موقع ناهار خیلی خمار بودم. به یکی از دوستانم تلفن زدم و کمی گریه کردم. گفتم: «همه چیز را امتحان کرده‌ام اما هیچ نتیجه‌ای نگرفتم» و لیست دکترها و درمان‌های مختلف را برایش باز گو کردم. یادم نبود که سیزده سال قبل وقتی بیست و یک ساله بودم پس از اینکه یک روز بیدار شدم و نمی‌دانستم کجا هستم چندین بار در جلسات الکی‌های گمنام شرکت کرده بودم. من پا به مدرسه حقوق گذاشته بودم و بیشتر وقتها وحشت زده بودم بنابراین به عیاشی روی آوردم تا ترسم را سرکوب کنم اما فقط بدتر شدم. نمی‌دانم آن وقت چه چیز باعث شد که A.A را ترک کنم. هیچ جوانی در آن جلسات حضور نداشت و همه تعجب می‌کردند که من چقدر جوان و تازه نفس هستم (پس از سیزده سال که دوباره به A.A برگشتم دیگر هیچ کس این را به من نگفت که چقدر جوان هستم).

دوستم پیشنهاد کرد تا با مردی که او می‌شناخت و عضو الکی‌های گمنام بود تماس بگیریم و من موافقت کردم که به او تلفن بزنیم. دوستم با امیدواری گفت: «شاید او خودش به تو تلفن بزند» و این بهتر بود چون آن شب حالم خوب بود و به

هیچ کمک خارجی غیر از یکی دو جام مشروب نیاز نداشتیم. آن مرد چندین بار به من تلفن زد و دائم از من می‌خواست به جلسه بروم. وقتی به من گفت که سه یا چهار بار در هفته به جلسات A.A می‌رود فکر کردم مرد بیچاره کار دیگری ندارد؛ چه زندگی خسته کننده‌ای دارد همیشه فقط جلسه، آنهم بدون مشروب! واقعاً خسته کننده است نه از دیوار بالا می‌رود نه از پله پائین می‌پرد نه هیچ وقت به اتاق‌های اُرژانس بیمارستان می‌رود نه اتومبیلش گم می‌شود و... .

اولین بازگشتم به جلسات A.A یک شب خیلی گرم ماه ژوئن بود اما در آن زیر زمین کلیسا هیچ نوشیدنی خنکی به چشم نمی‌خورد. دود همه جا را فرا گرفته بود (امروز خیلی بهتر شده است) و زنی خوشرو با چشمانی درخشان و متبسم مشتاقانه برایم توضیح داد که آنها کتاب مفیدی دارند که من باید بخرم من فکر کردم که آنها دارند کتاب خودشان را تبلیغ می‌کنند چون به پول نیاز دارند. قاطعانه گفتم: «پول را به شما می‌دهم اما کتابتان را نمی‌خواهم!» که این وضعیت مرا نشان می‌دهد و توضیح می‌دهد که چرا چند ماه بعد با آنکه چند روز یکبار جسمم را به جلسات می‌کشاندم اما مست شدن را ادامه دادم به بطری بزرگ ودکا که در گنجۀ آشپزخانه‌ام بود خیره می‌شدم و می‌گفتم: «تو نمی‌توانی مرا اسیر کنی!» اما این کار را کرد؛ من همیشه مبارزه را می‌باختم و مست می‌شدم.

آخرین خماریم یک روز جمعه قبل از یک تعطیلی طولانی تابستانی بود. سرتاسر روز با خود کشمکش داشتم چون احساس می‌کردم پست و ناامید هستم چون مجبور بودم موقع امضاء کردن اسناد لرزش دستهایم را مخفی کنم نومیدانه کار می‌کردم و در جلسات تمام توان خود را صرف توجه به کلماتی می‌کردم که از دهانم خارج می‌شد. جمعه شب پس از یک روز کاری طولانی و رنج‌آور خود را به طرف خیابانی متروک می‌کشاندم و با خودم فکر می‌کردم که همه دنیا جایی در این تعطیلات طولانی برای رفتن دارند، غیر از من و مهمتر از آن کسی را دارند که با او گردش بروند.

اولین تفاوت میان آن شب و بقیه شب‌ها این بود که برای آرام شدن مستقیماً به

میخانه نرفتم و وقتی به خانه رسیدم بر خلاف گذشته به سراغ نخیره مشروبات آخر هفته نرفتم. در عوض به باشگاه رفتم تا شنا کنم خیلی عجیب بود، آنجا هم مشروب نخوردم. آنقدر خمار بودم که شنا هم نمی‌توانستم بکنم. شنا کردن را رها کردم و در عوض لباس حمام را پوشیدم و در گوشه تاریک رختکن به مدت دو ساعت نشستم و نومیدانه به حال خودم افسوس خوردم. نمی‌دانم طی این دو ساعت چه اتفاقی افتاد اما نزدیک ساعت هشت از جا پریدم لباس‌هایم را پوشیدم و با آنکه اصلاً قصد رفتن به جلسه نداشتیم با سرعت به طرف جلسه دویدم. درست مثل این بود که یک چکش نامرئی روی سرم گذاشته بودند و ضربه می‌زدند و گویی مغزم واژگون شده بود. چون به نظر می‌رسید که آن جلسه با آخرین جلسه‌ای که من در آن شرکت کرده بودم خیلی فرق داشت. آدم‌ها سرزنده و با نشاط به نظر می‌رسیدند: آدم‌های عجیب و غریبی که قبلاً حضور داشتند آن شب نبودند و کتاب‌ها واقعاً جالب به نظر می‌رسیدند. کتاب «الکلی‌های گمنام» را خریدم مشتاقانه به صحبت‌ها گوش دادم و سپس برای اولین بار برای آوردن قهوه کمک کردم و باز هم گوش دادم.

آن شب دیر وقت به خانه رسیدم؛ حس می‌کردم کسی در اتاق حضور دارد هر چند که تنها زندگی می‌کردم. صبح روز بعد می‌دانستم که مجبور نیستم مشروب بخورم. آن شب به جلسه تمرین قدم‌ها رفتم، آنها درباره قدم دوم بحث می‌کردند «ایمان آوردیم که قدرتی ما فوق می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.» و من درباره خدا حرف زدم خدایی که وقتی خیلی کوچک بودم هنگامی که خیلی ترسیده و خیلی آزار دیده بودم، مرا رها کرده بود. هفته‌ها و ماه‌های گذشت و در این مدت هر کاری به من پیشنهاد کردند انجام می‌دادم. هر روز در جلسات شرکت می‌کردم کتاب‌ها و جزوات را می‌خواندم و یک راهنما پیدا کردم که به من می‌گفت «زمان سکوت» داشته باشم و سعی کنم به دعا و مراقبه بپردازم یا حداقل قبل از اینکه به سرعت به سراغ کارهای روزانه بروم برای چند دقیقه آرام بنشینم. من به خودم می‌بالیدم که با اصل عقلانی «عدم نفرت قبل از هرگونه تحقیق و بررسی» وفادار

مانده‌ام به همین دلیل سعی کردم روشن فکر بمانم و چشمانی باز داشته باشم. مهم نبود که خودم یا دیگران چه می‌گویند که این خیلی احمقانه است. شاید همین زندگیم را نجات داد.

من به یکی از گروه‌های مرکز شهر پیوستم که درست پس از کار در ساعت ۵/۱۵ نزدیک دفتر کارم جلسه داشتند. به زودی تصمیم گرفتم به خدمت آنها در آیم. دفاتر بانکی یادداشت‌های مربوط به جلسات اداری و تعالیم مختلفی به من می‌دادند و می‌گفتند هر کاری برای حفظ پیشرفت جلسات لازم است انجام دهم. مدتی این کارها را انجام دادم. من جلسات اداری را نیز برپا کردم و یک تازه وارد مشتاق پیدا کردم و دفاتر و اوراق بانکی را به او واگذار نمودم.

در روزهای اول مشکلات زیادی داشتم اما مهم نبود که چه مشکلی دارم. مکرراً به من می‌گفتند به دنبال پیشرفت روحانی (معنوی) بیشتری باشم اما من علاقه‌ای به این چیزها نداشتم. همچنین به من می‌گفتند که هدفم اینجا روی زمین حداکثر خدمت به خدا و مردم است. به این هم علاقه چندانی نداشتم. اما چیزی نگفتم گوش دادم و همچنان در جلسات شرکت کردم. وقتی به بحث قدم‌ها می‌رسیدیم می‌شنیدیم که آدم‌ها از چگونگی تمرین قدم‌ها درباره کتاب بزرگ خودپسندی‌مان و کمک به دیگران حرف می‌زدند. گاهی اوقات فکر می‌کردم آنها دیوانه هستند فکر می‌کردم جلسات خسته کننده هستند. اما همچنان گوش می‌دادم و سعی می‌کردم رابطه برقرار کنم.

مدتی بعد یکی از دوستانم به خاطر رانندگی آدم مستی که در بزرگراه مسیر غلط را رفته بود کشته شد و کمی پس از آن یک راننده کامیون درباره رانندگی با مسافت‌های طولانی در حال مستی حرف می‌زد.

وحشت‌زده و منزجر شده بودم کمی درنگ کردم و یادم آمد که من هم وقتی نمی‌توانستم در حالت مستی درست راه بروم رانندگی می‌کردم. وقتی دوستم کشته شد دوستانم در A.A به من گفتند: «مشروب نخور! مشروب نخور! به جلسات برو» من به جلسه‌ای رفتم در آنجا بغض کردم و دندانهایم را به هم فشردم اما مشروب نخوردم.

همانقدر که به مشروب‌خواری معتاد شده بودم به A.A هم معتاد شدم و این لازم بود چون به من گفته بودند همان وقتی را که برای مشروب‌خواری صرف می‌کردم حالا در جلسات صرف کنم. به هر یک از جلسات A.A که برایم ممکن بود می‌رفتم و از A.A اشباع شده بود. نوارهای سخنان اعضای A.A را گوش می‌دادم کتاب‌ها و جزوات را بارها می‌خواندم. وقتی داستان «دکتر باب و پیشکسوتان وفادار» را می‌خواندم می‌خندیدم. من در جلسات اینترناسیونالیست‌ها تنها (LIM) که کتابی هم چاپ کرده بودند شرکت می‌کردم و محتوای جلسات را بوسیله نامه برای افرادی که نمی‌توانستند در جلسات شرکت کنند توضیح می‌دادم. این به من کمک می‌کرد که آنچه را که شنیده بودم به یادآورم و نیز بتوانم به افراد دیگر کمک کنم. یکبار به مردی نامه نوشتم و او نامه‌ام را همان روزی دریافت کرده بود که یک نفر را در تصادف اتومبیل کشته بود که بدون شک این باعث می‌شد فرد اشتیاق بیشتری پیدا کند.

اکنون اگر چه الکل بخشی از زندگی نیست و دیگر هیچ اجباری به نوشیدن ندارم اما گاهی برایم پیش می‌آید که فکرکنم یک مشروب خوب چه مزه‌ای دارد و چه احساسی به من می‌دهد و این احساس از نوک عصبهای چشایی تا نوک انگشتانم ادامه می‌یابد. راهنمایم قبلاً خاطر نشان کرده بود که چنین افکاری مانند پرچم‌های قرمز (در مسابقه اتومبیل رانی) هستند و به من می‌گویند که خطایی وجود دارد و من از حد هوشیاری کمی فراتر رفته‌ام. وقت آن است که به A.A اصلی برگردیم و ببینیم نیازها چه تغییری کرده‌اند. آن رابطه خاص با الکل همیشه وجود خواهد داشت و منتظر است که دوباره مرا همراه کند. اگر عضو فعال A.A بمانم و به فعالیت خود ادامه دهم می‌توانم از گزند آن در امان باشم.

بدترین چیزی که مجبور بودم در هوشیاری برطرفش کنم خشم و کینه خودم و خشونت بود که در کودکی‌ام تجربه کرده بودم. تا آنجا که می‌توانستم آنهایی را که باعث به وجود آمدن این خشم شده بودند بخشیده بودم. اما ظاهراً ذهن انسان چیزی را فراموش نمی‌کند. طی سالها کمک‌های زیادی به من شده بود چون به من

گفته بودند مشروب خواری علامت در دسرهای بزرگتر است. با این حال و با وجود کمک بسیاری از حرفه‌ای‌ها می‌دانم که بدون دوازده قدم A.A که به شکل بی‌نظیری برای افراد مثل من سازماندهی شده بود هرگز نمی‌توانستم از خشونت و الکلیسم نجات یافته و بهبود پیدا کنم.

مهمتر از همه با وجود آنکه وقتی وارد الکلی‌های گمنام شدم خیلی خشمگین بودم و نمی‌خواستم کاری با خدا داشته باشم اما مطمئنم که بواسطه الطاف و مرحمت قدرت برتر بهبود یافتم. در واقع آن وقت‌ها نیازی به پیدا کردن خدا نداشتم. به خیال خودم فقط به یک ذهن باز نیاز داشتم و چون نخواستم خدا را بیابم الکل مرا پیدا کرد.

پس از پنج‌سال هوشیاری مردی را در A.A ملاقات کردم که او هم پنج سال هوشیار بود. او گفت که ما با هم تناسب داریم. امروز ما دختری داریم که هیچ وقت والدینش را در حال مشروب‌خواری ندیده است بلکه می‌بیند که آنها همیشه سعی می‌کنند در الکلی‌های گمنام به دیگران کمک کنند. ما خانه‌ای خوب و زیبا و خانواده‌ای هوشیار داریم و در جامعه‌ای با تعداد زیادی از دوستان A.A و جلسات A.A زندگی می‌کنیم. از آن اولین جلسه A.A راهی بسیار طولانی پیموده‌ایم و بهتر از این نمی‌شد.

آدم مستی مثل تو

هر چه در جلسات بیشتر به بقیه گوش می‌داد، در مورد سابقه مشروب‌خواری خود چیزهای بیشتری می‌فهمید.

معمولاً داستان‌های زندگی ما با گفتن اینکه ما چطور بوده‌ایم (چه وضعی داشتیم) چه اتفاقی افتاد و الان چطور هستیم شروع می‌شوند. در مورد من چیز خاصی وجود نداشت. مشکلی نبود و اتفاق خاصی هم نیفتاد. شاید هم چیزی بود و من نمی‌فهمیدم. اما کمی بعد وقتی که قصه دیگران را گوش کردم و به آنچه برای آنها اتفاق افتاده بود، و به زمان و چگونگی آن دقت نمودم، پی بردم که همه این وقایع در گذشته من هم بوده‌اند.

قصه من از اواسط زندگی شروع شد. چه اتفاقی افتاد؟ من و خانواده‌ام در مراسم ختنه و نامگذاری کودک یکی از خویشاوندان یهودی خود شرکت کردیم. پس از مراسم و صرف غذا کمی خوابیدم. موقع رفتن که فرا رسید آنها مرا بیدار کرده. سوار ماشین شدیم و به طرف خانه حرکت کردیم. همه ساکت بودند. همسر و دو فرزندم هیچ چیز نمی‌گفتند. بعد از مدتی فهمیدم چه مشکل بوده.

ماجرای این قرار بوده: هنگام بیدار شدن با برخوردی خیلی خشن و بداخلاق آنها را ترسانده بودم. همسر و فرزندانم وحشت زده شدند که مبادا به آنها آسیبی وارد کنم. می‌فهمیدم باید کاری انجام دهم. همسر برادر زنم، مددکار اجتماعی است. او پیشنهاد کرد تا به یک مشاور مراجعه کنیم. پیشنهاد خوبی به نظر رسید. بدون هیچ دلیلی حملات عصبی داشتم. می‌توانستم جعبه محصولات را به مدیران سطح بالای شرکتی که در آن کار می‌کردم بدون هیچ مشکلی نشان دهم اما حالا حتی جعبه‌های کوچک را هم به سختی می‌توانستم بلند کنم.

در بکار گرفتن تخصص خود هم داشتم دچار مشکل می‌شدم. در گذشته چون کار خوبی ارائه می‌دادم و مجری پروژه‌های مفیدی بودم؛ ایده‌های جدید و جالبی نیز

داشتم انتخاب شده بودم و درحالی که همیشه سرزنده به نظرمی رسیدم اما سریع عصبانی می شدم. حالا کنترل همه چیز داشت از دستم خارج می شد. گاهی اوقات کارهای عجیبی انجام می دادم مثلاً صندلی را روی میزم می کوبیدم. و یک مشکل جدی تری نیز برایم پیش آمده بود اینکه، به فکر خودکشی افتادم. نقشه خوبی داشتم طرح یک تصادف که در ذهن مسؤلان شرکت بیمه هیچ سؤالی بر نمی انگیخت. بنابراین موقعی که در حالت عادی بودم فکر می کردم این مسئله مورد خوبی برای کمک خواستن است.

بنابراین با همسر به دایره خدمات خانوادهای یهودی رفته و با یک مددکار روانی ملاقات کردیم. او ابتدا با هر دوی ما حرف زد بعد تک تک ما را دید و دوباره هر دو به دیدن او رفتیم. و آنروز گذشت. وقتی با هم بودیم روی مسائل میان فردی کار می کردیم. وقتی خودم تنها پیش او بودم با من درباره مشروبخواری حرف می زد. نمی دانم چرا وارد این بحث شد. من مشروب می خوردم اما نه آنقدر زیاد. من اصلاً به مشروب خوردن اشاره ای نکرده بودم فقط وقتی پرسید جواب دادم: «بله مشروب می خوردم». اما مشکل این نبود. مشکل من چیزهای دیگری بود. یک روز از روی یک جزوه چند سوال برایم خواند و من صادقانه به همه آنها پاسخ دادم. او به این نتیجه رسید که شاید زیادی مشروب می خوردم و تا چند جلسه در مورد آن صحبت کردیم.

یک روز از من پرسید آیا می توانم خود را به پنج بار مشروب خوردن در روز محدود کنم یا خیر گفتم: «مطمئناً». وقتی فهمیدم که نمی توانم تعجب کردم. شاید آن اولین نشانه مبنی صحت گفته های او بود. اما اصلاً به ذهنم خطور نکرد. سپس راه حل زیرکانه ای به ذهنم رسید. من صاحب چندین مدرک تحصیلی و آدم با هوشی هستم و چنین آدمی می تواند این مشکل را حل کند. نظرم این بود که بعد از خوردن آخرین مشروب، خوردن مشروب بعدی را تا آنجا که ممکن است به تأخیر بیندازم. اما او گفت: اگر اجباری در کنترلش داری، پس غیر قابل کنترل است. در یکی از جلسات پیشنهاد داد: سعی کنم آخر هفته اصلاً مشروب نخورم. گفتم:

«باشه». همچنین پیشنهاد کرد که بچه‌ها را نیز به جایی بفرستم چون ممکن است کج خلق و تحریک پذیر شوم.

عادت داشتم اکثر فیلم‌های نیمه شب را تماشا کنم. در این موقع به همراه خوردن مشروب، استراحت می‌کردم. این عادت، زمانی که در مدرسه شبانه درس می‌خواندم شروع شد. آن زمان شغلی تمام وقت داشتم و شب‌ها هم به خواندن شیمی می‌پرداختم. فیلم‌های زیادی در مورد اشخاصی که مشکل مشروب‌خواری داشتند تماشا کرده بودم. مانند: تعطیلات گمشده، روزهای شراب و رز و غیره. بنابراین به خاطر خشمگین شدنم و از دست دادن کنترل و بد اخلاقی، یا عصبی به گفته همسرم، مشروبات الکی را جمع کردیم و بچه‌ها را به والدین همسرم سپردیم.

اما با تعجب، آخر هفته به خوبی گذشت و هیچ مشکلی پیش نیامد و جلسه بعد این را به آن مشاور گفتم. او گفت: «جلسه چطور؟» گفتم: «چه جلسه‌ای؟» گفت: «جلسه A.A.» گفتم: «جلسه A.A چیست؟» قبلاً هرگز درباره آن حرفی نزده بودیم. برایم توضیح داد و من هم قبول کردم به جلسه A.A بروم. لیست جلسات را بیرون آورد. او در مورد جلسات آزاد و جلسات محرمانه توضیحاتی داد. یکی از آنها را که فکر می‌کردیم مناسب‌تر است انتخاب کردم. گروه گفتگوی مردانه. آنها آدم‌هایی مثل خودم بودند و زمان برگزاری آن هم با کار من تداخلی نداشت. این جلسه از روز یکشنبه شروع می‌شد. من هیچ وقت پروژه یا کار دیگری را روز یکشنبه شروع نکرده بودم. دوشنبه شب هم موقع پخش سریال مش (M.A.S.H) بود. سه شنبه هم برنامه «سه شنبه شب در سینماها» پخش می‌شد و من، تماشاگر پرو پا قرص فیلم‌های قدیمی هستم. بنابراین چهارشنبه بهترین موقعیت برای رفتن به جلسه A.A بود.

جلسه خوبی بود. درباره مشکل یکی از آن آدم‌ها در مطب دکترش صحبت کردیم. آدم‌هایی که آنجا بودند؛ چیزهایی به او می‌گفتند که برایم بی‌معنی بود. مثل: «زندگی کن و بگذار زندگی کنند» «با حوصله و دقت انجامش بده» «فقط برای برای امروز» «دعای آرامش را بخوان» «با راهنمایت حرف بزن» وقتی دور میز جمع شدیم

نوبتم شد. از آنجا که همه آنها خود را الکی معرفی کردند چندان سخت نبود خود را این گونه معرفی کنم «سلام، من الکی هستم» و به آن مرد نیز پیشنهاد دادم نزدیکتر بدیگری برود. خیلی از من تشکر کرد و بعد از جلسه گفت حتماً آن کار را می‌کند.

در طول جلسه یک نفر به این مطلب اشاره کرد که ما وقت زیادی را به بحث و گفتگو می‌گذرانیم در حالیکه باید وقت بیشتری را به تمرین قدم اول برای تازه واردها اختصاص دهیم. بنابراین هفته بعد سر میز قدم اول نشستیم. بحث خیلی جالبی بود. فکر نمی‌کردم که «در برابر الکل عاجز هستم» اما می‌دانستم که «اختیار زندگی از دستم خارج شده بود».

یک شب، در مورد زمان شروع به مشروب خواری حرف می‌زدیم و من گفتم در تمام عمر الکل نوشیده‌ام. در واقع اولین مشروب را موقعی که ختنه‌ام نمودند من دادم. این کار معمولاً وقتی پسر بچه‌ها هشت سال دارند انجام می‌شود. بنابراین گفتم که همه پسر بچه‌های یهودی خیلی زود مشروب خواری را شروع می‌کنند. البته بعد از آن فقط شیر معمولی و آب میوه به من می‌دادند تا اینکه حالم کمی جا آمد و توانستم با خانواده سرمیز بنشینم. بعد از آن هر جمعه شب شراب ضعیف می‌خوردم که چیز خاصی نبود. چیزی که ما می‌خوریم شراب شیرین و آب میوه گازدار بود بنابراین من خیلی نمی‌خوردم دوست نداشتم. بعداً معنی شرابخوار تفریحی را فهمیدم: کسی که می‌توانست مشروب بخورد یا آن را کنار بگذارد.

وقتی ۱۰ ساله بودم از مراسم جشن تکلیف پسر عمویم برگشتم تا در خانه مادر بزرگم جشن بگیریم آنجا من اولین مشروب واقعی را خوردم. بزرگترها همه به طرف میز رفته بودند تا مشروب جین هلندی بخورند. جلوی بطری‌های مختلف مشروب یک جام کوچک وجود داشت و هرکس یک جام می‌خورد من هم یکی خوردم. خوب، ملایم، گرم و حیرت‌انگیز بود. آن را دوست داشتم و برگشتم که یک جام دیگر بخورم. اما این یکی ملایم نبود وقتی پائین می‌رفت داغ بود و آنقدرها هم حیرت‌انگیز نبود.

پس از آن هر چیزی (مشروبی) را که می‌توانستم هر وقت می‌توانستم و هر جا

می‌توانستم می‌خوردم. البته زیاد نمی‌خوردم و زمان بین خوردن دیر به دیر بود، اما نه به اندازه یک پسر ده ساله. آن شب پشتِ میزِ قدم اول من با آنها کشف کردم: یکبار خوردن و بلافاصله برگشتن برای نوشیدن دوّم، روش نوشیدن یک الکلی است. حالا می‌دانم که من هیچ وقت فقط به یکبار مشروب خوردن قانع نبودم.

یک شب در جلسه درباره‌ی مقدار مشروب خوردن حرف می‌زدند یکی از آنها گفت: خیلی آبجو می‌نوشیده، دیگر درباره‌ی تعداد گلاس‌های زیاد مشروب حرف می‌زد دیگری درباره‌ی مخلوط کردن مشروبات می‌گفت. که من هرگز درباره‌ی آن چیزی نشنیده بودم و یکی دیگر از آنها از پیمانانه‌های نیم لیتری حرف می‌زد. دور میز بودیم. وقتی نوبت من رسید گفتم نمی‌دانم. آنها گفتند: «اوه آنقدر زیاد!» گفتم: «نه». منظورم این بود که مقدارش را نمی‌دانم. من اکثراً در خانه مقداری مشروب درون یک جام بلند می‌ریختم و آن را می‌نوشیدم و این کار را چند بار تکرار می‌کردم. پرسیدند: «خوب چند بار جام را پر می‌کردی؟» جواب دادم: «نمی‌دانم».

یکی از آنها این سؤال را طور دیگری پرسید. می‌خواست بدانند چند بطری می‌خریدم. گفتم: «خوب هر روز به مغازه می‌رفتم و یک بطری می‌خریدم». او گفت: «اوه تا آخر هفته چند بطری از آنها باقی می‌ماند؟» گفتم: «هیچی». او گفت: «یک بطری در روز!» و من چیز دیگری نگفتم.

هفته‌ای یکبار به مشاورم مراجعه می‌کردم و هفته‌ای یکبار هم در جلسه شرکت می‌کردم. اوضاع داشت بهتر می‌شد. یکبار در جلسه به یک نفر نشانِ گیره دار به معنی نود روز هوشیاری دادند. دلم نمی‌خواست چنین چیزی داشته باشم. هر چند آن را از جایی که نشسته بودم نمی‌توانستم ببینم اما دلم نمی‌خواست نشان A.A را به خودم (به لباسم) نصب کنم. یک روز به نفر دیگری یک سکه نود روزگی دادند که می‌توانست برایش شانس بیاورد. دلم می‌خواست یکی از آن سکه‌ها را داشته باشم. پس از گذشت سه ماه سراغ شخصی که آنها را می‌فروخت رفتم و یکی خریدم. او گفت خوب است که این سکه جلوی بقیه به تو اهداء شود. چندان مشتاق نبودم که جلوی همه برخیزم. اما او گفت این کار برای تازه واردها خوب است؛ به

آنها نشان می‌دهد که برنامه موثر بوده است. قبول کردم و از سرپرست میز قدم اول خواستم که آن را به من بدهد. او پول می‌گرفت تا جلسه را اداره کند یا شاید من اینطور فکر می‌کردم (بعداً فهمیدم که فقط پول چیزهایی را که برای آنجا می‌خرد می‌گیرد). بنابراین هفته بعد سکه خود را گرفتم و از همه به خاطر اینکه در برابرالکل به من قدرت داده بودند تشکر کردم. حالا من از الکل قوی‌تر بودم چون برای اولین بار پس از مدتها می‌توانستم انتخاب کنم که از آن استفاده نکنم.

دو هفته بعد شرکت بزرگی که در آن کار می‌کردم و با هزینه آن شرکت به من و خانواده ام محلی برای سکونت داده شده بود دچار کاهش تولید گردید. و من هم با توجه به تنزل درکاری، اخراج شدم. تصور می‌کردم هیچ وقت اخراج نخواهم شد. من موقعیت و کار بسیار مهمی داشتم. پژوهشگر اصلی توسعه محصولات جدید بودم؛ و در جلسات برنامه‌ریزی استراتژیک شرکت می‌کردم. حال آشفته ای داشتم چون تازه پس از مدتها بازگشته بودم تا کارمند خوبی باشم. اما هیچ فایده‌ای نداشت.

ما می‌توانستیم در دفاتری که در محل کار برای انجام تحقیق شغلی مان اختصاص داده شده بود بمانیم. به عنوان بخشی از این تحقیق شغلی اجازه داشتم به یک همایش تخصصی که در جنوب غرب برگزار می‌شد بروم. مدت زمان بین از دست دادن شغلم و پرواز به سوی همایش فکر کردم شاید الکی نباشم و احساس کردم که باید این فرضیه را آزمایش کنم. علیرغم همه اینها من محقق بودم و باید همه چیز را آزمایش می‌کردم. تصمیم گرفتم که در هواپیما (جای امنی به نظر می‌رسید) این مسئله را به بوته آزمایش بگذارم. اگر می‌توانستم فقط یک مشروب بخورم و دیگر نخورم الکی نبودم. الکی‌ها نمی‌توانند چنین کاری بکنند. بنابراین وقتی مهماندار هواپیما آمد تا از من بپرسد که مشروب می‌خواهم یا خیر گفتم: «بله» او دو بطری خیلی کوچک را درون یک جام ریخت «بدون یخ خیلی متشکرم» و به طرف راهرو رفت. وقتی برگشت پرسید که آیا باز هم مشروب می‌خواهم و من گفتم: «بله». تمام مدت پرواز نوشیدم. قبل از شام همراه شام و بعد از شام. وقتی به مقصدمان نزدیک شدیم. در جیبم به دنبال خودکاری می‌گشتم تا کارت نظرسنجی

مجله پرواز را پر کنم. و آن سکه بزرگ را در جیبم پیدا کردم. آن را بیرون آوردم تا ببینم چیست. سکه نود روز هوشیاری بود و به یاد آوردم که چکار کرده‌ام. و این فکر به سراغم آمد: آن آدم‌ها در جلسه راست می‌گفتند. من در برابر الکل عاجز هستم. دوباره آن سکه را توی جیبم گذاشتم و از آن روز یعنی حدود ۱۵ سال و سه ماه پیش تا به اکنون هیچ میلی به نوشیدن الکل نداشته‌ام. وقتی به جلسه برگشتم برای همه تعریف کردم که چه اتفاقی افتاده. نمی‌دانم چرا قبلاً آدمی نبودم که به همه چیز اعتراف کنم. آنها فقط نگران این بودند که هنوز هم مشروب می‌خورم یا خیر. و من گفتم: «نه نمی‌نوشم» من نگران بودم مبادا بخواهند سکه مرا پس بگیرند. اما آنچه آنها می‌خواستند بدانند این بود، که من حالا قصد دارم چکار کنم. نظری نداشتم. اما آنها داشتند. آنها گفتند من به راهنما نیاز دارم. بنابراین یک راهنما پیدا کردم. آنها گفتند من باید بیشتر در جلسات شرکت کنم. «چند بار در هفته؟» می‌خواستم بدانم. آنها گفتند فقط باید به تعداد روزهایی که مشروب می‌خوردم به جلسه بروم. آنها گفتند من به شناخت نیاز دارم نه به مقایسه. نمی‌دانستم منظورشان چیست و چه تفاوتی دارد؟ آنها گفتند: شناخت این است که سعی کنم بفهمم چقدر شبیه آدم‌هایی که با آنها هستم می‌باشم، مقایسه جستجوی تفاوت‌هاست یعنی ببینم که آیا بهتر از بقیه هستم یا نه.

یک روز داشتیم درباره بیداری روحانی (معنوی) حرف می‌زدیم. همه در مورد اینکه چه اتفاقی برایشان افتاده چه موقع و چطور صحبت می‌کردند. وقتی نوبت به من رسید. گفتم تا حالا چنین اتفاقی برایم نیفتاده است. اما فکر می‌کنم برای آن اتفاق آماده‌ام.

دونفر همزمان با هم حرف می‌زدند. «خوب درباره پروازت چه می‌گفتی؟» گفتم: «داشتم مشروب می‌خوردم و این سکه یادم آورد که چکار کرده بودم. فهمیدم در برابر الکل عاجز هستم و نمی‌توانستم دیگر الکل بنوشم و ننوشیدم» یکی از آنها گفت: «خوب همین است. دیگر چه می‌خواهی؟» گفتم: «آن نور سفید خیره کننده چیست؟» او گفت: «چیست؟ کتاب بزرگ را بخوان. قسمت ضمیمه آن مفهوم تغییر

ناگهانی و تغییر تدریجی را توضیح می‌دهد و می‌گوید که همه ما این نور (برق) خیره کننده را نمی‌بینند». گفتم: «آن اتفاق همین است و من آن را داشتم؟» گفتند: «بله دیگر چه می‌خواهی؟» در واقع چیزی مهیج‌تری می‌خواستم و راهنمایم آنچه را که اغلب انجام می‌داده برایم گفت: «واقعاً؟» و گفتم: «خوب اگر اتفاق روحانی چنین بوده باید کاری برایم انجام دهد» او جواب داد «باید کاری بکنی؟ این بزرگتر و بهتر از هرکاری است و از هر کاری مهمتر و موثرتر بوده است. تو الکل را کنار گذاشته‌ای و دیگر شروع به نوشیدن نکرده‌ای».

واقعاً برایم موثر بود. من آنقدر در عضویت الکی‌های گمنام ماندم تا برنامه‌ام را در کتاب بزرگ پیدا کردم و همه اصول آن را در تمامی امور روزانه‌ام عملی کردم. آخرین مانع بزرگ برایم تمام شدن جلسه با دعای خداوند بود. من که یهودی بودم. با چنین چیزی راحت نبودم و تصمیم گرفتم درباره آن با راهنمایم حرف بزنم. بنابراین گفتم: «دعای خداوند مرا ناراحت می‌کند» «دوست ندارم جلسه را با آن خاتمه دهم». او گفت: «اوه مشکل چیست؟» «خوب من یهودی هستم و یهودی‌ها این طوری دعا نمی‌خوانند» او گفت: «خوب هر طور یهودی‌ها می‌خوانند بخوان» گفتم: «در هر صورت باز هم دعای خداوند است» و او گفت: «درست است پس هر چه دوست داری بگو قدرت برتر (مافوق) تو یا هر چه که تو اسمش را می‌گذاری و به تو کمک می‌کند باید از آن سپاسگذاری کنی».

این قدم بزرگی برایم بود؛ کم‌کم ابعاد مذهبی زندگیم را از برنامه روحانی A.A جدا کردم. حالا تفاوت اصلی برایم این است که مذهب (دین) نوعی تشریفات است^۱ و ما با هم فرق داریم و معنویت حسی است که ما از آنچه انجام می‌دهیم بدست می‌آوریم. این رابطه شخصی من با قدرت برتر شخصیم، همانطور که خود درکش می‌کنم می‌باشد.

^۱ - این نظریه ویلیام جیمز بود که اعتقاد داشت اعمال مذهبی از تجربه روحانی چیزی است جدا. بداین معنی که هدف از انجام دادن اعمال مذهبی، نه خود انجام آن اعمال بوده، بلکه وسیله‌ای برای رسیدن به تجربه روحانی بوده است - مترجم.

همه چیز تغییر کرده است. من شغل جدیدی پیدا کردم و سپس تصمیم گرفتم آن را رها کنم. حالا برای خودم تجارت کوچکی راه انداخته‌ام. توانستم هر دو پسر را به دانشگاه بفرستم آن هم دانشگاهی بزرگ. پسر بزرگترم دوست داشت در فاصله برگشت به خانه به گردش‌های خیابانی برود و از خانه دور باشد حالا به طور منظم به خانه می‌آید و دوستانش را با خود می‌آورد. پسر کوچکترم اغلب به خانه می‌آید و اکثراً به دوستانش تلفن می‌زند.

زندگی دیگر روی لبه تیغ نیست و بهتر از همیشه است و بهتر از این هم می‌شود. همه اینها را مدیون عضویت در اتاق‌ها و برنامه کتاب هستیم.

پذیرش. پاسخ بود.

این پزشک فکر می‌کرد معتاد نبود چون فقط داروهایی تجویز کرده که درمان بسیاری از بیماریهایش می‌باشد. پذیرش کلید رهایی او بود.

اگر کسی وجود داشته باشد که اشتباهی به A.A آمده باشد آن شخص من بودم. من متعلق به اینجا نبودم. هیچ وقت حتی در بدترین وضعیت به ذهنم خطور نکرد که ممکن است الکی باشم. هیچ وقت مادرم فکر نمی‌کرد که وقتی بزرگ شدم ممکن است نماینده A.A شوم. خود من نیز نه تنها فکر نمی‌کردم الکی باشم بلکه حتی احساس نمی‌کردم که اینقدر مشکل مشروب‌خواریم زیاد باشه! البته من هم مشکلاتی داشتم. آن هم مشکلات گوناگون. همیشه می‌گفتم: «اگر شما هم مشکلات مرا داشتید حتماً مشروب می‌خوردید».

یکی از مشکلات اصلی من مشکل زناشویی بود. «اگر شما هم همسری مثل همسر من داشتید حتماً مشروب می‌خورید» بیست و هشت سال از ازدواج من و مکس می‌گذشت که من از A.A سر در آوردم. ازدواج ما خوب شروع شد اما هر چه بیماری او پیشرفت می‌کرد زندگی ما بدتر می‌شد. در ابتدا می‌گفت: «تو عاشق من نیستی چرا اقرار نمی‌کنی؟» و بعد می‌گفت: «تو مرا دوست نداری چرا اقرار نمی‌کنی؟» و وقتی بیماریش به مراحل پایانی نزدیک شده بود جیغ می‌زد: «تو از من متنفری! تو از من متنفری! چرا اقرار نمی‌کنی از من متنفری؟» بنابراین اقرار کردم.

به خوبی یادم می‌آید که می‌گفتم: «در این دنیا فقط یک نفر وجود دارد که بیشتر از تو از او متنفرم و آن شخص خودم هستم». پس از شنیدن حرف من کمی گریه کرد و به رختخواب رفت و این تنها پاسخ مشکلاتی بود که او بوجود آورده بود. من

هم کمی گریه کردم و یک جام مشروب دیگر برای خود مخلوط کردم. البته حالا دیگر مجبور نیستم اینطوری زندگی کنم.

مکس کار دیگری نمی‌توانست بکند چون من توجهی به او نمی‌کردم. در واقع فقط در ظاهر به نظر می‌رسید که خیلی توجه می‌کنم. پشت سر هم او را نزد چهار روانپزشک بردم و هیچ یک از آنها کاری نکردند. یادم می‌آید یکبار حتی سگ‌مان را هم نزد روانپزشک بردم. سر مکس فریاد زد: «منظورت چیه؟ آیا سگ هم به قول تو به عشق و محبت نیاز دارد؟ تو که گفتی او دکتر روانپزشک خوبی است؟ تنها فقط می‌خواهم بدانم، چرا این سگ هر بار که دست من است لباس مرا خیس می‌کند؟ از وقتی به A.A پیوستم آن سگ یکبار هم لباس مرا خیس نکرده است!

هر چه بیشتر با مکس روی می‌کردم مریض‌تر می‌شد. بنابراین وقتی از بخش روانی سر در آورد چندان تعجب نکردم. اما پس از آنکه درهای فولادی بسته شد و مکس تنها به بخانه برگشت واقعاً حیرت‌زده شدم.

سال‌های اول دانشکده داروسازی شروع به الکل نوشیدن کرده بودم فقط برای اینکه بتوانم بخوابم. سرتاسر روز را در دانشکده به سر می‌بردم. عصر در داروخانه خانوادگی کار می‌کردم. و سپس تا ساعت یک یا دو صبح درس می‌خواندم و باز هم نمی‌توانستم بخوابم و هر چه که خوانده بودم دور سرم می‌چرخید. نیمه خواب و نیمه بیدار بودم و صبح هنگام برخاستن، هم خسته و هم گیج بودم. بعد راه حل را پیدا کردم: وقتی مطالعه کردم تمام می‌شد دو تا آبجو می‌نوشیدم سپس می‌پریدم توی رختخواب و به سرعت خوابم می‌برد و سر حال و شاداب بیدار می‌شدم.

تمام مدت درس می‌خواندم مشروب می‌خوردم و همیشه هم ممتاز بودم. در مدت تحصیل در دانشکده داروسازی و دانشکده تحصیلات تکمیلی دانشکده پزشکی دوره انترنی (کارورزی) و آموزش دوره تخصصی و بالاخره وقتی مشغول حرفه طبابت

شدم مشروب خواری در من روز به روز بیشتر شد. اما فکر می‌کردم که بخاطر این است که تعهداتم زیاد شده‌اند. «اگر شما هم به این اندازه مسئولیت داشتید و اگر مانند من به خواب نیاز داشتید، قطعاً مثل من مشروب می‌خورید».

همیشه بعد از ساعات کاری مشروب می‌خوردم. یادم می‌آید که نیمه شب خود را در توقفگاه پزشکان می‌یافتم، درحالی که یک پایم داخل ماشین و پای دیگرم روی زمین بود و نمی‌دانستم کجا می‌خواهم بروم؛ گاهی می‌دیدم گوشی تلفن آویزان است بعد می‌فهمیدم که از رختخواب بیرون آمده لامپ را روشن نموده و با بیمار صحبت کرده‌ام، ولی به خاطر نداشتم که او را با عجله به بیمارستان فرستاده‌ام تا او را ببینم یا گفته بودم که دو آسپرین بخورد و صبح به من تلفن بزند. با چنین مشکلی ذهنم مشغول می‌شد و دوباره نمی‌توانستم بخوابم. بنابراین بر می‌خاستم فیلم‌های قدیمی شبکه‌ی شبانه را تماشا می‌کردم و مشروب می‌خوردم.

هر چه مشروب خواری بیشتر ادامه می‌یافت مدت زمانی که با الکل به خواب می‌رفتم کوتاهتر می‌شد. من باید سرتا سرشب بارها و بارها مشروب می‌خوردم تا بتوانم خود را خواب کنم. در عوض ساعت پنج صبح زمان توقف بود. اگر یک دقیقه به پنج مانده بود برای خوابیدن در آن یک دقیقه مشروب می‌خوردم. اما وقتی حتی یک دقیقه از ساعت پنج می‌گذشته برمی‌خاستم و تمام روز را شکنجه می‌شدم. کم‌کم بیدار شدن هنگام صبح سخت‌تر شد تا اینکه یک روز از خودم پرسیدم: «اگر یکی از بیمارانم چنین مشکلی داشته باشد برایش چکار می‌کنم؟» جوابش را فوراً پیدا کردم؛ به او داروی نیروزا می‌دهم.

بنابراین بلافاصله شروع کردم به مصرف و تزریق داروهای نیروزا من چهل و پنج میلی‌گرم بنزدرین^۱ با اثر طولانی مدت و چهل و پنج میلی‌گرم بنزدرین با اثر

۱- نوعی محرک قوی دستگاه عصبی مرکزی - مترجم.

کوتاه مدت مصرف می‌کردم تا بتوانم موقع صبح از رختخواب بلند شوم. در طول روز باز هم مقدار بیشتری مصرف می‌کردم تا تأثیر آن زیاد شود و باز هم مقداری می‌خوردم تا تأثیرش حفظ شود؛ وقتی زیاده روی می‌کردم آرام بخش می‌خوردم تا در سطح عادی باشم قرص‌های نیرو بخش گاهی شنوایی مرا تحت تأثیر قرار می‌داد: آنچه را که می‌گفتم بلادرنگ نمی‌شنیدم. فکر می‌کنم اگر شما هم... نمی‌دانم چرا دوباره دارم این را می‌گویم تا به حال سه بار این جمله را تکرار کرده‌ام. باز هم نمی‌توانم دهانم را ببندم.

برای جریان هم سطح سازی (برگشتن به سطح عادی) فقط دمرول^۱ بصورت تزریق وریدی را دوست داشتم اما بعد از مدتی به این نتیجه رسیدم که با تزریق مرفین نمی‌توانم بدرستی کارهای پزشکی مخصوص خود را انجام دهم. زیرا پس از تزریق یک دستم همیشه مشغول خاراندن بینی‌ام بود و از طرف دیگر گاهی حالت تهوع و استفراغ پیدا می‌کردم که قابل کنترل نبود. کدئین^۲ و پرکودان^۳ و آرام بخش‌ها هیچ وقت چنین تأثیر روی من نداشتند. با این حال تا مدتی پنتوتال^۴ را داخل رگم تزریق می‌کردم تا خود را بخوابانم. آنچه من استفاده می‌کردم ماده‌ای است که درموقع استفاده، جراح سُرنگ را وارد رگ شما کرده و می‌گوید: «تا ده بشمار» و قبل از اینکه به عدد دو بررسی خوابت برده است. بیهوشی فوری بلافاصله اتفاق می‌افتد و لذت بخش به نظر می‌رسد. من نمی‌توانستم در رختخواب دراز بکشم و پیش چشم همسر و بچه‌هایم ماده را داخل رگ تزریق کنم. بنابراین دارو را داخل کیف قرار داده و داخل اتومبیل می‌گذاشتم. خوشبختانه اتومبیل را در گاراژی که به

۱- ضد درد مخدر- مترجم

۲- از مرفین تهیه می‌شود، ضد درد مخدر و ضد مشرفه است - مترجم

۳- نوعی آرام بخش - مترجم.

۴- نوعی آرام بخش قوی با تأثیر فوری - مترجم.

خانه ما چسبیده بود می‌گذاشتم و سپس سُرنگ را داخل رگم می‌کردم و سعی می‌کردم دقیقاً مشخص کنم که چقدر دارو تزریق کنم تا بر قرص‌های نیروزا غلبه کند و در عین حال صرفنظر از آرام بخش‌ها تأثیر قرص‌های خواب آور را زیاد کند و از طرف دیگر فرصت داشته باشم تا بتوانم سُرنگ را از داخل رگ بیرون بشکم شریان بند را باز کرده و داخل اتومبیل بگذارم و بعد از بستن درب اتومبیل راهرو را طی کنم و قبل از به خواب رفتن خود را در رختخواب بیندازم.

تشخیص میزان دقیق خیلی سخت بود. یک شب سه بار تلاش کردم خودم را بخوابانم و بالاخره از انجام آن منصرف شدم. اما برای انجام اینکار مجبور بودم همه مواد را از خانه بیرون ببرم تا در دسترس نباشد. در آخر باید همین کار را با الکل و قرص‌های دیگر انجام می‌دادم. تا وقتی مواد شیمیایی داخل خانه بودند نمی‌توانستم از سر آنها بگذرم. اگر این مواد در دسترس بودند، همیشه به آنها نیاز پیدا می‌کردم به خصوص قرص‌ها. من هیچ وقت در زندگی قرص مسکن آرام بخش یا نیروزا را به خاطر اینکه داروساز بودم مصرف نکردم. بلکه همیشه به دلیل که حالات مرا تسکین می‌داد آن قرص‌ها را مصرف می‌کردم. بنابراین هر قرص در زمانی که مصرف شده بود تأثیر خود را نشان می‌داد. برای من خود قرص‌ها تمایل بلعیدن را بوجود نمی‌آورد؛ بلکه، تاثیرات و تسکین آنها در وجود من باعث مصرف آنها می‌گردد. من پزشکی بودم که در ساخت داروها نیز تخصص داشتم و در واقع در یک داروخانه خانگی بزرگ شده بودم و برای هر نوع بیماری قرصی سراغ داشتم و خودم بسیار مریض بودم.

امروز می‌فهمم که نمی‌توانم برنامه A.A را وقتی قرص می‌خورم عملی کنم. بنابراین قرص‌ها را کنار گذاشته‌ام و فقط برای موارد خیلی اضطراری از آنها استفاده می‌کنم. من نمی‌توانم بگویم: «اراده توست که عملی می‌شود» و یک قرص بخورم. نمی‌توانم بگویم: «در مقابل الکل عاجزم، اما الکل جامد خوب است» نمی‌توانم

بگویم «خداوند می‌تواند سلامت عقل را به من بازگرداند. اما تا زمانی که او این کار را بکند خودم با قرص آن را کنترل می‌کنم» ترک کردن الکل به تنهایی برای من کافی نبود؛ من باید همهٔ مواد شیمیایی را که بر جسم و روح تأثیر می‌گذاشت را ترک می‌کردم تا بتوانم هوشیار و راحت بمانم.

دوباره تصمیم گرفتم در آخر هفته اصلاً هیچ چیز مصرف نکنم. هر بار صبح روز یکشنبه تشنج داشتم. در هر بار هم شب قبل هیچ چیز نداشتم که بنوشم بنابراین بدیهی است که الکل هیچ دخالتی در این حالت ندارد. تحت نظارت یک متخصص اعصاب بودم که به فکرش نرسید، تا از من در مورد مشروب خواری چیزی بپرسد و بفکر من هم نرسید تا این مطلب را به او بگویم. بنابراین علت تشنج در من را نفهمید. لذا تصمیم گرفت مرا به کلینیک مایو بفرستند. در ابتدا به نظر می‌رسید که به مشاوره نیاز دارم. به فکرم رسید که بهترین متخصص تشخیص مرضی که آن وقت می‌شناختم کسی جز خود من نبود و قطعاً خودم وضعیت خود را بهتر از هرکس دیگری می‌دانستم. بنابراین نشستم و وقایع قبل از تشنج‌ها را با خود مرور کردم؛ تغییرات شخصیتی، سر دردهای هر روزه، حس اینکه مجازاتی در انتظارم است، حس اینکه به زودی دیوانه می‌شوم. ناگهان به ذهنم رسید: من تومر مغزی دارم و بزودی مرگم فرا می‌رسد. همه به حال من تأسف می‌خوردند. برای اثبات تشخیصم جای خوبی در نظر گرفته شد و آن کلینیک مایو بود.

پس از نه روز آزمایش مرا به بخش فرستادند و سپس در اتاقی که درها به رویم بسته بود، بستری شدم. مگر جا قحط بود! این همان وقتی بود، که درهای فولادی بر روی من بسته شد و مکس تنها به بخانه برگشت. دوست نداشتم در اتاق در بسته باشم و مهمتر از آن دوست نداشتم شب قبل از کریسمس مجبور باشم روی کلوچه‌ها شکر بریزم. بنابراین آنقدر سر و صدا راه انداختم که بالاخره موافقت کردند برخلاف نظر پزشک، مرخصم کنند. پس از اینکه قول دادم هرگز دوباره

مشروب نخورم و دوباره قرص مصرف نکنم، دوباره فحش و ناسزا ندهم و هیچ وقت دوباره با دخترها حرف نزنم، مکس مسؤلیت مرا پذیرفت. پس از آنکه سوار هواپیما شدیم، چیزی نگذشته بود که بر سر اینکه مشروب مجاز نوشیده‌ام یا خیر با مکس بحث داشیتم. مکس برنده شد؛ نوشیده بودم. اما به خدا قسم نه با کسی حرف زده بودم نه قرص خورده بودم! من و مکس به اتفاق دو دخترمان هشت سال پیش کریسمس را اینطور گذراندیم.

وقتی به خانه رسیدیم یک بطری ویسکی اسکاتلندی برداشتم و به رختخواب رفتم، روز بعد مکس به متخصص اعصاب تلفن کرد و نظر روانپزشک کلینیک مایو را به او گفت و سپس برایم از یک دکتر روانپزشک وقت گرفت. او وقتی مرا دید به سرعت تشخیص داد که باید در بخش بهداشت روانی بیمارستان بستری باشم. افرادی که آنجا بودند اصرار داشتند که من در بخش باشم اما من و مکس می‌دانستیم که باید اتاق خصوصی داشته باشم. بالاخره مکس پرسید: «آیا شما می‌دانید که او جزو پرسنل این بیمارستان است؟» و به من اتاق خصوصی دادند.

این بار زمان بسیار آهسته پیش می‌رفت. اصلاً نمی‌دانستم چرا آنجا هستم و همیشه از خودم می‌پرسیدم: «آدم نازنینی مثل من اینجا چکار می‌کند؟» آنها از من می‌خواستند کمر بند چرمی درست کنم، او چه کار سختی! آیا این همه سال دانشگاه رفتم و درس خواندم که بنشینم کمر بند چرمی درست کنم؟! با این حال چگونه درست کردن را نمی‌فهمیدم. دخترکی که مسئول آن بود چهار بار برایم توضیح می‌داد و خجالت می‌کشیدم که از او بخواهم دوباره برایم توضیح دهد: با اینحال خوشحالم بگویم پس از چند بار شرکت در A.A توانستم یک جفت کفش چرمی واقعاً زیبا درست کنم. فقط چند بار در جلسات A.A شرکت کرده بودم و البته یک کیف نصفه کاره هم درست کرده بودم. طی هفت سال آینده هر شب آن کفش‌ها را به پا می‌کردم تا کهنه شدند. «در هفتمین جشن تولدم در A.A همسرم کفش‌هایم را

برنزه کرد. حالا من شاید گرانترین کفشی را که تا بحال دیده‌اید دارم و اینها به من کمک می‌کند که همیشه بیاد داشته باشم که کجا بوده‌ام».

در بیمارستان دقت کردم و دیدم بخش اعظم زندگیم سپری شده اگر بتوانم محیط خارجی را کنترل کنم محیط درونی آرام و راحت می‌شود. بیشتر وقتم به نوشتن نامه یادداشت و سفارش فهرست اجناس برای مکس سپری می‌شد که پرستار مطب من بود. مجبور به انجام این کار شدم تا بتوانم روزهای خود را بگذرانم. آدم باید خیلی مریض باشد تا چنین کاری بکند. ولی آن آدمی که هر روز برای فهرستی جدید بر می‌گردد، کاری که او می‌کرد، باید خیلی مریض‌تر باشد. حالا ما دیگر آنطور زندگی نمی‌کنیم. مکس هنوز در مطب با من کار می‌کند اما اراده زندگی و کارمان را به خداوند سپرده‌ایم. هر دو شاهد یکدیگر بوده‌ایم و قدم سوم را برداشته‌ایم. درست همانطور که کتاب بزرگ می‌گوید. و زندگی ساده‌تر و راحت‌تر شد. چگونه؟ وقتی سعی می‌کنیم محیط درونی خود را بوسیله دوازده قدم بازسازی کنیم و محیط خارجی را رها کنیم و دخالتی در آن نداشته باشیم، می‌توانیم از نظر قدیمی بر گردیم.

یک روز وقتی در بیمارستان نشسته بودم روانپزشک به سراغم آمد و پرسید: «دوست داری با مردی که از A.A آمده حرف بزنی؟» واکنش درونیم این بود که من قبلاً به همه بیماران بخش کمک کرده‌ام و خودم هنوز مشکلات بسیار زیادی دارم و نمی‌توانم به آدم مستی که از A.A آمده کمک کنم. اما با نگاه به چهره روانپزشک فهمیدم که اگر قبول کنم او خیلی خوشحال می‌شود. بنابراین چه چیز بهتر از خوشحال کردن او پس قبول کردم و به زودی دریافتم اشتباه کرده‌ام در آن موقعی که این دلفک درشت هیکل پرید توی اتاق و تقریباً با فریاد گفت: «اسم من فرانک است، من یک الکی هستم ها ها ها! دلم به حالش سوخت. تنها چیزی که در زندگیش می‌توانست به آن ببالد این واقعیت بود که الکی است. او مدتی بعد به من گفت که

وکیل است.

علیرغم میل درونیم، آن شب با او به جلسه رفتم و اتفاق عجیبی رخ داد. روانپزشکی که معمولاً توجهی به من نداشت حالا نسبت به من متمایل شده بود؛ هر روز سؤالات مختلفی دربارهٔ جلسات A.A از من می‌پرسید. در ابتدا متحیر بودم و فکر می‌کردم شاید خودش الکی بوده و مرا فرستاده تا از A.A چیزهایی بفهمم. اما به سرعت مشخص شد که او خیال بچه‌گانه‌ای در سر داشته: اگر تا وقتی در بیمارستانم مرا دائماً به جلسات بفرستد پس از اینکه از بیمارستان مرخص شدم نیز به جلسه رفتن ادامه خواهم داد. خوب چه چیزی بهتر از فریب دادن او؟ از فرانک خواستم هر شب مرا به جلسه ببرد و فرانک غیر از جمعه‌ها که فکر می‌کنم با نامزدش قرار داشت، در شب‌های دیگر مرا به یک جلسه می‌برد. با خود فکر کردم «عجب حيله‌ای!» و سپس گزارش فرانک را به روانپزشک می‌دادم و او هم ناراحت نشد؛ او شخص دیگری را پیدا کرد تا جمعه‌ها نیز مرا به جلسه ببرد.

بالاخره روانپزشک مرا از بیمارستان مرخص کرد. حالا، من و مکس خودمان به جلسه می‌رفتیم. درست از همان ابتدا احساس کردم آنها نمی‌توانند کاری برای من بکنند اما قطعاً به مکس کمک می‌کردند ما آخر اتاق می‌نشستیم و فقط با یکدیگر حرف می‌زدیم. دقیقاً یکسال قبل بود که من در جلسه A.A صحبت کردم. اگر چه روزهای اول خیلی می‌خندیدیم. اما چیزهایی می‌شنیدم که فکر می‌کردم احمقانه است. از نظر من «هوشیاری» به معنای «نوشیدن اما مست نشدن» بود. وقتی جوانی ظاهراً سالم آنجا ایستاد و گفت: «امروز اگر مشروب ننوشم موفق هستم» فکر کردم «ای مرد امروز من هزاران کار مهمتر برای انجام دارم و فرصتی که بتوانم به مشروب ننوشیدم بیالم، وجود ندارد!» البته آن وقت هنوز مشروب می‌نوشیدم. حالا در این دنیا هیچ چیزی برایم مهمتر از هوشیار نگه داشتن یک الکی نیست؛ مشروب نخوردن به مراتب مهمترین کاری است که هر روز انجام می‌دهم.

به نظر می‌رسید آنها در جلسه دربارهٔ مشروب‌خواری مشروب‌خواری و فقط مشروب‌خواری حرف می‌زدند البته این مورد برایم جالب بود. ولی دلم می‌خواست دربارهٔ مشکلات بزرگتری حرف بزنم؛ مشروب خوردن مشکل کوچکی به نظر می‌رسید و می‌دانستم که ترک «مشروب برای یک روز» دردی را دوا نمی‌کند. بالاخره پس از هفت ماه تصمیم گرفتم آن را امتحان کنم. از وقتی مشروب را رها کرده‌ام تا به امروز مشکلاتی، که گمان می‌کردم هیچ ربطی به مشروب‌خواری ندارند برایم قابل کنترل و یا به طور کامل برطرف شده‌اند.

قبل از اینکه برای اولین بار به A.A بیایم. همهٔ داروهای مخدر قرص‌ها و تا حدی الکل را کنار گذاشته بودم. تا اوایل جولای الکل را هم طور کامل ترک نموده و در چند ماه آخر هیچ قرصی هم مصرف نکردم. وقتی اشتیاق به نوشیدن الکل از بین رفت دیگر در دسترس نبودنش هم سخت نبود. اما گاهی اوقات وقتی حالت‌هایی مثل سرفه، درد، اضطراب، بی‌خوابی، گرفتگی ماهیچه‌ای، یا دل درد داشتم پرهیز از قرص خوردن کمی سخت بود. اما کم‌کم از این مشکلات هم راحت شدم. امروز احساس می‌کنم حق ندارم به خاطر آسودگی خیال از مواد شیمیایی استفاده کنم.

این به من خیلی کمک کرد که متقاعد شوم الکیسم یک بیماری است نه مسئله اخلاقی؛ فهمیدم که من به خاطر و یار (اجبار) مشروب می‌خوردم در حالیکه از این و یار آگاه نبودم؛ و نیز پی بردم که هوشیاری به نیروی اراده کاری ندارد. آدم‌هایی که در A.A بودند امتیازاتی بدست آورده بودند که خیلی بهتر از آنچه من دارم به نظر می‌رسید. اما می‌ترسیدم اگر داشتن آن امتیازات جدید را امتحان کنم داشته‌های خود را هم از دست بدهم؛ چون با آنچه داشتم احساس امنیت خاصی می‌کردم.

بالاخره ثابت شد که پذیرش کلید مشکل مشروب‌خواری من است. الکل و قرص را پس از هفت ماه در A.A رها کردم. اما هنوز نمی‌فهمیدم که چرا برنامه خوب کار نمی‌کند بالاخره گفتم: «خدایا من پذیرفتم یک الکی واقعی هستم و این مشکل همیشه

با من است، حالا باید چکار کنم؟» وقتی زندگی کردن در مشکلات را رها کرده و در پاسخ زندگی کردم مشکلات از بین رفت. از آن لحظه به بعد من حتی یکبار هم میلی به نوشیدن مشروب نداشتم.

و امروز دریافتم، پذیرش پاسخ همه مشکلات است. وقتی به شخص، مکان، چیزی یا موقعیتی و بطور کلی حقیقت زندگی برمی‌خورم، که برایم غیر قابل قبول است آشفته می‌شوم و تا وقتی که آن واقعیات را همانطوری که وجود دارد نپذیرم آرامش پیدا نمی‌کنم. به هیچ وجه ممکن در دنیای خداوند اشتباهی رخ نمی‌دهد. تا وقتی که نمی‌توانستم الکیسم خود را بپذیرم، نمی‌توانستم هوشیار بمانم. اگر زندگی را همانطور که هست قبول نکنم نمی‌توانم شاد باشم. من باید بیشتر به تغییراتی که لازم است در خود و نگرشم به وجود آید توجه کنم، تا به تغییراتی که باید در دنیا صورت پذیرد.

شکسپیر می‌گوید: «دنیا صحنه نمایش است و همه مردان و زنان فقط بازیگرند». او نمی‌دانست که من منتقد سخت‌گیری هستم. من همیشه می‌توانستم عیوب اشخاص و موقعیت‌های مختلف را بفهمم و همیشه با خوشحالی به آنها را گوشزد کنم چون فهمیده بودم همه آدمها مثل خودم جویای کمال هستند. با پذیرشی که در A.A به من آموختند دریافتم در وجود بدترین آدمها کمی خوبی و در وجود بهترین آدمها کمی بدی هست؛ ما همه فرزندان خدا هستیم و حق زندگی داریم. وقتی از خودم یا شما شکایت می‌کنم در واقع دارم از کار خداوند شکایت می‌کنم و می‌گویم که من بهتر از خدا می‌دانم.

سالها بود که اطمینان داشتم بدترین اتفاقی که می‌تواند برای آدم خوبی مثل من بیفتد این است که مشخص شود الکی هستم. اما امروز فهمیدم، این بهترین اتفاقی است که برایم افتاده است. و این موضوع ثابت کرد که من نمی‌دانم چه چیزهایی برایم خوب است و اگر ندانم چه چیز برایم خوب است پس حتماً نمی‌دانم برای شما

یا دیگران نیز چه چیزی خوب است و چه چیزی بد. بنابراین بهتر است که نظر ندهم و تصور نکنم که می‌دانم چه چیزی بهتر است و خصوصاً زندگی خودم را همانطور که هست بپذیرم درست مثل امروز. قبل از A.A خود را با نیات و مقاصد می‌سنجیدم در حالیکه دنیا مرا با اعمالم می‌سنجد.

پذیرش پاسخ مشکلات زناشویی من نیز بوده است. گویا A.A عینک جدیدی به من داده است. من و مکس حالا بیست و پنج سال است که ازدواج کرده‌ایم. قبل از ازدواجمان وقتی او نوجوان خجالتی و لاغری بود چیزهایی در او می‌دیدم که دیگران نمی‌توانستند ببینند چیزهایی مثل زیبایی، جذابیت، شادابی، شوخ طبعی و خیلی ویژگیهای خوب دیگر مهمتر از همه اینکه با او می‌شد خیلی راحت حرف زد. مثل این بود که من ذهن ریزینی داشتم که روی هر چیز متمرکز می‌شد. آن را بزرگ می‌کرد. طی سالها وقتی درباره او فکر کردم ویژگیهای خوبش بزرگ و بزرگتر شد و ما ازدواج کردیم و همه این ویژگیهای خوب بیش از پیش برایم آشکار شد و ما شاد شاد بودیم.

اما پس از اینکه مشروب خواری من بیشتر و بیشتر شد به نظر می‌رسید که الکل نگرش مرا تحت تأثیر قرار داده است؛ به جای اینکه خوبی‌های همسرم را ببینم فقط عیوب او را می‌دیدم و هر چه ذهنم را بیشتر روی او متمرکز کردم عیوبش بیشتر شدند. هر عیبی که به او گوشزد می‌کردم بزرگتر می‌شد. هر بار به او می‌گفتم پوچ و بی‌ارزش است بیشتر به طرف نیستی پیش می‌رفت. هر چه بیشتر مشروب می‌خوردم، او پژمرده‌تر می‌شد.

پس ورودم به A.A یک روز گفتند: عدسی عینکم وارونه است: «شهامت تغییر دادن» در دعای آرامش بدین معنا نیست که باید خودم را تغییر دهم و یاد بگیرم که همسرم را همانطور که هست بپذیرم. A.A به من عینک جدیدی داده است. من دوباره می‌توانم روی ویژگیهای خوب همسرم تمرکز کنم و آنها را ببینم که روز به

روز بزرگتر و بزرگتر می‌شوند.

من می‌توانم همین کار را با جلسه A.A انجام دهم. هر چه ذهنم را بیشتر روی عیوبش متمرکز می‌کنم، مانند: دیر شروع شدن و دود سیگار، عیوب جلسه برایم بدتر می‌شود. اما اگر سعی کنم به چیزهایی که می‌توانم به جلسه بیفزایم فکر کنم نه به چیزهایی که می‌خواهم از شرشان خلاص شوم؛ وقتی ذهنم را روی خوبی‌های آن متمرکز کنم نه روی عیوب آن، جلسه بهتر و بهتر می‌شود. امروز وقتی روی خوبی‌ها تمرکز می‌کنم روز خوبی دارم و وقتی روی بدی‌ها تمرکز می‌کنم روز بدی دارم. اگر روی مشکلی تمرکز کنم آن مشکل تشدید می‌شود ولی اگر روی پاسخ تمرکز کنم پاسخ‌های بهتری پیدا می‌کنم.

حالا من و مکس سعی می‌کنیم که بیشتر آنچه را که حس می‌کنیم را انتقال دهیم نه آنچه که فکر می‌کنیم. ما ممکن است نظرات متفاوتی داشته باشیم؛ اما نمی‌توانیم درباره احساساتمان بحث کنیم. من می‌توانم به او بگویم که این طور یا آن طور فکر نکند اما قطعاً نمی‌توانم حق احساس کردن را از او بگیرم. وقتی با احساسات سر و کار داریم تمایل بیشتری برای شناخت خود و دیگران داریم.

ایجاد این رابطه با مکس کار ساده‌ای نبود. برعکس سخت‌ترین بخش عملی برنامه برای من، با بچه‌هایم و بالاخره با مکس بود. شاید به نظر برسد من ابتدا همسر و خانواده‌ام را دوست داشته باشم و سپس تازه واردان A.A را. اما برعکس بود. بالاخره من مجبور بودم هر یک از دوازده قدم را بخصوص در ارتباط با مکس در ذهنم مرور کنم؛ از قدم اول که می‌گوید: «من در مقابل الکل عاجزم و اختیار زندگی و خانواده‌ام را از دست داده‌ام» تا قدم دوازدهم که در آن سعی کردم با او مثل یک بیمار رفتار کنم و او را با عشقی درمان کنم که نسبت به یک تازه وارد A.A دارم. وقتی به این روش عمل می‌کنم همه چیز خوب پیش می‌رود.

بهترین چیزی که باید به یاد داشته باشم این است که آرامش در من با انتظاراتم

همیشه نسبت معکوس دارد. هر چه انتظاراتم از مکس و افراد دیگر بالاتر باشد آرامشم کمتر است. وقتی سطح توقّع را پائین می‌آورم آرامشم بیشتر می‌شود. وقتی به بحث «حقوق خود» می‌رسم، باز هم آرامشم کم می‌شود. وقتی از خود می‌پرسم: «واقعاً این چه اهمیتی دارد؟ چقدر مهم است؟ در مقابل، آرامش و هوشیاری و عواطفم چقدر اهمیت دارد؟» آن وقت «حقوق» و انتظاراتم را رها می‌کنم. وقتی برای آرامش و هوشیاریم بیش از هر چیز دیگری ارزش قائل باشم می‌توانم آنها را در سطحی بالاتر حفظ کنم «حداقل در زمانی که هست».

امروز پذیرش کلید رابطه من با خداست. هیچ وقت دست روی دست نمی‌گذارم و منتظر نمی‌مانم که او به من بگوید چکار کنم. در عوض؛ کارهایی را که پیش رویم است و باید انجام شود انجام می‌دهم و نتیجه را به او واگذار می‌کنم؛ به هر حال نتیجه مطلوب برای من خواست خداوند است.

من باید ذهن ریزبین و جادویی خود را روی پذیرش متمرکز کنم. از انتظاراتم دورش کنم چون آرامش من با سطح پذیرشم رابطه مستقیم دارد. وقتی این را به یاد می‌آورم می‌توانم ببینم که هیچ وقت چنین آرامشی نداشتم. خدا را شکر می‌کنم به خاطر A.A.

پنجره‌ای رو به فرصت تازه:

این جوان الکلی از پنجره طبقه دوم بیرون پرید و وارد الکلی‌های گمنام شد.

وقتی هنوز در دانشگاه بودم هوشیار شدم. یکبار بیرون جلسه بطور اتفاقی گفتگوی یک دانشجوی هوشیار و یک زن را شنیدم. آن زن در شهری زندگی می‌کرد که در آن به دانشگاه می‌رفتم. آن زن توضیح می‌داد که چرا بسیاری از ساکنین این شهر از دانشجویان متنفر هستند. او دانشجویان را متکبر و خود سر می‌دانست و داستان زیر را تعریف کرد.

«من پرستار هستم و در بخش اُرژانس کار می‌کنم. دو سال پیش نیمه‌های شب دانشجویی را به آنجا آوردند. او مست کرده و از پنجره طبقه دوم بیرون پریده بود و با سر پائین آمده بود» غرق در خون شده و سرش به اندازه هندوانه ورم کرده بود. به پرستاران و پزشکان فحش می‌داد و به آنها می‌گفت دست از سرش بردارند و تهدید می‌کرد که از آنها شکایت می‌کند. بدون شک او نفرت انگیزترین شخصی بود که تا به حال دیده بودم».

در آن لحظه حرفش راقطع کردم. گفتم: «آن شخص من بودم» و آخرین باری بود که مست کردم «آن وقتی که از پنجره بیرون پریدم نوزده سال بیشتر نداشتم». چطور به این مرحله رسیده بودم؟ من همیشه «بچه خوبی» بودم از آن پسرهایی که مادرها خیلی دوست داشتند. در کلاس درس همیشه ممتاز می‌شدم و در هفته سال اول زندگی هیچ مشکلی نداشتم. می‌توان گفت این به خاطر تربیت خانوادگی دقیقی بود که برایم اجرا می‌شد؛ در واقع ظاهر خوب آن، در نتیجه ترس بود.

دورترین خاطراتم مربوط به تهدید من از سوی والدینم می‌باشد. آنها به خاطر کوچکترین نافرمانی مرا تهدید به انداختن در خیابان می‌کردند. برای یک بچه ۶ ساله فکر این که مجبور باشد در خیابان زندگی کند خیلی وحشت آور بود. آن تهدیدات به همراه مواردی تنبیه بدنی، مرا وحشت زده و مطیع نگه داشته بود.

اما وقتی بزرگتر شدم نقشه‌ای کشیدم و برای یک جنبش گستاخانه آماده شدم همانطور وظیفه شناس باقی ماندم تا از دبیرستان فارغ التحصیل شدم. درست پس از هیجدهمین سالگرد تولد خانه را ترک کردم و پس از آن گریختم و به دانشگاه رفتم. آینده اقتصادی خود را تأمین نمودم و دیگر هیچ وقت به خانه بازنگشتم. وقتی به دانشکده رفتم. فکر می‌کردم بالاخره آزاد شدم.

من نیز مانند بسیاری از الکلی‌های دیگر همیشه در زندگی حس می‌کردم با بقیه فرق دارم و با دیگران جور نیستم. چون در هر گروهی اگر با هوش‌ترین فرد نبودم یکی از باهوش‌ترین افراد بودم. و در پشت این ذکاوت توانستم، احساس ضعف در عزت نفس را، پنهان کنم. بعلاوه در جمع هیچ وقت ساکت نبودم همیشه جوک‌هایی آماده داشتم و در هر موقعیتی خوشمزگی می‌کردم. کاری کرده بودم که زندگیم سرشار از خنده شده باشد.

وقتی به دانشگاه رفتم آنجا را پر از آدم‌هایی دیدم، که در تمام زندگی خود و در کلاس‌های درس ممتاز یا در حد ممتاز بوده‌اند. ناگهان حس کردم که دیگر با بقیه تفاوتی ندارم. بسیاری از آنها چیزی داشتند که من همیشه در رویا می‌دیدم «پول». چیزی که اوضاع را برایم بدتر می‌کرد. خانواده من از طبقه کارگر بود و همیشه سعی می‌کردیم تا به درآمد ناچیز پدر قناعت کنیم. پول همیشه برای ما موضوع مهمی بود و من آن را با آرامش، اعتبار و ارزش برابر می‌دیدم. پدرم همیشه

می‌گفت: پول در آوردن تنها هدف زندگی است. من همکلاس‌هایی داشتم که اسامی آنان از اسامی بسیار بنام و شناخته شده‌ای بود و اشاره به ثروت زیاد آنها داشت. و من از خانواده‌ای که داشتم شرمسار بودم و شرمسار از خودم. اعتماد بنفس سستی که داشتم فروریخت. از آشکار شدن هویت خود می‌ترسیدم. می‌دانستم اگر دیگران بفهمند که واقعاً چه کسی هستم، دیگر مرا دوست نخواهند داشت و در تنهایی و بی‌ارزشی خواهم ماند.

سپس الکل را پیدا کردم. در دوره دبیرستان چند بار آن را امتحان کرده بودم اما آنقدر نخورده بودم که مست شوم. می‌دانستم که مست شدن یعنی از دست دادن کنترل. خیلی می‌ترسیدم از اینکه کنترلم را از دست بدهم. اما وقتی به دانشگاه رفتم این ترس مرا رها کرد. برای اینکه هم‌رنگ جماعت باشم در ابتدا تظاهر کردم که در مشروب‌خواری سابقه‌ای مانند همکلاس‌هایم دارم. اما مدت زیادی طول نکشید که سابقه‌ام در واقعیت هم از همه پیشی گرفت.

دوران مشروب‌خواریم خیلی کوتاه اما ویرانگر بود و به سرعت در مصرف الکل پیشرفت کردم. اولین بار در ماه اکتبر مست شدم. در ماه نوامبر اطرافیانم سر پول شرط بندی می‌کردند که من نمی‌توانم یک هفته را بدون مشروب بگذرانم. من برنده شدم و در این جشن آنقدر مشروب خوردم تا بد حال شدم. در ماه ژانویه هر روز مشروب می‌خوردم و ماه آوریل هر روز به همراه آن مواد مخدر هم مصرف می‌کردم. مدت زیادی دوام نیاوردم.

وقتی روزهای گذشته خود را مرور می‌کنم، واقعاً صحت این مطلب، که تفاوت‌های عمده میان الکی‌ها و غیر الکی‌ها وجود دارد را می‌فهمم. غیر الکی‌ها برای رسیدن به اهداف خود رفتارشان را تغییر می‌دهند ولی همه رویاها، اهداف و آرزوها و آنچه

برایم مهم بود در موجی از مشروبات الکلی ناپدید گردید. به سرعت فهمیدم که نمی‌توانم هم مشروب بخورم و هم در سطوح بالا فعالیت کنیم. اما برایم اهمیتی نداشت. مایل بودم همه چیز را رها کنم اما بتوانم به مشروب خوردن ادامه دهم. من که دانشجویی ممتاز و محکمی بودم، حالا به مرور در حال اخراج از دانشگاه شدم. من که همیشه منحصر به فرد و مورد احترام بودم به مرحله‌ای رسیدم که همه از من دوری می‌کردند. هیچ موقع سر وقت در کلاس حاضر نمی‌شدم و درس‌هایی را که لازم بود بخوانم اصلاً نمی‌خواندم. هیچ وقت در برنامه‌های فرهنگی که دانشگاه برگزار می‌کرد، شرکت نمی‌کردم. به خاطر مشروب‌خواری تمام چیزهای با ارزش زندگی را رها کرده بودم. گاهی بقیایی (ته مانده) از غرورم در میان آشفتگی کینه و ترس راه باز می‌کرد و باعث می‌شد تا نگاهی به زندگیم بیندازم. اما خیلی از نتیجه خجل و شرمسار می‌شدم و با بطری‌های وُدکا و قوطی‌های آبجو آن را سرکوب می‌کردم.

از آنجا که دانشگاه ما نسبتاً کوچک بود مدت زیادی طول نکشید که توجه رؤسای (مسئولین) دانشکده به من جلب شد. آنها کاملاً مرا تحت نظر داشتند و برای اولین بار مرا راضی کردند تا به مشاوره بروم. آنها این کار فرصتی برای کمک به یک دانشجوی گرفتار می‌دیدند، اما از نظر من این کار چانه‌زدن بیخودی بود. من به مشاوره می‌رفتم تا آنها را خوشحال کنم تعجبی ندارد که این مشاوره‌ها هیچ تأثیری نداشت. مشروب‌خواری هر روزه من بدون اینکه زره‌ای کاهش پیدا کند ادامه یافت. حدود یکسال بعد فهمیدم که به درد سر افتاده‌ام. طی ترم زمستان در یکی از کلاس‌هایم مردود شدم. (بندرت سر کلاس حاضر می‌شدم و مقاله تحقیقی را که پنجاه درصد نمره‌مان به آن بستگی داشت تحویل نداده بودم) ترم بهار هم بهمان

اندازه تأسف‌آور بود. در یکی از کلاس‌ها ثبت نام کردم و فقط یک بار در کلاس حاضر شدم. هیچ یک از مقالات لازم را ننوشتم و اصلاً به خودم زحمت ندادم که برای امتحان میان‌ترم حاضر شوم. آماده‌شکست و اخراج بودم. زندگیم غیر قابل کنترل شده بود و این را می‌دانستم. دوباره پیش‌رئیس دانشگاه رفتم یعنی همان کسی که برای رفتن به مشاوره راهنماییم کرده بود. برای اولین بار نزد خود و یک نفر دیگر اقرار کردم که با الکل مشکل دارم. فکر نمی‌کردم الکی باشم. اصلاً نمی‌دانستم الکی بودن یعنی چه. اما می‌دانستم که کنترل زندگیم از دستم خارج شده است. رئیس دانشگاه به من اجازه داد که روز قبل از امتحان پایان‌ترم از آن کلاس انصراف دهم آنهم فقط به شرط آنکه به مرکز درمان مراجعه کنم و من قبول کردم. چند روز گذشت و فشارها کمتر شد. زندگی خیلی هم غیر قابل کنترل به نظر نمی‌رسید. در واقع فکر می‌کردم دوباره اختیار زندگی را به دست آورده‌ام. بنابراین از رئیس دانشگاه به خاطر کمک‌هایش تشکر کردم. اما به او گفتم: سعی می‌کنم خودم خوب شوم. من به مرکز توانبخشی (باز پروری - مترجم) نرفتم.

دو هفته پیش از پنجره طبقه دوم بیرون پریده بودم. و درحالی که به پرسنل اُرنانس ناسزا می‌گفتم بیهوش شدم و پنج روز در آن حالت ماندم. وقتی به هوش آمدم گردنم آتل‌بندی بود و همه چیز را دو تا می‌دیدم. من از خانه فرار کرده بودم و والدینم عصبانی بودند. آینده‌ام تاریک به نظر می‌رسید. به هر حال برنامه‌ریزی زمانی خداوند بی‌عیب و نقص است.

این دانشگاه مشروبخواران زیادی را در دوران‌های مختلف دیده بود از جمله دکتر باب. موقعی که آن حادثه برایم پیش آمد رؤسای دانشگاه در حال بررسی بودند که چگونه به سوء مصرف الکل در دانشجویان واکنش نشان دهند و منتظر

بودند که آخرین (جدیدترین) نظر خود یعنی الکلی‌های گمنام را امتحان کنند و من مورد آزمایشی بودم. آنها بدون تردید و با قاطعیت به من گفتند: اگر به A.A. نروم حق ندارم به دانشگاه برگردم. تحت چنین فشاری برای اولین بار به جلسه رفتم. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم که آن تصمیم اولین تصمیم درستی بود که در تمام عمرم در مورد الکلی گرفتم. یکی از تعاریف آخر خط این است که آخرین چیزی را که از داده‌ای یا قرار است از دست بدهی برای تو از مشروبات الکلی مهمتر باشد. این مرحله (نقطه) برای هر کس فرق می‌کند و برخی از ما قبل از اینکه به آنجا برسیم می‌میریم. در مورد من واضح بود. مایل بودم هر کاری بکنم تا دوباره به دانشگاه برگردم.

وقتی در اولین جلسه A.A. شرکت کردم هیچ چیز درباره آن نمی‌دانستم. من از یک خانواده بزرگ کاتولیک ایرلندی هستم و همه جا آشنایانی دارم. A.A. مانند زندان شرم‌آور بود با اینحال هیچ وقت چیزی نگفتم. من در مورد الکلیسم هم چیزی نمی‌دانستم. یادم می‌آید یکبار نامزدم به من گفت که مادرش مشکل مشروب خواری دارد اما الکلی نیست. من که کنجکاو شده بودم پرسیدم فرق این دو چیست؟ او گفت «الکلی کسی است که هر روز باید الکلی بنوشد حتی اگر فقط برای یکبار شروع به خوردن کند دیگر نمی‌تواند متوقف شود. اما کسی که مشکل مشروب‌خواری دارد مجبور نیست هر روز الکلی بنوشد» با چنین تعریفی من یک الکلی بودم و مشکل مشروب‌خواری را نیز داشتم.

اولین جلسه خیلی تعجب کرده بودم. این جلسه در کلیسا برگزار می‌شد و انتظار هر چیزی داشتم غیر از این. اتاق پر بود از آدم‌های خوش لباس، خندان و شاد. هیچ کس لباسش بوی گند نمی‌داد هیچ کس ریش بلندی نداشت. چشم‌های متورم و قرمز

سرفه‌های همراه با خس خس یا دست‌های لرزان آنجا وجود نداشت. فقط خنده بود. یک نفر داشت با خدا حرف می‌زد. مطمئن بودم که اشتباهی آمده‌ام.

سپس زنی خودش را معرفی کرد و گفت که الکلی است. تازه فهمیدم در A.A هستم. او در مورد احساسات خود حرف می‌زد؛ حس ناامنی، جای خود را به اعتماد داده بود، اعتقاد (ایمان) به جای ترس آمده بود و کینه، جای خود را به عشق داده بود و به جای نومییدی؛ شادی قرار گرفته بود.

من همه آن احساسات را می‌شناختم. من ناامنی، ترس کینه و نومییدی را حس کرده بودم و می‌شناختم. نمی‌توانستم باور کنم. در اینجا آدم‌ها شاد بودند. به نظر می‌رسید مدتهاست که آدم شادی ندیده بودم.

پس از اتمام جلسه آن آدم‌ها بارویی باز به من خوش آمد گفتند و شماره تلفن‌های خود را به من دادند. پس از جلسه گفتگو جلسه سخنرانی برگزار شد و این اولین بیداریم در A.A بود. سخنران گفت: «اگر سیب هستی می‌توانی فقط بهترین سیبی باشی اما هیچ وقت نمی‌توانی پرتقال باشی». من سیب بودم و برای اولین بار فهمیدم که زندگی را صرف تلاش برای پرتقال بودن کرده‌ام. نگاهی به اطرفم انداختم اتاقی که پر از سیب بود آنها دیگر سعی نمی‌کردند پرتقال باشند.

اما پیشرفتم در A.A کند بود. از رفتن به جلساتی که در همسایگی‌مان نبود سر باز می‌زدم و بنابراین فقط سه‌شنبه شب‌ها و پنج‌شنبه شب‌ها به جلسه می‌رفتم. همیشه بعد از جلسه احساس بهتری داشتم. یادم می‌آید گاهی اوقات مثلاً روز جمعه اتفاق ناگواری برایم رخ می‌داد و به خود می‌گفتم: «کاش امروز سه‌شنبه بود و می‌توانستم به جلسه بروم» پیشنهادهای زیادی به من شد خیلی‌ها پیشنهاد دادند که تا آنجا تو را (با اتومبیل) می‌رسانیم اما من اهمیتی نمی‌دادم و شب‌های دیگر به

جلسه نمی‌رفتم.

آدم‌هایی که در A.A بودند پیشنهادهای خوب دیگری هم به من می‌دادند. آنها پیشنهاد دادند که روابطم را قطع کنم. من جوان بودم و مجرد و فوراً این پیشنهاد را رد کردم. ولی طی یک سال بعد به این رابطه بیمارگونه خاتمه دادم و با فرد دیگری رابطه برقرار کردم. آنها پیشنهاد کردند که راهنما داشته باشم. در مورد راهنما هم هیچ چیز نمی‌دانستم و آنقدر مغرور بودم که نمی‌خواستم در این رابطه سؤال کنم اما مطمئن بودم که نیازی به آن ندارم. علیرغم همه اینها من با هوش‌تر از همه آنها بودم. آنها به کسی نیاز داشتند که به آنها بگوید چطور زندگی‌شان را اداره کنند اما من با وجود (دوتا دید) دوبینی، آتل گردن و همه و همه، خوب پیش رفته بودم. آنها پیشنهاد دادند که یک قدرت برتر پیدا کنم. من که احمق نبودم. می‌دانستم وقتی می‌گویند قدرت برتر منظورشان خداوند است و می‌دانستم که خداوند منتظر است من از خط خارج شوم تا بتواند انتقام بگیرد. من هیچ قسمتی از خداوند را نمی‌خواستم. با چنین مقاومتی چند ماه آهسته و به سختی پیش رفتم. هر موقع از من می‌پرسیدند: «اوضاع چطور است جواب می‌دادم خوب است خیلی خوب است.» اما از درون از آشفتگی فریاد می‌کردم. سپس به نقطه تقاطع رسیدم. حدود شش ماه هوشیار بودم و اصلاً حال خوبی نداشتم. تقریباً هر روز به خودکشی فکر می‌کردم. بین نوعی نومیدی فلج‌کننده و خشم مهلک آنهم در فاصله یک لحظه در نوسان بودم. من شاد خندان و آزاد نبودم. من بدبخت بودم و از این بابت حال خوبی را احساس نمی‌کردم شده بودم.

با خود فکر کردم دیگر کافی است. به جلسه سه‌شنبه شب رفتم و قصد داشتم با صداقت کامل همه چیز را بگویم. به جلسه رسیدم هیچ کس آنجا نبود. اتاقی که

معمولاً بیست نفر در آن حضور داشتند. خالی بود. چند دقیقه منتظر ماندم و داشتم کم‌کم تصمیم به رفتن می‌گرفتم. دفعه‌ای مردی را که زیاد نمی‌شناختمش در آستانه در ظاهر شد. او پیشنهاد کرد که ما دو نفری جلسه‌ای تشکیل دهیم. مطمئن بودم که نظر خوبی نیست. او از من پرسید اوضاع چطور است. این همان چیزی بود که می‌خواستم. درد، ترس، بدبختی، خشم، شکست، کینه، نومییدی همه بیرون ریخت. چهل و پنج دقیقه با آن مرد حرف زدم و همچنان سرش را تکان می‌داد لبخند می‌زد و می‌گفت: «بله یادم می‌آید که خود من هم همین طور بودم». برای اولین بار با یک انسان دیگر رابطه‌ای کاملاً صادقانه برقرار کرده بودم. به یک انسان دیگر نشان دادم که واقعاً کی هستم بدون اینکه از طرد شدن واهمه‌ای داشته باشم. من کاری را انجام دادم که باعث شد احساس بهتری پیدا کنم، نه فقط در ظاهر بهتر به نظر برسم. با پذیرش و عشق برخورد کردم.

وقتی حرف‌هایم تمام شد یک جمله ساده به من گفت: «تو مجبور نیستی به خاطر هیچ یک از اینها مشروب بخوری». چه نظر جالبی! من فکر می‌کردم که اوضاع باعث شده من مشروب بخورم. اگر عصبانی بودم مشروب می‌خوردم اگر شاد بودم مشروب می‌خوردم وقتی خسته بودم یا هیجان‌زده، خوشحال بودم یا افسرده مشروب می‌خوردم. اینجا مردی بود و به من می‌گفت: با وجود اوضاع نامناسب زندگی مجبور نیستم مشروب بخورم. اگر در A.A بمانم تحت هر شرایطی می‌توانستم هوشیار باشم. او به من امید داد و اشاره به پنجره‌ای کرد که از آن بیرون پریده و به الکی‌های گمنام رسیده بودم.

کم‌کم داشتم عوض می‌شدم. شروع کردم به دعا کردن و فعالانه به تمرین قدم‌ها مشغول شدم. قبلاً آنها را ابزارهای بی‌خاصیتی می‌دانستم و رهایشان کرده بودم؛

اما حالا آنها را به عنوان پله‌های نردبان (رهایی) رستگاری پذیرفته‌ام. کار با راهنما را شروع کرده و در گروه خودم فعال شدم. نمی‌دانستم که درست کردن قهوه یا تمیز کردن محل جلسه می‌تواند با هوشیار ماندن ارتباطی داشته باشد اما اعضاء قبلی به من گفتند: خدمت مرا هوشیار نگه می‌دارد بنابراین امتحان کردم و موثر بود. زندگی‌م تغییر کرد. درست قبل از اولین جشن سالگرد هوشیاریم دوباره به دانشگاه برگشتم. وحشت زده به محوطه دانشگاه بازگشته بودم. تنها چیزی که از آنجا به یاد داشتم مشروب‌خواری بود. چگونه می‌توانستم تحت این شرایط هوشیار بمانم؟ پاسخ ساده بود، با A.A. چند آدم بسیار دوست داشتنی و مهربان مرا زیر بال و پر خود گرفتند. فرصت داشتم که با دانشجویان دیگر قدم دوازدهم را تمرین کنم و زمانی که فارغ التحصیل شدم انجمن A.A. در آن دانشگاه پیشرفت زیادی کرده بود.

پس از فارغ التحصیلی به مدرسه (دانشکده) حقوق رفتم. در آنجا (که شهر دیگری واقع بود) انجمن A.A. را پیدا کردم اما با آن انجمنی که من به آن عادت کرده بودم خیلی فرق داشت. مطمئن بودم که دوباره مشروب‌خواری را شروع می‌کنم چون «آن آدم‌ها روش درستی نداشتند!» راهنمایم که می‌دانست تمایل دارم عیب کار آنها را پیدا کنم به من اطمینان داد که اگر دوستان جدیدم «روش درستی ندارند» این وظیفه من است که روش درست را به آنها نشان دهم. من هم این کار را کردم. با ترس و خودبینی در خیال خود شروع کردم به نوسازی (بازسازی) A.A. مطمئن هستم که اگر حضور با علاقه دیگران در جلسه به من ارتباطی داشت بیرونم می‌کردند.

پس از مدتی به راهنمایم تلفن زدم تا پیشرفت خود را گزارش دهم. بی‌مقدمه سؤال ساده‌ای پرسید: «این آدم‌هایی که روش درستی ندارند هوشیار مانده‌اند یا

خیر؟» با وجود ضعف‌هایی که داشتند اعتراف کردم که هوشیار مانده‌اند. او گفت: «خوب تو به آنها گفته‌ای که A.A چیست. حالا وقت آن است که تو به حرفهای آنها گوش بدهی تا بفهمی چطور هوشیار مانده‌اند» این پیشنهاد را پذیرفتم و شروع به گوش دادن کردم. کم‌کم آگاهی و تواضع وارد وجودم شد. من بیشتر از قبل آموزش پذیر شدم. فهمیدم که خداوند در اطراف من حضور دارد و در کارهای من مداخله می‌کند. اما مطمئن هستم که قبلاً تنها بوده‌ام. وقتی چشمهایم را به اندازه کافی باز کردم تا معجزه را ببینم فهمیدم که معجزه درست پیش رویم است. عشق خداوند داشت در وجودم گسترش می‌یافت.

من خیلی خوشبخت بودم که فرصتی برای درس خواندن در مدرسه حقوق و در خارج از کشور خود داشته باشم. این همان چیزی بود که در زمان مشروب‌خواری آرزوی انجام آن را در سر داشتم اما وقتی فشار دست نیافتن به آن در من زیاد می‌شد، مشروب می‌خوردم. حالا هوشیار بودم و در جلسات ده دوازده کشور شرکت کرده بودم و همیشه در حیرت پیامی بودم که ماوراء همه تفاوت‌های فرهنگی و زبانی بود. راه حل وجود دارد. بعلاوه ما می‌توانیم هوشیار شاد و آزاد زندگی کنیم. زندگی من زندگی شادی بوده است. حالا سی و سه سال دارم و اگر خدا بخواهد ماه آینده چهار دهمین سالگرد هوشیاریم را در A.A جشن می‌گیرم. دوستانی دوست داشتنی دور و برم را گرفته‌اند که به آنها وابسته هستم و آنها هم به من وابسته‌اند. با والدینم که از آنها دور شده بودم آشتی کرده‌ام. و زندگی من دوباره پر از لبخند شده است چیزی که الکل آن را دور کرده بود.

مدتی پس از نهمین سالگرد هوشیاریم با زنی دوست داشتنی ازدواج کردم. یک هفته قبل از دوازدهمین سالگرد هوشیاریم پسرمان به دنیا آمد. وجود او باعث شد

عشق بی‌قید و شرط، ارزش زندگی و شادی مطلق زنده بودن را بیشتر بشناسم. شغل خوبی دارم که هر روز بیشتر بهای (قدر) آن را می‌فهمم. در کارهای خدماتی A.A فعال هستم و هم راهنما دارم و هم راهنمای چند نفر دیگر هستم که کار کردن با آنها برایم امتیاز محسوب می‌شود. همه آنها هدایایی از سوی خداوند هستند. من با لذت بردن از آنها قدردانی خود را ابراز می‌کنم.

زمانی زنی را می‌شناختم که قبل از جلسه داشت گریه می‌کرد. دختر بچه پنج‌ساله‌ای به او گفته بود: «اینجا دیگر مجبور نیستی گریه کنی. اینجا جای خوبی است. آنها پدر مرا بردند و او را خوب کردند». این دقیقاً همان کاری است که A.A برایم انجام داد؛ مرا برد و خوبم کرد. به خاطر این همیشه قدردان آن هستم.

بخش سوم

آنها تقریباً همه چیز را از دست دادند.

پانزده داستان این بخش از وخیم ترین مراحل الکلیسم

صحبت می کند.

بسیاری از این افراد همه چیز را امتحان کردند، بیمارستان درمان های ویژه آسایشگاه، تیمارستان و زندان. هیچ کدام اثر نکرد. تنهایی دردهایی روحی و جسمی فراوان برای همگی عادی بود. برخی از آنها تقریباً در همه عرصه های زندگی دچار شکست و ضررهای فراوان شده بودند. برخی دیگر به زندگی با الکل ادامه دادند و برخی هم می خواستند بمیرند.

الکلیسم به هیچ کس رحم نکرده نه فقیر نه غنی نه دانا و نه بی سواد. همه آنها بسوی تباهی کشیده شدند و به نظر می رسید که برای متوقف کردن آن هیچ کاری نمی توانستند بکنند.

آنها که حالا دیگر سالهاست هوشیارند به ما می گویند که چطور بهبود یافتند. آنها تقریباً به همه ثابت کردند که هیچ وقت برای مراجعه به الکی های گمنام دیر نیست.

(۱)

من بطریم و کینه‌هایم

این دوره گرد که از ضربه‌ای که در کودکی
خورده بود به مستی روی آورده بود
بالاخره قدرت برتری را پیدا کرد؟ که
برایش هوشیاری و خانوادگی را که مدت‌ها
بود از دست داده بود آورد.

وقتی با یک واگن باری خالی به شهر کوهستانی کوچکی رسیدم ریش درهم و برهم و موهای کثیف تقریباً تا کمر بندم رسیده بود البته اگر کمر بندی داشتم. یک بارانی مکزیکی کثیف پر از شپش روی یک لباس گشاد بدبو پوشیده و شلوار کهنه-ای به پا داشتم که پایین آن را داخل چکمه‌های کابوی که پاشنه نداشت گذاشته بودم. در یک لنگه از چکمه‌هایم یک چاقو و در لنگه دیگری یک هفت تیر کالیبر ۰۳۸ گذاشته بودم. شش سال در محل دوره‌گردها برای زنده ماندن مبارزه کردم و با واگن باری از این سو به آن سوی کشور می‌رفتم. خیلی وقت بود که چیزی نخورده و خیلی ضعیف شده بودم و وزنم به ۵۹ کیلوگرم رسیده بود. آدم بد جنسی بودم و مشروب می‌خوردم.

اما من به خودم حق می‌دادم. فکر می‌کنم الکلیسم من در واقع وقتی شروع شد که یازده ساله بودم و مادرم به طرز فجیعی به قتل رسید. تا آن وقت زندگی مانند زندگی پسر بچه‌های دیگر بود که در آن دوره در شهری کوچک زندگی می‌کردند. مادرم در کارخانه تولید خودرو کار می‌کرد. یک شب به خانه برگشت و تا صبح روز بعد هم هیچ اثری از او نبود. هیچ سرنخی نیز وجود نداشت که چرا ناپدید شده است: پلیس از این جریان مطلع شد. از آنجا که من پسر لوس و بچه‌ننه‌ای بودم این ضربه بزرگی برایم بود. اوضاع به طور باور نکردنی بدتر شد و چند روز بعد پلیس آمد و پدرم را دستگیر کرد. آنها جسد پاره پاره مادرم را در مزرعه‌ای

خارج از شهر پیدا کرده بودند و می‌خواستند از او بازجویی کنند. در آن لحظه زندگی خانوادگی که من می‌شناختم تباه شد! پدرم خیلی زود برگشت چون پلیس در صحنه قتل عینکی پیدا کرده بود که متعلق به پدرم نبود. این سرنخ به پلیس کمک کرد تا مردی را که وحشیانه مادرم را کشته بود پیدا کند.

در مدرسه همه در مورد این مسئله پچ‌پچ می‌کردند و شایعه می‌ساختند. در خانه بی‌نظمی و آشفتگی در همه جا به چشم می‌خورد و هیچ کس به من نمی‌گفت چه اتفاقی افتاده، بنابراین من هم بی‌خیال می‌شدم و تصمیم گرفتم که دیگر به واقعیت‌های اطرافم فکر نکنم. اگر می‌توانستم وانمود کنم که چنین مسئله‌ای وجود ندارد آن وقت از بین می‌رفت من بی‌نهایت تنها و جسور شدم. پریشانی درد و غصه تازه داشت فروکش می‌کرد که در مجله «معمای قتل» مقاله‌ای دربارهٔ بدبختی خانواده ما چاپ شد. دوباره بچه‌های مدرسه شروع به شایعه سازی و فضولی کردند. باز هم عقب نشینی کردم و آشفته‌تر و منزوی‌تر شدم. این طوری بهتر بود چون اگر خود را آشفته نشان می‌دادم آدم‌ها قبل از اینکه سعی کنند فضولی کنند مرا تنها می‌گذاشتند. از آنجا که پدرم قادر نبود از هر نه نفر ما مراقبت کند، خانواده ما از هم جدا شد. حدود یک سال بعد او دوباره ازدواج کرد و برادر بزرگترم پیشنهاد داد که مرا نزد خود نگه دارد. او و همسر جدیدش سعی می‌کردند به من کمک کنند اما من آنقدر حساس بودم و جبهه گیری می‌کردم که آنها یا هیچ کس دیگری نمی‌توانست کاری انجام دهد. بالاخره برای ساعات پس از مدرسه کاری در یک مغازهٔ بقالی پیدا کردم که می‌بایست بطری‌های لیموناد^۱ را طبقه بندی می‌کردم در آنجا فهمیدم که اگر سخت کار کنم می‌توانم همه چیز را فراموش کنم. بعلاوه آنجا محل خوبی بود که می‌توانستم آبجو بدزدم و در مدرسه جلوی بچه‌های دیگر خود را آدم بزرگی جلوه بدهم اینطوری بود که مشروب خوردنم به عنوان راهی برای فراموش کردن دردهایم شروع شد.

پس از گذشت چند سال من که نوجوانی نیمه مجرم بودم آنقدر بزرگ شدم که

۱-نوشیدنی گازدار برای مخلوط کردن با مشروبات الکلی- مترجم

بتوانم به نیروی دریایی بپیوندم. فکر کردم که با پشت سر گذاشتن (رها کردن) منشأ بدبختی‌هایم زندگی‌م بهتر می‌شود و مشروب خوردن هم خیلی بد نیست. اما طی دوره‌ای که در اردوگاه تعلیمات نظامی نیروی دریایی بودم فهمیدم که این پاسخ من نیست. نظم و انضباط صلاحیت (قابلیت) و برنامه ریزی‌های سخت با طبیعت من سازگاری نداشت اما این یک دوره دو ساله بود بنابراین می‌بایست با وجود خشم و نفرتی که اکنون در درونم می‌جوشید راهی برای گذراندن زندگی وجود داشته باشد. هر شب در مشروب فروشی بودم و آنقدر مشروب می‌خوردم تا بیرونم می‌انداختند. این اتفاقات در طول هفته رخ می‌داد؛ آخر هفته‌ها به باشگاهی (مشروب فروشی) که در نزدیکی ما بود می‌رفتم. این محل را آدم‌هایی اداره می‌کردند که به اندازه من یا بیشتر مشروب می‌خوردند. من از مشتریان ثابت آنجا شدم. بحث و مشاجره و دعوا چیزی عادی بود.

موفق شدم این دو سال را تمام کنم محترمانه به من برگه ترخیص دادند و مرا فرستادند پی کار خودم. حالا دوره تعلیمات نیروی دریایی تمام شده بود و من برای محله‌های قدیمی احساس دل‌تنگی می‌کردم. بنابراین به زادگاه خود برگشتم و به خانه برادرم رفتم. به زودی به عنوان نقاش یک شرکت ساختمانی در شهر کار پیدا کردم. حالا دیگر مشروب‌خواری بخش دائم زندگی‌م شده بود.

بواسطه دوستانم با زنی ملاقات کردم که واقعاً به من علاقه داشت و خیلی زود با هم ازدواج کردیم. یکسال بعد ابتدا یک دختر و سپس دو پسر ما بدنیا آمدند. اوه چقدر بچه‌هایم را دوست داشتم! این خانواده گرم و کوچک باید مرا آرام می‌کرد اما بر عکس مشروب‌خواری من بیشتر شد. بالاخره به نقطه‌ای رسیدم که همسرم دیگر نمی‌توانست مرا تحمل کند و درخواست طلاق کرد. من دیوانه و آشفته بودم و قاضی شهر حکم داد که شهر را ترک کنم. می‌دانستم اگر بمانم کینه‌ای که به خاطر دور کردن بچه‌هایم از همسرم به دل گرفته‌ام در دسر بیشتری برایم به وجود می‌آورد بنابراین یکبار دیگر رهسپار شدم. با نفرت و کینه، لباس‌هایم را جمع کرده و این بار برای همیشه رفتم.

در نزدیک ترین شهر بزرگ، می‌شد مرا خسته و درمانده پیدا کرد. آنقدر مشروب می‌خوردم که همه چیز را فراموش کنم. در ابتدا کار روز مزدی پیدا کردم که پول غذا و اجاره خانه را تأمین می‌کرد اما طولی نکشید همه پولهایم پای مشروبات الکی رفت. سازمانی را پیدا کردم که در آنجا افراد نیازمند می‌توانستند به طور رایگان بخوابند و غذا بخورند. اما آنجا شپش خیلی زیاد بود غذایش خیلی بد بود و آدم‌هایی آنجا از هم دزدی می‌کردند فکر کردم که بیرون خوابیدن بهتر از اینجاست بعلاوه من غذای زیادی هم نمی‌خوردم.

سپس فهمیدم که اماکن دوره گردی ماشین‌های پارک شده و خانه‌های متروک جای بهتری برای من بطریم و کینه‌هایم می‌باشند. هیچ کس جرأت نداشت به من آزار برساند! کاملاً گیج و مبهوت بودم؛ زندگی مرا به کجاها کشانده بود.

باولگردهای دیگری را آشنا شدم، آنها به من یاد می‌دادند که چگونه روی قطار باری در حال حرکت بپریم و از خودم محافظت کنم. آنها به من می‌گفتند که از چه کسانی راحت‌تر از بقیه می‌شود اعانه گرفت و یا از آنها کلاهبرداری کرد. بزرگترین مشکل در آن زمان این بود که راهی پیدا کنم تا به اندازه کافی مشروب داشته باشم و واقعیت زندگی را فراموش کنم. به شدت تحت تأثیر کینه و نفرت قرار گرفته بودم! در مدت شش بعد از این محله به آن محله می‌رفتم. هیچ جایی نداشتم که بروم. واگن باری جای خوبی بود. من هیچ وقت گم نشدم چون هرگز نمی‌فهمیدم که کجا هستم! بدون دلیل سه بار بدون هواپیما از این سوی ایالات متحده به سوی دیگر آن رفتم. اکثر اوقات چیزی نمی‌خوردم. من با نخاله‌های دیگری مثل خودم روزگار می‌گذراندم. یکی از آنها می‌گفت در فلوریدا یا نیویورک یا ویورمینگ نیروی کار استخدام می‌کنند به همراه هم به طرف آنجا حرکت می‌کردیم. اما وقتی به آنجا می‌رسیدیم به ما می‌گفتند دیگر نیرو نمی‌خواهند. خوب این بد نبود چون به هر حال ما نمی‌خواستیم کار کنیم.

یک روز گرم و سوزان وقتی در یک شهر کویری در حال مشروب می‌خوردم اتفاق عجیبی افتاد. حس کردم به نقطه ای رسیده‌ام که دیگر نمی‌توانم ادامه بدهم. از

آدم‌ها فاصله گرفته بودم. موفق شدم مقداری شراب پیدا کنم شروع به راه رفتن در امتداد بیابان کردم. تصمیم گرفتم آنقدر بروم تا بمیرم. بزودی آنقدر مست شدم که دیگر نتوانستم یک قدم بردارم و روی زمین افتادم و با ناله گفتم: آه خدایا کمک کن. فکر می‌کنم بی‌هوش شدم چون چند ساعت بعد به هوش آمدم و راه برگشت به شهر را پیدا کردم. آن زمان نمی‌دانستم چه چیزی باعث شده که ذهنیتم را در مورد مرگ عوض کنم ولی امروز می‌دانم، آن قدرتی برتر بود که زندگی را نجات داد.

در آن زمان به خاطر خشمناک بودن و ظاهر کثیفم، مردم از من دوری می‌کردند. با نگاه کردن به من ترسی در چهره‌شان آشکار می‌شد که از آن متنفر بودم. آنها طوری به من نگاه می‌کردند که انگار من آدم نیستم شاید هم نبودم. در یک شهر بزرگ، روی یک چهار پایه آهنی می‌خوابیدم و یک تکه پلاستیک رویم می‌انداختم تا یخ نزنم. یک شب یک جعبه لباس پیدا کردم می‌توانستم به داخل آن بروم برای خوابیدن جای گرم و خوبی بود و تازه صبح هم می‌توانستم لباس‌های جدید پیدا کنم. نیمه‌های شب یک نفر چند لباس داخل جعبه انداخت. در جعبه را باز کردم نگاهی به اطرافم انداختم و فریاد زدم متشکرم! آن زن دست‌هایش را بالا برد و در حالیکه جیغ می‌زد: لوردی لوردی! پرید درون اتومبیل و به سرعت فرار کرد.

وقتی از آن واگن باری بیرون پریدم خیلی ناراحت بودم. یک ماشین یخچال‌دار خالی پیدا کردم. یک طرف آن نشستم و همانجا به سکونتم ادامه دادم. در اینجا می‌توانستم آسایش داشته باشم. حالا می‌توانم غذا بخورم سومین بار بود که به این شهر آمده بودم بنابراین به طرف یکی از میخانه‌ها راه افتادم.

پیشخدمت آنجا را دیدم که به شدت مشروب می‌خورد بدجنس‌ترین زنی بود که تا به حال دیده بودم اما او جایی برای زندگی داشت. بنابراین من هم برای زندگی نزد او رفتم و بدین ترتیب افسانه یک عمر شروع شد!

بالاخره یک سقف بالای سر به همراه ملافه و غذا داشتم! تنها کاری که ما می‌کردیم مشروب خوردن و دعوا کردن بود. اما او در میخانه کار می‌کرد و کار کردن او مدتی ما را از هم دور می‌کرد. ما پول نقد و کافی برای مشروب داشتیم و به مدت

چند ماه همینطور مشروب خوردیم. یک روز موقعی که برای پیدا کردن مشروب می‌رفتم به یکی از رفقای ولگرد قدیمی خود که از من بزرگتر بود برخوردم. به خاطر دارم، او یک مشروب‌خوار افراطی و یک الکی بود اما حالا پیراهن سفید و کراوات و لباس‌های مناسب به تن داشت. او از آن طرف خیابان به سوی من آمد. خیلی عجیب بود. لبخندی به لب داشت و به من گفت مشروب‌خواری را با موفقیت ترک کرده و حالا احساس بهتری دارد. اولین چیزی که به ذهنم خطور کرد این بود که اگر او توانسته این کار را انجام دهد پس من هم می‌توانم. و خیلی بهتر از او هم می‌توانم چون من فقط سی و سه سالم بود.

او مرا به انجمنی آورد که چند الکی بهبود یافته دیگر نیز آنجا بودند من قهوه می‌نوشیدم و آنها برای من تعریف می‌کردند که چگونه عوض شده‌اند. مثل این بود که آنها اینجا چیزی دارند! اگر آنها توانسته بودند این کار را انجام دهند شاید و فقط شاید من هم می‌توانستم. شور و شوق آنها جذاب بود. از دورن برانگیخته شدم اما نمی‌دانستم چرا. با عجله و اشتیاق به طرف میخانه حرکت کردم تا به نامزدم (همان زن پیشخدمت - مترجم) بگویم که چه اتفاقی افتاده و چقدر خوب است که ما با هم مشروب‌خواری را ترک کنیم. او سرم فریاد کشید تو دیوانه‌ای! دُمت را بگذار روی کولت و به ماشین یخچالیت برگرد من می‌خواهم بروم مهمانی! با اینکه به نظر می‌رسید نمی‌توانم هیجانم را به او منتقل کنم. اما باز ادمه دادم و بارها و بارها گفتم.

روز بعد ما هر دو مشروب را کنار گذاشتیم. نیازی به توضیح نیست که این اتفاق چرا و چطور افتاد؛ مهم این است که بوقوع پیوست. معجزه شده بود! هر یک روزی که ما می‌توانستیم هوشیار بمانیم موهبتی بود از سوی آن قدرت برتری که، من سالها قبل رهایش کرده بودم.

سال بعد در یک کمپ (اردوگاه) خارج از شهر کار پیدا کردیم و آنجا را اداره می‌کردیم. کمپ جایی است که افراد مشروب‌خوار را به آنجا می‌فرستند تا پاک و هوشیار شوند. مسئولیت ما این بود که ببینیم غذا خورده اند و یا مشکلی نداشته باشند. انجام دادن هر دو کار گاهی اوقات تقریباً غیر ممکن به نظر می‌رسید اما ما

تلاش خود ادامه می‌دادیم. با حمایت کهنه کاران الکی‌های گمنام یکسال دوام آوردیم. این کار داوطلبانه بود و درآمد زیادی نداشت. پس از پایان یک سال لیست مشروبخوارانی را که به این محل آمده بودند مرور می‌کردم آنها در جمع ۱۷۸ نفر بودند. با تعجب به شریکم (همان زن پیشخدمت) گفتم: حتی یک نفر از آنها هم امروز هوشیار نیست! او جواب داد بله غیر از من و تو. پس از آن روز شاد و بیاد ماندنی ما با هم ازدواج کردیم.

راهنمایم به من گفت اگر می‌خواهم با قدرت برتر خود ارتباط پیدا کنم باید تغییر کنم. یک شب در یکی از جلسات یکی از اعضاء گفت: مهم نیست که شما چقدر مشروب می‌خورید مهم این است که مشروبخواری چه بلایی سر شما می‌آورد. این جمله نگرش مرا کاملاً تغییر داد. البته من باید تسلیم می‌شدم و می‌پذیرفتم که الکی هستم. زمان خیلی سختی بر من گذشت تا توانستم خشمی را که به همسر سابقم به خاطر بردن بچه‌ها و بر مردی که مادرم را کشت و بر پدرم به خاطر آنچه که فکر می‌کردم سزاوارش بودم و انجام نداد، داشتم را رها کنم. اما فقط وقتی به نواقص شخصیتی خود پی‌بردم این کینه‌ها بمرور در من سبک‌تر شد. با چند راهب در صومعه‌ای که نزدیک‌مان بود آشنا شدم آنها به قصه زندگیم گوش دادند و به من کمک کردند که خود را بشناسم در همان زمان راهنمایم و کهنه کاران (قدیمی) دیگری که زیر پر و بال ما را گرفته بودند به ما کمک کردند تا دوباره به اجتماع بپیوندیم.

وقتی رابطه من با قدرت برترم بیشتر شد، یخ داخل قلبم ذوب شد و من تغییر کردم. زندگی برایم معنای کاملاً تازه‌ای پیدا کرده بود. تا آنجا که ممکن بود اصلاحاتی (جبران) انجام دادم اما می‌دانستم که باید به خانه دوران کودکیم برگردم تا آن قسمت از گذشته را اصلاح کنم. اما صاحب شرکت تولید رنگی بودیم که خیلی مشغولمان کرده بود و سالها گذشت اما فرصت برگشتن به خانه پیش نیامد.

همچنانکه ماه‌ها پس از روزی که ما الکل را ترک کرده بودیم به سال تبدیل می‌شد بیش از پیش به این برنامه علاقمند می‌شدم چرا که نه تنها زندگیم بلکه زندگی

همسرم را نیز نجات داد. بالاخره به خدمت الکلی‌های گمنام مشغول شدم و کمک کردم که یک دفتر مرکزی برای گروه‌ها راه‌اندازی‌گردد.

ما هر دو در خدمت عمومی فعال شدیم و به سرتاسر ایالات متحده سفر کرده و به جلسات می‌رفتیم. در نهایت تعجب به هر دوی ما این فرصت را دادند که به عنوان نماینده در کنفرانس خدمات عمومی خدمت کنیم. چه لذتی در این کار بود! یکی از بیاد ماندنی‌ترین لحظاتم وقتی بود که در افتتاحیه کنفرانس رئیس هیئت خدمات عمومی الکلی‌های گمنام گفت: همه ما امشب اینجا جمع شده‌ایم تا به کمک هم نه به تنهایی برای بهبودی الکلی‌های گمنام در سرتاسر دنیا تلاش کنیم. به سالها قبل برگشتم وقتی روی چهار پایه آهنی بیرون آن مهمانخانه دیوانه‌وار سعی داشتیم، خود را از یخ زدن حفظ کنیم. من فقط برای آنکه آنجا قرارگرفتم، غرق در لطف و رحمت خداوند بودم!

روزی یکی از دوستانم که برای یکی از مجلات مقاله می‌نویسد از من پرسید آیا می‌تواند داستان زندگی مرا در مجله بنویسد یا نه. البته او مرا کاملاً مطمئن کرد که گمنام می‌مانم، بنابراین قبول کردم.

آن موقع از هوشیاری من بیست و پنج سال می‌گذشت و نمی‌دانستم خدایی که خود درکش می‌کنم می‌خواهد برایم چه کاری انجام دهد. برادر بزرگم که آن زمان سرپرستی مرا به عهده گرفته بود، به طور تصادفی در این مجله اشتراک داشت و به طور اتفاقی این مقاله را خوانده بود. و باعث شروع زنجیره حیرت‌انگیز رویدادهایی شد، که نه تنها زندگی من بلکه زندگی خانواده‌ام و خیلی‌های دیگر را تغییر داد. این اتفاق چیزی کمتر از معجزه نبود. خداوند برایم کاری انجام داد که خودم قادر به انجام آن نبودم!

در این مقاله نام شهری که من در آن زندگی می‌کردم نوشته شده بود بنابراین برادر و زن برادرم پس از خواندن مقاله، به منشی مجله تلفن زده و به کمک او با من تماس گرفتند. با گذشت بیش از سی سال این اولین باری بود که با هم حرف می‌زدیم. ناگهان زدم زیر گریه آنها هم همینطور. آنها گفتند: بعد از ماجرای طلاق و

پس از آنکه من ناپدید شدم، آنها برای پیدا کردن من خیلی سعی کردند. چون یک نفر به خانواده‌ام گفته بود که من یا مرده‌ام یا از کشور خارج شده‌ام. آنها خیلی نگران شده بودند. از اینکه آنها را اینطور نگران کرده بودم احساس بدی داشتم. اما هیچ وقت به ذهنم خطور نکرده بود که ممکن است اینقدر نگران شوند. طی بیست و چهار ساعت آینده با همه خواهرها و برادرهایم یک به یک حرف زدم. برادرم شماره تلفن دخترم را به من داد، او را از بیست و هفت سال پیش ندیده بودم. به من به او تلفن زدم. و بعد از او با دو پسر حرف زدم. آه خدایا چه تجربه‌ای! (آزمایش) آنقدر غرق در خاطرات و سالهای از دست رفته شدم، که حتی حرف زدن هم برایم خیلی سخت شده بود. پس از آنکه آزارهای قدیمی پدیدار شدند و سپس التیام یافتند، چندین هفته فقط گریه می‌کردم.

پس از آن به شهر زادگاهم رفتم و با خانواده بزرگم تجدید دیدار کردم. بعد از آن جدایی طولانی این اولین باری بود که در کنار یکدیگر بودیم و این روز برای ما، روز خیلی شادی بود. پدرم در گذشته بود اما همه بچه‌هایش با خانواده‌هایشان آنجا بودند. جمعی بزرگ و شاد. پس از آن همه سال فکر کردن به خانواده‌ام بالاخره قدرت برتر من بوسیله دوست مقاله نویسم وارد عمل شد تا شرایط پیچیده ما را آسان کند و به من اجازه داد آسیب‌هایی را که به واسطه خشمم به آدم‌ها وارد کرده بودم جبران کنم.

من که خود شاهد زنده الکی‌های گمنام هستم، می‌گویم به تلاش خود ادامه دهید تا معجزه رخ دهد.

او فقط برای مشروب خوردن زندگی می کرد

مرا نصیحت کردند مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند به من ناسزا گفتند و مشاوره شدم، اما هیچ وقت کسی به من نگفت: من می فهمم تو چه حالی داری، برای من هم اتفاق افتاده بود و این کاری است که من برای حل کردن آن انجام دادم.

وقتی نگاهی به گذشته می اندازم، چیزی نمی بینم که به من یا خانواده ام درباره ویرانی که الکیسم به وجود می آورد، هشدار داده باشد. تا آنجا که یادم می آمد هیچ یک از اعضای خانواده از هیچ طرف (نه خانواده پدری و نه خانواده مادری) مشروب خوار نبودند. ما از مسیحیان تعمیدی^۱ و از مبلغین مذهبی جنوب بودیم. پدرم کشیش بود و من هر یکشنبه به اتفاق بقیه خانواده در کلیسا حضور می یافتیم و من مانند آنها در امور مذهبی خیلی فعال بودم. والدینم هر دو فرهنگی بودند؛ من به مدرسه ای می رفتم که پدرم مدیر آن و مادرم در آنجا تدریس می کرد. آنها هر دو فعالان حقوق اجتماعی بودند و همه به آنها احترام می گذاشتند. در میان ما مهربانی و صمیمیت وجود داشت. مادر بزرگ مادریم زنی بسیا مذهبی بود که با ما زندگی می کرد او به تربیت من خیلی کمک کرد و نمونه زنده عشق بی قید و شرط بود. در ابتدا ارزش های مربوط به اصول اخلاقی، معرفت و دانش روی من تأثیر زیادی می گذاشت. به من یاد داده بودند که اگر فرهیخته بوده و شرافت اخلاقی داشته باشم هیچ چیز نمی تواند بر سر راه موفقیتم قرار بگیرد چه در این دنیا چه در دنیای دیگر. من در دوران بچگی و جوانی انجیلی پروتستانی^۲ بودم به عبارت دیگر

۱- نام فرقه ای از مسیحیان - مترجم.

۲- پیرو این عقیده که رستگاری و نجات در اثر ایمان به مسیح به دست می آید نه در اثر کردار و اعمال نیکو - مترجم.

مست شوق، تعصب اخلاقی و جاه طلبی فکری. من در مدرسه از همه بالاتر بودم و رویای حرفه تدریس و کمک به دیگران را در سر می‌پروراندم.

وقتی بزرگ شدم در یک دانشگاه معتبر شروع به تحصیل کردم و از خانواده دور شدم. قبلاً آبجو و کمی شراب را امتحان کرده بودم. و بعد از آن فهمیدم که آب میوه مزه بهتری دارد. هیچ وقت به بار (میخانه) نرفته بودم تا اینکه یک روز عصر چند نفر از همکلاسانم مرا تشویق کردند که با آنها به یکی از میخانه‌های محل بروم. آنوقت بود که برای اولین بار به طور واقعی الکل نوشیدم. افسون شده بودم. هنوز هم فضای مه‌آلود و پُر از دود و سرو صدای جیرینگ جیرینگ یخ در جام‌ها دلفریبی محض آن را به یاد دارم. اما بیشتر از همه آن حس و گرمایی که ویسکی برای اولین بار در درونم پراکنده کرد را به یاد دارم.

آن شب آنقدر مشروب خوردم که هیچ کس باور نمی‌کرد تا به حال مشروب نخورده‌ام البته آن شب مست نشدم هر چند که روز بعد بخش‌هایی از آن روز عصر را به یاد نمی‌آوردم. اما یک چیزی از همه مهمتر بود؛ اینکه من وابسته شدم. در خانه، ولی گویی در فضا بودم؛ با مردم راحت بودم. درحالی که هیچ وقت، در مدرسه کلیسا احساس راحتی نکرده بودم. نسبت به مردم اطرافم خیلی عصبی و بی‌اعتماد بودم و اکثر اوقات سعی می‌کردم مانند والدینم مهربان و خونگرم باشم. چون فکر می‌کردم این وظیفه من است. اما آن شب در میخانه شبیه هیچ یک از شب‌های زندگی‌م نبود. نه تنها کاملاً آزاد بودم بلکه همه غریبه‌هایی را که دور و برم بودند. دوست داشتم و در مقابل آنها نیز مرا دوست داشتند فکر می‌کردم همه این اتفاقات به خاطر این شربت جادویی یعنی الکل است. چه کشفی و چه الهامی!

سال بعد استاد دانشگاه شدم. شغل اول من در دانشگاهی در فاصله پنجاه مایلی زادگاهم بود اما قبل از اینکه سال تحصیلی به پایان برسد از من به خاطر مشروب‌خواری طی آن زمان کوتاه خواستند تا استعفا بدهم. مشروب‌خواری روش مقبولی برای زندگی شده بود. من مشروبات الکلی را دوست داشتم و در نتیجه مردمی را که مشروب می‌خوردند و جاهایی را که در آن مشروب می‌خوردند

دوست داشتم. آن وقت در زندگی اگر چه شغل اولم را از دست دادم و باعث شرمساری خانواده شده بودم. هرگز به ذهنم خطور نکرد که الکل عامل این مشکلات است. از همان شب اول در آن بار (میخانه) حدود یکسال قبل تصمیمی گرفته بودم که زندگیم را در سال‌های آینده هدایت کرد. الکل دوست من بود و من باید تا آن سر دنیا دنبالش می‌رفتم.

پس از شغل اولم، کارهای دیگر هم پیدا کردم. که همه را بخاطر مشروب خواری از دست دادم. در بسیاری از دانشگاه‌ها و در ایالت‌های مختلف تدریس کردم. من دیگر آن مرد جوان پایبند به اصول اخلاقی که آینده خود را در کمک به مردم می‌دید نبودم. من پرخاشگر متکبر عصبانی و بد زبان بودم و همیشه دیگران را سرزنش می‌کردم و رو در روی آنها می‌ایستادم. بازداشت شدم و کتک خوردم. خیلی بد زبان شده بودم و اغلب سر کلاس یا در مکانهای عمومی مست بودم. بالاخره حرفه تدریس به آبرو ریزی کامل انجامید. خانواده‌ام نمی‌توانستند بفهمند چه اتفاقی برایم افتاده و خود من هم نمی‌فهمیدم. مواقعی که مست نبودم وجودم آکنده از شرم، گناه و پشیمانی بود؛ برای همه کسانی که قبول داشتند مایه شرمساری، و مضحکه دیگران. دلم می‌خواست بمیرم. حالا الکل تنها دوستی بود که داشتم.

از تیمارستان سر در آوردم که همان شاید زندگیم را نجات داد. یادم نمی‌آید چطور کارم به آنجا کشید. فقط می‌دانم که به فکر خودکشی افتاده بودم. آنجا راحت بودم و چند ماه بعد وقتی خواستند مرخص کنند گریه می‌کردم. آن وقت می‌دانستم که در هیچ جای دیگر نمی‌توانم اینقدر راحت باشم. پشت پنجره‌های بسته آن تیمارستان محفوظ (در امنیت) بودم و می‌خواستم بقیه زندگیم را آنجا بمانم. آنجا نمی‌توانستم مشروب بخورم اما داروهای آرام بخش و داروهای دیگر فراوان بود و من با آنها بهتر شده بود. در تیمارستان هیچ وقتی کسی به کلمه الکلی اشاره‌ای نکرد.

فکر نمی‌کنم دکترها درباره الکلیسم بیشتر از من می‌دانستند.

وقتی از تیمارستان مرخص شدم به شهر بزرگی رفتم تا شروع تازه‌ای داشته

باشم. زندگی پُر از مسیرها و شروع‌های تازه بود. آن وقت مشروب‌خواری را دوباره شروع کردم شغل‌های خوبی پیدا کردم و درست مثل گذشته همه را از دست می‌دادم. ترس‌ها پشیمانی و افسردگی شدید همه برگشته ده برابر شدند. هنوز هم معلوم نبود که مشروب‌خواری علت همه این بدبختی‌ها است. دودمانم را به باد داده و آدم پستی شده بودم ولی باز هم بیشتر مشروب می‌خوردم. بی‌خانمان شدم و در پایانه‌های اتوبوس و قطار می‌خوابیدم. ته سیگارها را از پیاده رو جمع می‌کردم و با دیگرالکی‌ها از یک بطری مشترک مشروب می‌خوردم. به پناهگاه شهرداری که مخصوص مردان بود رفتم و آنجا ماندم. گدایی می‌کردم. در آن وقت فقط برای مشروب خوردن زندگی می‌کردم. هیچ وقت حمام نمی‌رفتم و لباسهایم را هم عوض نمی‌کردم؛ بوی گند می‌دادم؛ لاغر و مریض شده بودم؛ صداهایی در اطرافم می‌شنیدم که برایم نشانه‌هایی از مرگ بود. وحشت زده، گستاخ و خشمگین بودم، از مردم، خدا و دنیا نفرت داشتم. چیزی وجود نداشت که به خاطر آن زندگی کنم اما از مرگ هم خیلی می‌ترسیدم.

در همین موقع بود که زنی که در منطقه پائین شهر مددکار اجتماعی و عضو هوشیار الکی‌های گمنام بود مرا به دفترش برد و در آنجا داستان زندگیش را برایم تعریف کرد او گفت که چطور مشروب می‌خورده و برایش چه اتفاقاتی افتاده و چطور هوشیار شده است. تا به حال هیچ کس با من اینگونه برخورد نکرده بود. همه مرا نصیحت می‌کردند و مورد تجزیه و تحلیل (روانکاوی) قرار داده و یا ناسزا گفته بودند. به مشاوره رفته بودم اما هیچ وقت کسی به من نگفته بود من می‌دانم تو (وضع تو را می‌فهمم) چه حالی داری و این مشکلات برای من هم اتفاق افتاده و این راهی است که من برای حل کردن آن انجام دادم. آن زن همان روز عصر مرا به اولین جلسه A.A برد.

در روزهای اول ورود به جلسه حاضرین با مهربانی دور من جمع می‌شدند و من مشروب نمی‌خوردم. اما دیو پلید انزوا و گوشه‌گیری به سراغم آمد. من سیاه پوست بودم و این آنها سفید پوست.

آنها از رنج و عذاب چه می‌دانستند؟ چه می‌توانستند به من بگویند؟ من سیاه بودم و همیشه به خاطر همین موضوع طرد می‌شدم. از دنیا و آدم‌هایش و خدای ناتوان آن منتفر بودم. با این حال عقیده داشتم که آدم‌های A.A بی‌ریا و صمیمی هستند و به آنچه که برایشان کاری موثر انجام داده است عقیده دارند. فکر نمی‌کردم که A.A برای من که یک شرابخوار سیاه پوست بودم کاری انجام دهد.

همیشه عقیده داشتم که با بقیه متفاوت هستم تا اینکه کمی بعد آنچه را که اکنون بیداری روحانی می‌دانم برایم اتفاق افتاد: فهمیدم که الکلی هستم و مجبور نیستم مشروب بخورم! همچنین فهمیدم که الکلیسم نوعی بیماری است که سراغ همه می‌رود و تبعیض قائل نمی‌شود. محدود به نژاد، عقیده یا منطقه جغرافیایی خاصی نیست.

بالاخره از بند متفاوت بودن رها شدم در اوایل هوشیاری مجبور بودم در یک مسافرخانه ارزان قیمت که پر از مشروب‌خوار بود به زندگی ادامه دهم. من که مشروب نمی‌خوردم از محیط اطرافم آگاه بودم بوهای نامطبوع سر و صدا دشمنی و خطرات جسمی کینه‌های من باعث شد بفهمم که مسیر زندگی را گم کرده‌ام خانواده خود را بی‌آبرو و از آنها جدا شده‌ام و به پست‌ترین جاه‌ها، پناهگاه پائین شهر راضی شده‌ام. اما این را نیز می‌توانستم بفهمم که این آتش کینه و خشم داشت مرا صدا می‌زد تا دوباره مشروب خوردن را شروع کنم و با آغوش باز به استقبال مرگ بروم. پس از آن فهمیدم که باید هوشیاریم را از بخش‌های دیگر زندگی جدا کنم. مهم نبود که چه اتفاق می‌افتاد یا نمی‌افتاد من نمی‌توانستم مشروب بخورم. در واقع هیچ یک از کارهایی که می‌کردم به هوشیاریم ارتباطی نداشت جزو زندگی همچنان ادامه داشت و من نمی‌توانستم اجازه بدهم که هوشیاریم تحت تأثیر این فراز و نشیب‌های زندگی قرار بگیرد. هوشیاری باید خود زندگی جداگانه‌ای داشته باشد.

مهمتر از همه اینکه من به این باور رسیدم که نمی‌توانم این کار را به تنهایی انجام دهم. از بچگی با وجود عشق و محبتی که تجربه کرده بودم هیچ وقت به هیچ کس حتی نزدیک‌ترین کسانم اجازه نداده بودم به زندگی وارد شوند. همه زندگی را با

دروغ گذرانده و هیچ وقت افکار و احساسات واقعی را با هیچ کس در میان نگذاشته بودم. فکر می‌کردم با یک رشته مستقیم با خدا ارتباط دارم و دیواری از بی‌اعتمادی و بدگمانی، بدور خود کشیده بودم. در A.A با ماهیت دوازده قدم آشنا شدم و به تدریج فهمیدم که می‌توانم هوشیاریم را از خطرات خارجی جدا کرده و از آن محافظت کنم. البته فقط به شرط آنکه بر تجربه هوشیاری اعضای دیگر A.A تکیه کرده و در سفر آنها به قدم‌های بهبودی شرکت کنم.

هوشیاری برای من هدیه‌های زیادی داشت و بصورت یک سیر صعودی (هر روز بیشتر می‌شوند) ادامه دارد. از جمله پاداش‌های آن برایم رهایی از زندان متفاوت بودن و درک این مطلب که همکاری و زندگی به روش A.A موهبت و امتیازی است فراتر از آنچه بتوان ارزش آن را بررسی نمود. موهبت یک زندگی عاری از درد و حقارت ناشی از مشروب‌خواری و سرشار از شادی با یک زندگی مفید و هوشیار و فرصت‌هایی برای رشد در هوشیاری و انتقال پیام امید درست همانطور که به من منتقل شد.

(۴)

بهشت آمن

این عضو A.A وقتی پی برد واقعاً کیست
که فهمید نمی‌خواهد چه کسی باشد.

زندانی. چه زندگی شگفت‌انگیزی! من اینجا درون سلول نشسته‌ام و منتظر جوش آمدن آب کتری هستم تا یک فنجان قوه فوری درست کنم و خاطرات گذشته‌ام را مرور کنم. وقتی شرایط کنونی زندگی‌م را مورد بررسی قرار می‌دهم، به این حقیقت انکارناپذیر فکر می‌کنم که این چهارمین سالی است که در حبس هستم. هنوز هم بعضی روزها صبح که بیدار می‌شوم آرزو می‌کنم کاش همه اینها کابوس بود. من در خانواده‌ای که اعضا آن الکل می‌نوشیدند، بزرگ نشدم. اما وقتی در سن سیزده سالگی برای اولین بار مشروب خوردم می‌دانستم که دوباره مشروب می‌خورم. در خانه‌ای بزرگ شدم که بنیاد آن بدور از استانداردهای والای اخلاقی بود بنابراین هیچ ترسی از پیامد کارهایی مثل مشروب خواری در من القاء نشده بود. گاهی اوقات سوار دوچرخه می‌شدم و در اطراف دور می‌زدم یکی از همسایه‌ها را می‌دیدم که در حیاط خانه‌اش آجور می‌نوشد بعداً وقتی می‌دانستم در خانه نیست برمی‌گشتم داخل خانه‌اش می‌رفتم تا آن شربت طلایی را از یخچالش بدزدم. خوب یادم هست که یک روز با یکی از دوستانم کارت اعتباری پدرم را دزدیدیم و سوار کامیون (چرخ دستی یا واگن باری) شدیم تا به کالیفرنیا فرار کنیم و ستاره سینما شویم. ما هفت تیر هم داشتیم بنابراین می‌توانستیم برای تهیه خیره آجور پول نقد و سیگار به مغازه‌ها دستبرد بزنیم. با این حال قبل از اینکه اولین روز سفرمان به پایان برسد به دوستم گفتم ما دیگر نمی‌توانیم ادامه بدهیم و باید به خانه برگردیم می‌دانستیم که والدین ما تا حالا از شدت نگرانی کلافه شده‌اند. دوستم راضی نشد برگردد بنابراین او را در کامیون تنها رها کردم و دیگر هیچ وقت او را ندیدم. پدر و مادرم فکر می‌کردند رفتارم در نتیجه طغیان جوانی است اما نمی‌

دانستند که منشأ همه اینها از الکیسم است.

شانزده سالم بود که در یک ایستگاه محلی رادیو، کار نیمه وقتی پیدا کردم. کار من در آنجا گذاشتن صفحه موسیقی بود. مسئولین آنجا می‌دیدند که من در این کار استعداد زیادی دارم. بنابراین دبیرستان را ترک کرده و به طور تمام وقت این کار را دنبال نمودم. رفتن به مهمانی و خوردن مشروب با این شغل کاملاً جور بود. به زودی الکیسم روی کارهایی شغلیم تأثیر گذاشت و کارفرماهایم متوجه می‌شدند من مجبور به استعفا می‌شدم و به دنبال کار در شرکت رادیویی دیگری می‌رفتم. این روش (الگو) به مدت چندین سال ادامه یافت.

یادم می‌آید یک روز وقتی داشتم موسیقی نمایش نیم روز را اجرا می‌کردم احساس کردم، دیگر یک دقیقه هم بدون مشروب نمی‌توانم ادامه دهم. یک آلبوم موسیقی گذاشتم و بی‌سر و صدا و بدون اطلاع از ایستگاه رادیو بیرون آمدم. از فروشگاه مشروب فروشی یک بطری ویسکی خریدم و به ماشینم برگشتم و پس از روشن کردن رادیو، شروع به خوردن مشروب نمودم. همانطور که می‌رفتم و آهنگ-ها را یکی پس از دیگری گوش می‌دادم ناگهان آلبوم تمام شد و تنها صدایی که به گوش می‌رسید صدای خِش خِش سوزنی بود که روی صفحه چرخان حرکت می‌کرد. بالاخره آنجا یک نفر فهمید که من در اتاق کنترل نیستم و صفحه دیگری گذاشت (آلبوم جدیدی را به کار انداخت).

طی سالهایی که در صنعت پخش رادیویی بودم گاهی به عنوان دنبال کننده طوفان در رادیو کار می‌کردم. کارم این بود که از اطلاعات رادار برای دنبال کردن طوفان و گردبادهای محلی، تگرگ، سیل و خطرات و آسیب‌های مربوط به طوفان استفاده کنم. من برای اینکه در حال تعقیب طوفان گزارش‌های زنده را به رادیو بفرستم از تلفن همراه استفاده می‌کردم. یک شب طوفان خیلی شدید بود. وقتی گزارش زنده را ارائه دادم شنوندگان ما از همیشه بیشتر بودند گزارش طوری بود که به نظر می‌رسید در خط مقدم جبهه جنگ هستم. روز بعد یکی از روزنامه‌ها بامقاله‌ای زیبا درباره کار تخصصی (حرفه‌ای) که در خصوص گزارش وضعیت آب

و هوا انجام می‌دادیم ما را مورد تحسین قرار داد اما هیچکس نمی‌دانست که همه آن گزارشات طوفان تخصص (حرفه‌ای) ناشی از پشت گردنم بود چرا که همه آنها را فی البداهه (بدون نوشته) گفته بودم و با هر جام بوربن^۱ و کولا^۲ که می‌نوشتیدم بهتر گزارش می‌دادم.

گاهی اوقات به عنوان گزارشگر خبری کار می‌کردم و در محل حادثه حاضر شده و گزارش حادثه را ارائه می‌دادم. من سرکار دائماً مشروب می‌خوردم و وقتی درباره تصادفات ناشی از مصرف الکل به آنجا تلفن می‌شد خودم اغلب مست بودم. در یک دستم میکروفون و در دست دیگرم فلاسک (قمقمه) می‌پریدم توی ماشین واحد خبر و به سرعت به طرف صحنه تصادف حرکت می‌کردم در حالی که خودم به اندازه همان شخصی که باعث تصادف شده بود یا حتی بیشتر از او مست بودم. قطعاً من هم یک روز به خاطر مشروبخواری باعث ایجاد یک تصادف جدی خواهم شد که باید خودم هم سوژه خبری هم گزارشگر حادثه می‌شدم.

چندین بار خاطر عدم پرداخت جریمه، مستی و دعوا در اماکن عمومی و رانندگی در حال مستی با قانون درگیر شده بودم. اما هیچ کدام قابل مقایسه با وقتی که پلیس از من خواست به مرکز شهر بروم تا درباره قتل از من بازجویی کند، نبود. شب قبل مشروب خورده و در یک حادثه خطرناک درگیر شده بودم. می‌دانستم که مرتکب قتل نشده‌ام اما آنجا من مظنون اصلی محسوب می‌شدم. پس از یکی دو ساعت بازجویی مشخص شد که من مرتکب این قتل نشده‌ام. و آزاد شدم این اتفاق همه فکر را مشغول کرده بود.

به خانه رفتم و به یکی از دوستانم که هفته قبل در بازار محلی دیده بودمش تلفن زدم. دو سال بود که با او حرف نزده بودم اما متوجه شدم که چقدر فرق کرده و رفتار کاملاً متفاوتی دارد. وقتی با هم حرف زدیم گفت بیش از یک سال است که لب به مشروب نزده است. وی در مورد گروهی از دوستانش حرف می‌زد که به او کمک

۱- نوعی مشروب - مترجم.

۲- نوشیدنی غیرالکلی شیرین قهوه، بی رنگ و گاز دار - مترجم.

می‌کردند هوشیار بماند. من به او دورخ گفتم و ادعا کردم که مدتی است مشروب نخورده‌ام. فکر نمی‌کنم باور کرد اما شماره تلفن خود را به من داد و تشویق کرد که اگر دوست دارم دوستانش را ببینم به او تلفن بزنم. بعداً شهامت پیدا کردم و به او تلفن زدم و اقرار کردم که مشکل مشروب خواری دارم و می‌خواهم آن را ترک کنم. او مرا به اولین جلسه A.A برد.

در الکی‌های گمنام می‌دانستم که جای امنی پیدا کرده‌ام اما در طول چهار سال و سه ماه بعد جزو دسته‌ای بودم که در A.A می‌گفتند «لغزش شدید» داشته‌اند. من با استفاده از تجربه‌هایم شش ماه هوشیار می‌ماندم و سپس برای جشن گرفتن یک بطری مشروب بالا می‌انداختم.

پیشنهاد می‌کردند که کاری را انجام ندهم و من انجام می‌دادم. سال اول حضور در A.A چند تصمیم مهم گرفتم مثل ازدواج کردن، اجاره کردن گران قیمت‌ترین آپارتمانی که می‌توانستم پیدا کنم، عدم ارتباط با راهنما، دور شدن از قدم‌ها و گشتن در پاتوق‌های سابق با رفقای مشروب‌خوار قدیمی و حرف زدن در جلسات بیشتر از گوش دادن، به طور خلاصه به معجزه A.A واکنشی نشان نمی‌دادم. بیماریم پیشرفت کرد و به طور مرتب در بیمارستانهای سم‌زدایی و بخش مراقبت‌های ویژه و مراکز درمانی بودم. جنون دائم در نزدیکی و دروازه‌های مرگ جلوی چشم بود.

می‌گویند الکی‌ها یا هوشیار می‌شوند یا در حبس می‌مانند یا پنهان می‌شوند. از آنجا که واقعاً تمایلی به انجام کارهایی که برای هوشیار ماندن لازم بود را نداشتم گزینه‌های دیگر پیش رویم بود. هیچ وقت در رویا هم نمی‌دیدم که اینقدر سریع اتفاق بیفتد.

آخر هفته زیبایی از سپتامبر بود، درست قبل از روز کارگر تصمیم گرفتم یک قوطی آبجو و یک بطری شراب بخرم. بعداً موقع عصر علاوه بر آبجو و شراب ویسکی نیز نوشیدم و بیهوش شدم. در حال مستی مرتکب جرمی شدم که دستگیر شده، ظرف ده روز مقصر شناخته شدم و محکوم به بیست سال حبس شدم. من

فکر می‌کنم مرگ الکلی (ناشی از الکل) درست به همین شکل اتفاق می‌افتد: مشروب می‌خورم بیهوش می‌شوم می‌میرم. حداقل در زندان شانس دیگری برای زندگی در آینده دارم.

نمی‌توانم احساس حقارتی را که شخص الکلی هنگام ورود به زندان احساس می‌کند وصف کنم. اگر چه من حقم بود که در زندان باشم اما ضربه روحی سختی بود. تنها دلگرمی و امیدی که می‌توانستم پیدا کنم از خواندن داستانهای زندگی اشخاصی بود که آخر کتاب بزرگ به چاپ رسیده بود. این کتاب تکه پاره را در سلولم پیدا کرده بودم. سپس یک روز خبر خوبی شنیدم. مامور تادیبی اعلام کرد که قرار است جلسه A.A در کلیسای کوچک برگزار شود. وقتی وارد جلسه شدم روی یکی از صندلی‌ها که به صورت دایره چیده شده بود نشستم و یکبار دیگر جای امنی پیدا کردم.

الان که این داستان را می‌نویسم سه سال و سه ماه از آن جلسه در کلیسای کوچک می‌گذرد. من به بخش بزرگتری منتقل شده‌ام و در برنامه الکلی‌های گمنام فعال ماندم. A.A کارهای بسیار زیادی برایم در زندگی انجام داده است. به من سلامت عقل و حس تعادل کامل داده است. من که حالا مایل به گوش دادن و پذیرفتن پیشنهادات هستم فهمیده‌ام که وقتی پی‌بردم که واقعاً کی هستم فهمیدم چه کسی نمی‌خواهم باشم. اگر چه بیماری الکلیسم در وجودم مانند نیروی جاذبه است و هر آن منتظر است مرا به پائین بکشد. اما دوازده قدم A.A مانند قدرتی است که باعث می‌شود هواپیما به هوا ببرد؛ فقط وقتی کار می‌کند که خلبان برای به کار انداختن آن درست عمل کند. بنابراین از وقتی شروع به تمرین برنامه کردم از لحاظ عاطفی و عقلی هم رشد نمودم. من نه تنها از بیماری الکلیسم بهبود یافته‌ام. بلکه از لحاظ جسم، روح و نفس هم کامل شده‌ام.

از وقتی که خود را به اصول A.A سپردم در بسیاری موارد لطف خداوند شامل حالم بوده است. مامورین دادرسی که مرا مقصر شناخته بودند و قربانیان جنایتی که من انجام داده بودم، همه تصمیم گرفته‌اند به من کمک کنند که زودتر از زندان

آزاد شوم. آن تصادف ممکن است تصادفی باشد؟ فکر نمی‌کنم. کارفرمایان سابقم که از هوشیاریم آگاه شدند نامه‌هایی برایم فرستادند و دوباره به من پیشنهاد کار در صنعت رادیو را دادند. این نکات، نمونه‌ای از کارهایی است، که خدا برایم انجام داده و من توان انجامش را نداشتم.

یکی از کارهایی که در ازای رحمت خداوند تصمیم به انجامش گرفته‌ام این است که بلافاصله وقتی آزاد شدم در یک کمیته تادیبی فعال شوم. رساندن پیام A.A به زندانها بی‌نهایت برای خود و هوشیاریم اهمیت دارد. از روی تجربه فهمیده‌ام که نمی‌توانم برگردم و شروع تازه‌ای داشته باشم. اما با A.A می‌توانم از حالا شروع کنم و پایان کاملاً جدیدی بسازم.

گوش دادن به صدای باد

فرشته‌های این زن آمریکایی بومی^۱ را به A.A معرفی کرد و باعث بهبودی او شد.

وقتی یازده ساله بودم مشروب خوردن را شروع کردم. من با برادرم و همسرش خارج گالوپ نیومکزیکو زندگی می‌کردیم. ما خیلی فقیر بودیم. بوی لوبیا و نان نرت مکزیکی تازه، برایم یاد خانه را تداعی می‌کرد. من با سه بچه دیگر در یک رختخواب می‌خوابیدم. وقتی برف زیادی می‌بارید ما حسابی به هم می‌چسبیدیم تا در زمستان یخ بندان گرم بمانیم.

خواندن و فهمیدن تکالیف مدرسه برایم خیلی سخت بود بنابراین هر فرصتی که به دست می‌آوردم از مدرسه فرار می‌کردم. پدر و مادر بزرگم داستان‌های زیادی دربارهٔ خانه‌ها و سرخپوست‌های قدیمی، سفرهای آنها به بیابانها و کوه‌های کشور برایم تعریف می‌کردند. من با پسر بچه‌ای دوست شدم و با هم یک چرخ دستی دزدیدیم و سپس از مدرسه فرار کردیم. ما با هم تکیلاً^۲ نوشیدیم و از تپه‌های قرمز بالا رفتیم. گاهی اوقات در سایه فروشگاه (محل معامله با بومیان - مترجم) درست در امتداد خیابان در بالای راه آهن می‌نشستیم. قطاری که از میان شهر کوچک غبار آلود در نزدیکی محدوده کوچ نشین^۳ می‌گذشت، نوید مکان‌های فریبنده در دور دست را می‌داد. پانزده سالم بود که تک و تنها با یک گیتار، یک چمدان کوچک و سی دلار پول وارد سان فرانسیسکو شدم. به چندین میخانه و قهوه‌خانه برای پیدا کردن

۱- نسل مردمی که قبل از ورود اروپایی‌ها، در آمریکای جنوبی، شمالی یا مرکزی زندگی می‌کردند، سرخپوست‌ها - مترجم

۲- مشروب الکلی مکزیکی - مترجم.

۳- منطقه‌ای در ایالات متحده که برای زندگی آمریکائی‌های بومی، جدا شد - مترجم.

کار سر زدم می‌خواستم به کار آواز خواندن مشغول شوم.

فکر می‌کردم می‌توانم شغلی به عنوان نوازنده پیدا کنم سه روز بعد به دالانی پناه بردم تا از بارانی که تمام روز باریده بود محفوظ بمانم. هیچ پولی نداشتم خیلی سردم بود و هیچ جایی را برای رفتن نداشتم. تنها چیزی که برایم مانده بود غروری بود که مانع شد، تا به برادرم تلفن بزنم یا نزد اقوام برگردم که مرا می‌شناختند.

در نیمه‌های یک شب طولانی و سخت مرد سفید پوست میان سال و مهربانی دستش را روی شانهم گذاشت. گفت: بیا خانم جوان بیا تو را به جای گرمی ببرم و چیزی بدهم که بخوری بهای آن چیزی که در ازای این کار می‌خواست با توجه به آن شب سرد و بارانی که پیش رویم بود زیاد نبود. صبح در حالیکه پنجاه دلار در دست داشتم از هتل او خارج شدم. بنابراین خود فروشی شغل پایان ناپذیری بود و درآمد خوبی هم داشت. برای فراموش کردن کاری که مجبور بودم تمام شب انجام دهم تا پول اجاره را پرداخت کنم مشروب می‌خوردم. آفتاب که طلوع می‌کرد خوابم می‌برد.

هفته‌ها همین طور گذشت تا اینکه دزدی را شروع کردم. به یک مشروب فروشی و پمپ بنزین دستبرد زدم. دوستان خیلی کمی داشتم و یادگرفته بودم که به هیچ کس اعتماد نکنم. یک شب حدود ساعت ۸ نیمه مست کنار دیوار ساختمانی نشسته بودم که یک ماشین کنار جدول درست همانجایی که من نشسته بودم متوقف شد. من فکر کردم که برای عصر قرار ملاقات داشته‌ام. ما با هم حرف زدیم تا قیمت مناسب را تعیین کنیم و بعد من داخل ماشین شدم. ناگهان احساس کردم ضربه سنگینی به شقیقه‌ام خورد. بی حس شده بودم در یک منطقه نزدیک در میان شهر مرا از ماشین بیرون کشیدند با اسلحه به من شلیک کردند و سپس در حالت مرگ در گل و لای آنجا رها کردند. باران به آرامی روی تنم می‌ریخت. در اتاق بیمارستان

به هوش آمدم آنجا پشت پنجره‌ها نرده زده بودند. هفت هفته آنجا بودم جراحی‌های پی در پی روی من انجام می‌شد و هر بار که بیدار می‌شدم به سختی محیط اطرافم را می‌شناختم. بالاخره وقتی توانستم کمی راه بروم یک پلیس زن آمد و مرا به زندان بخش برد. طی دو ماه این سومین باری بود که دستگیر می‌شدم حدود دو سال پرسه زدن در خیابان‌ها اثر خود را گذاشته و همه چیز را ویران کرده بود.

قاضی گفت: راه برگشتی برایم وجود ندارد. من هفده سالم بود و متهم به ارتکاب هیجده فقره بزهکاری بودم. به مدت تقریباً بیست و شش ماه خیابان‌ها را ندیدم. چند ماه اول برای بدست آوردن مشروب تقریباً هر کاری انجام می‌دادم. من می‌دانستم که در برابر مواد مخدر عاجز هستم اما نمی‌توانستم ضررهای الکل را ببینم. تابستان آزاد شدم اما نمی‌دانستم کجا می‌روم اما یک آبجوی خنک و خوب قطعاً برای جشن گرفتن آزادی مناسب بود. شش بطری مشروب و یک بلیط اتوبوس خریدم.

وقتی از اتوبوس پیاده شده و به میخانه‌ای رفتم و به عنوان پیشخدمت مشغول کار شدم. پس از پایان اولین روز کارم، پول کافی برای خرید یک بطری مشروب و گرفتن یک اتاق در آن نزدیکی را داشتم.

چند هفته بعد او را دیدم، تنها سرخپوستی که پس از مدت‌ها می‌دیدم. وقتی کارم را شروع کردم کناری نشسته و به میز پول (نوعی بیلارد - مترجم) تکیه داده بود. پیش بندم را بستم و با سینی مستقیم به طرف او رفتم تا اگر باز هم مشروب می‌خواهد سفارش بدهد.

او پرسید چه کسی به تو اجازه داده از محدوده کوچ نشین بیرون بیایی؟ عصبانی و خجالت زده بودم و احساس حقارت می‌کردم.

آن مرد پدر اولین فرزندم شد. رابطه من با او فقط چند ماه طول کشید و اولین رابطه متقابلاً (زشت - توهین آمیز) متجاوزانه‌ای بود که طی چند سال آینده باز هم رخ داد. پس از چند هفته تنها، مست، بی‌خانمان و باردار بودم. من که می‌ترسیدم

دوباره سر از زندان در بیاورم نزد برادر و زن برادرم برگشتم. برادرم شغل بسیار خوبی پیدا کرده بود و به هاوایی رفته بود. پسر من آنجا به دنیا آمد و روز تولد او هدف زندگیم را پیدا کردم: من به دنیا آمده بودم که مادر باشم. پسر من خیلی زیبا بود. موهای مشکی و صاف و چشمانی تیره داشت. هیچ وقت در زندگیم چنین احساسی نداشتم. می‌توانستم یکبار دیگر گذشته‌ها را پشت سر جا بگذارم و به سوی یک زندگی جدید با فرزندم حرکت کنم. پس از یکسال یا بیشتر از زندگی در جزیره و شخصی که با او قرار ملاقات داشتم خسته شدم. با شغل پیشخدمتی و خانواده‌ام خداحافظی کردم و با پسر یکساله‌ام به کالیفرنیا رفتم.

من باید این طرف و آن طرف می‌رفتم اما کرایه ماشین‌ها خیلی زیاد بود. کجا می‌توانستم پول زیادی پیدا کنم؟ به نظر می‌رسید خود فروشی در همان شهری که پسر من را بزرگ می‌کردم مناسب نیست. من می‌توانستم با اتوبوس به شهر دیگری بروم، تمام شب را کار کنم و صبح به خانه برگردم. البته اگر می‌توانستم کسی را پیدا کنم که از پسر کوچکم مراقبت کند. شغل شبانه در آمد خوبی داشت. و تا وقتی در شهری که پسر من در آنجا به مدرسه می‌رفت کار نمی‌کردم، همه چیز خوب بود. می‌توانستم موقع کارم مشروب هم بخورم. من کمک‌های رفاهی دولت^۱ را چون بهداشت بیمه ارائه می‌داد، را همچنان دریافت می‌کردم.

وضعیت مالی خوبی پیدا کرده بودم. پس از یکسال آپارتمانی بزرگ و زیبا پیدا کردم که چشم اندازی رو به اقیانوس داشت یک ماشین جدید و یک سگ اسکاتلندی اصیل هم خریدم. مددکاران اجتماعی کم‌کم کنجکاو شده بودند. نمی‌فهمیدم مشکل آنها چیست. من زندگی دوگانه‌ای را هدایت می‌کردم. روزها مادر بسیار خوبی بودم

۱ - پولی که توسط دولت به افرادی که فقیر، مریض یا بیکار هستند، پرداخته می‌شود - مترجم.

و شبها فاحشه‌ای مست.

یک روز در ساحل به مرد فوق العاده‌ای برخورد کردم و ما عاشق هم شدیم. فکر می‌کردم در بهشت هستم تا اینکه از من پرسید کجا کار می‌کنم! پیداست که دروغ گفتم. به او گفتم برای دولت کار می‌کنم و شغلی کاملاً سری دارم که باید راز دار باشم. به همین دلیل است که باید شب‌ها و آخر هفته‌ها مخفیانه در خارج شهر کارکنم. حالا شاید دیگر سؤالی از من نمی‌پرسید. اما او پیشنهاد ازدواج داد.

ما با یکدیگر به خانه جدیدی رفتیم. ولی با قرار ملاقات‌هایی که داشتم زندگی برایم سخت شده بود. وجدانم هم ناراحت بود. یک شب در راه به ترافیک ساعت پر رفت و آمد بزرگراه برخوردم. شروع کردم به گریه و احساس می‌کردم همه دروغ‌های زندگی در درونم منفجر شده است از خودم متنفر بودم و دلم می‌خواست بمیرم. نمی‌توانستم حقیقت را به او بگویم اما از دروغ گفتن هم خسته شده بودم. ناگهان فکری به سراغم آمد. بهترین تصمیمی بود که تا به حال گرفته بودم. بزرگراه را دور زدم و به طرف خانه رفتم و به او گفتم اخراج شدم! او باور کرد و با بطری‌های بزرگ شراب جشن گرفتیم. خیلی مشروب می‌خوردم تا بتوانم کابوس‌های گذشته‌ام را پنهان کنم اما مطمئن بودم که به همین زودی از این مشکل کوچک خلاص می‌شوم. اما هیچ وقت این اتفاق نیفتاد رابطه ما بر سر مشروب خوردن به هم خورد و من و پسر سگ مان و سه گربه سوار ماشین کوچکم شدیم و به شهری کوهستانی رفتیم.

این شهر کوهستانی محلی بود که در زمان کودکی با پدر و مادربزرگم به آن سفر کرده بودیم. داستان‌های دوران کودکی و مردمان سرخپوست برایم زنده شد. مدتی بعد آنجا کار پیدا کردم. اتاق‌های کوچک یک پاتوق محلی (تفریحگاه) را تمیز می‌کردم و دوباره از کمک رفاهی دولت استفاده کردم. پس از اینکه به آنجا رسیدم. پسر به مدرسه رفت. در آن هنگام هر روز نیم لیتر تکیلا می‌خوردم بیهوشی‌ها هم

همیشه رخ می‌داد.

یک روز مثل همیشه از خواب بیدار شدم آخرین چیزی که یادم می‌آید این است که به شدت می‌لرزیدم و سست بودم و به سختی می‌توانستم روی پا بایستم. یک قاشق غذا خوری عسل خوردم و امیدوار بودم مواد قندی لازم را به بدنم برساند چیزی دیگری که یادم می‌آید اتاق اُرژانس است. آنها به من گفتند دچار سوء تغذیه هستم و ۱۳/۵ کیلوگرم کمبود وزن دارم. آنها جسارت داشتند که از من بپرسند چقدر مشروب می‌خورم! این چه ربطی به چیزهای دیگر داشت؟ قول دادم که هیچ وقت دوباره این کار را نکنم.

برای اولین بار در زندگیم خیلی سخت تلاش کردم تا مشروبخواری را کنار بگذارم پس از چند روز لرزش و تهوع احساس کردم که یک جرعه تکیلا هیچ ضرری ندارد. موفق شده بودم کمی وزن خود را افزایش دهم. اما شش ماه بعد متلاشی شدم و پزشکان تشخیص دادند که زخم معده دارم. چهار روز در بیمارستان بستری شدم. آنها گفتند اگر مشروب خواری را کنار نگذارم احتمالاً می‌میرم.

پسر من به پدر بزرگ و مادر بزرگش تلفن زد و آنها به شهر کوهستانی آمدند تا از ما عیادت کنند. چندین سال بود که آنها را ندیده بودم. رفتارمان با هم بهتر از آن چیزی که انتظار داشتم بود. رابطه‌ای که آنها با پسر من برقرار کرده بودند باور نکردنی بود. پدرم با نوه‌اش برای گردش و پیاده روی به صحرا می‌رفتند و مادرم وقتی من کار می‌کردم از پسر من مراقبت می‌کرد. بیماریم بدتر شده بود. والدینم برای کمک به من و نوه‌شان از برگشتن به شهرمان منصرف شدند.

من و پدرم تصمیم گرفتیم به یک مجلس سرخپوستی برویم. از وقتی بچه بودم دیگر در این مجالس پُر تشریفات شرکت نکرده بودم وقتی صدای طبل‌ها را می‌شنیدم و رقصیدن آنها را تماشا می‌کردم، احساس کردم اشتیاق زیادی در درونم جاری (ایجاد) شده است. احساس می‌کردم بیگانه هستم. مشروب می‌خواستم

موهایم را به پایین کمرم بسته و مقداری جواهر فیروزه که طی سالها جمع کرده بودم به خود آویخته بودم. شبیه آن آدم‌ها بودم اما احساسم مثل هیچ یک از آنها نبود احساس می‌کردم همه آنها چیزی می‌دانند که من نمی‌دانم.

برای اینکه ثابت کنم دارم بهتر می‌شوم دوباره راهی خیابانها شدم تا پول بیشتری بدست آورم. به والدینم گفتم به پایین کوهستان می‌روم تا به دوستانم سری بزنم. مسیر برگشت به خاطر رانندگی در حال مستی برای سومین بار بازداشت شدم. تمام آخر هفته را کار کرده بودم. شب در زندان بدون مشروب خیلی طولانی به نظر می‌رسید.

هفته‌ها و ماهها گذشت بیهوشی‌ها ادامه یافت و حتی بدتر شد. در یک میخانه محلی با مردی ملاقات کردم. او را خیلی دوست نداشتم اما او خیلی پولدار بود و قطعاً مرا دوست داشت. او مرا به بهترین رستوران‌ها می‌برد و هدایایی گران قیمتی برایم می‌آورد. تا وقتی که با کمی مشروب سرحال بودم می‌توانستم تحملش کنم. کارمان به ازدواج کشید. بزرگترین انگیزه‌ای که از این کار داشتم این بود که از خیابانگردی و خود را در اختیار دیگران قرار دادن خلاص شوم فکر می‌کردم دیگر مدت زیادی زنده نیستم. هر بار که برای درمان مشروب‌خواری به بیمارستان می‌رفتم چهره پزشکان بیش از پیش درهم به نظر می‌رسید.

این ازدواج کار بیهوده‌ای بود و خیلی طول نکشید که آن مرد درمورد من همه چیز را فهمید. یک نفر درباره گذشته من چیزهایی به او گفته بود و او می‌خواست حقیقت را بداند. من خسته و مست بودم و حالت تهوع داشتم. دیگر هیچ چیز برایم مهم نبود بنابراین همه چیز را اقرار کردم پس از آن هر روز با هم دعوا می‌کردیم و بیشتر از گذشته به بیمارستان می‌رفتم. یک روز بعد از ظهر احساس کردم که دیگر نمی‌خواهم به زندگی ادامه دهم تفنگ را از روی بخاری برداشتم. من زندگیم را مدیون مردی هستم که با او ازدواج کرده بودم. او صدای جیغ پسریم را از بیرون

شنید و به حالت دو به داخل خانه آمد. تفنگ را از من قاپید و آن طرفی انداخت. بی حس بودم و نمی‌توانستم بفهمم چه اتفاقی افتاده است. مقامات قضایی پسر را از من دور کردند و من به خاطر جنون آنی در سلول محصور شدم. بواسطه حکم قانون سه روز آنجا بودم. پس از اینکه آزاد شدم. تا چند هفته همه چیز برایم منظره مه آلودی داشت. یک شب شوهرم را با زن دیگری دیدم. ما با هم درگیر شده و من با اتومبیل او را تا وسط خیابان اصلی شهر، یک نفس تعقیب نمودم. این کار باعث تصادف شش اتومبیل شد و وقتی توسط قانون دستگیر شدم مرا دوباره به آن سلول فرستادند. موقع به هوش آمدن نمی‌دانستم کجا هستم و چطور به آنجا آورده شده‌ام. دور گردن و مچ دستها و پاهایم را با طناب به یک میز بسته بودند. آنها داروهای قوی داخل رگ من، تزریق کرده و مدت طولانی مرا در آن حالت نگه داشتند. پنج روز بعد آزاد شدم. وقتی بیرون آمدم هیچ کس منتظر من نبود تا مرا به خانه برساند. بنابراین سر جاده ایستاده تا سوار اتومبیلی شده به خانه برگردم. وقتی به خانه رسیدم همه جا تاریک و در قفل بود و هیچ کس نبود که به من اجازه ورود بدهد. یک بطری مشروب تهیه کرده و در دالان پشتی روی برف نشستم و مشروب خوردم. یک روز تصمیم گرفتم به رخت شورخانه بروم و کمی لباس بشویم. زنی با دو فرزندش آنجا بود بود. او به سرعت به این طرف و آن طرف می‌رفت و لباس‌ها را تا می‌زد و سپس مرتب درون دو سبد بزرگ می‌گذاشت. این همه انرژی را از کجا به دست آورده بود؟ یک دفعه فهمیدم که باید لباس‌ها را درون خشک کن بگذارم اما به یاد نمی‌آورم که لباس‌هایم را در کدام ماشین ریخته بودم. تقریباً داخل بیست ماشین را نگاه کردم. تصمیم گرفتم وضعیت را درست کنم. باید اینجا می‌ماندم تا همه بروند و آنوقت لباس‌هایم را پیدا می‌کردم. آن زن وقتی کارهایش را تمام کرد. سبدهای لباس و بچه‌ها را درون اتومبیل گذاشت و به رخت شورخانه برگشت. روی یک تکه کاغذ کوچک چیزی نوشت، به طرف من آمد و کاغذ

کوچک آبی رنگ را به من داد. سر در نمی‌آوردم که منظور او چیست. مؤدبانه لبخند زدم و از او تشکر کردم. روی کاغذ شماره تلفنی را دیدم که زیر آن نوشته شده بود اگر می‌خواهی مشروب خوردن را ترک کنی در هر ساعتی از شبانه روز که می‌خواهی به الکی‌های گمنام تلفن بزنی.

چرا او این کاغذ را به من داد و چه چیز باعث شده بود که فکر کند من الکی هستم؟ چطور نفهمیده بود که بطری در دست من لیموناد است؟ خیلی عصبانی بودم! دلخور شده بودم! کاغذ را مرتب تا زدم و در جیب پشתי شلوارم گذاشتم طی چند هفته بعد هر روز مریض‌تر می‌شدم. یک روز صبح طبق معمول تک و تنها از خواب بیدار شدم. خیلی وقت بود شوهرم را ندیده بودم. مشروب نیاز داشتم و بطری روی میز کنار تختخوابم خالی بود. زانوهایم می‌لرزید. برخاستم اما این زانوهای لرزان توان تحمل وزنم را نداشت. کف اتاق افتادم و برای پیدا کردن یک بطری مشروب شروع به خزیدن کرد. هیچ چیز نبود. یعنی مجبور بودم برای خرید مشروب از خانه بیرون بروم.

کیف پولم را کف اتاق پیدا کردم. خالی بود. می‌دانستم توان رفتن به طرف ماشین را ندارم. وحشت زده بودم. به چه کسی می‌توانستم تلفن بزنی؟ هیچ کدام از دوستانم را دیگر ندیده بودم و هیچ راهی وجود نداشت که بتوانم به خانواده‌ام تلفن کنم. یاد آن شماره تلفن که در جیب شلوارم بود افتادم. چند روز بود که حتی لباس هم نپوشیده بودم. شلوارم کجا بود؟

همه جا را گشتم تا اینکه آن را کف اتاق خواب پیدا کردم: کاغذ توی جیبم بود. پس از سه بار تلاش موفق شدم شماره را بگیرم. خانمی تلفن را جواب داد. پرسیدم: من... آه... این شماره شما است... آه... اینجا A.A است؟ بله، شما می‌خواهی مشروب خوردن را ترک کنی؟ بله، لطفاً، من به کمک نیاز دارم. اوه خدای من. اشک-های آتشینی را روی صورتم احساس کردم. او پنج دقیقه بعد جلوی درخانه‌ام بود.

او فرشته بود. آن روز در رخت شورخانه از کجا پیدایش شد؟ از کجا فهمیده بود من الکی هستم؟ چطور این همه وقت شماره او را نگه داشته و گم نکرده بودم؟ آن زن مطمئن شد که هیچ مشروب الکی در خانه ندارم. او تا مدتی طولانی با من رفتاری جدی داشت. من هر روز به جلسات می‌رفتم و تمرین قدم‌ها را شروع کرده بودم. قدم اول به من نشان داد که در مقابل الکل و هر چیز دیگری که هوشیاری مرا به خطر بیندازد و افکارم را به هم بریزد، عاجز هستم. الکل فقط علامت مشکلات عمیقی مثل عدم صداقت و انکار بود. پس از آن باید به قدرتی برتر از خودم نزدیک می‌شدم که برایم خیلی سخت بود. چطور این آدم‌های سفید پوست فکر می‌کردند که می‌توانند مرا درک کنند؟ بنابراین آنها یک زن سرخپوست هوشیار را آوردند که یک روز با من کار کند آن روز روز بزرگی بود. آن زن سرخپوست خیلی سختگیر بود. هیچ وقت او را فراموش نمی‌کنم. او مرا متقاعد کرد با بقیه فرقی ندارم. او گفت که این آدم‌های سفید پوست بهترین موجوداتی هستند که تا به حال در زندگی پیدا کرده‌ام. او پرسید: جایی را سراغ داری که آنها نباشند؟ چاره دیگری هم هست؟ شما فکر بهتری داری؟ چند نفر سرخپوست سراغ داری که بخواهند به تو کمک کنند تا هوشیار بمانی؟ آن موقع به هیچ چیز نمی‌توانستم فکر کنم.

تسلیم شدم و تصمیم گرفتم به روش آنها عمل کنم. من در جلسات فهمیدم که قدرت برترم قدرتی است سحر آمیز بالای سر مردم و من می‌خواهم آن را روح بزرگ سحر آمیز بنامم.

دوازده قدم مانند یک اهرم عمل می‌کرد و به عمق نادرستی و ترسم رخنه کرد. من آنچه از خود می‌دانستم دوست نداشتم اما دلم نمی‌خواست به جایی برگردم که از آن آمده بودم. من فهمیدم که هیچ ماده‌ای روی این سیاره وجود ندارد که بتواند کمک کند تا من درست کار و صادق باشم. چیزی که مرا هوشیار نگه داشت تا به درستکاری و صداقت نزدیک شوم، عشقی بود که در جلسات الکی‌های گمنام وجود

داشت. برای اولین بار در زندگی‌م چند دوست پیدا کردم. دوستانی واقعی که مراقبم بودند حتی وقتی دلسرد بودم و احساس ناامیدی می‌کردم. پس از بیست و دو ماه هوشیاری بالاخره توانستم ترازنامه صادقانه‌ای را تکمیل کنم. قدم پنجم مرا قادر ساخت که نقش خود را در بوجود آمدن کینه‌ها و ترس‌هایم ببینم. در فصل «چگونگی عملکرد» در کتاب بزرگ به سوالاتی برخورددم و پاسخ به این سوالات مرا با چگونگی واکنش‌های من در شرایط مختلف زندگی آشنا می‌ساخت. تمام پاسخ‌های من هر نوع کینه چه واقعی یا خیالی بیمارگونه و مخرب بوده است. من به دیگران اجازه کنترل کردن احساس خوب و نوع رفتار خود را می‌دادم. من فهمیدم که رفتار، نظرات و افکار دیگران به من هیچ ربطی ندارد. تنها چیزی که باید با آن سر و کار داشته باشم خودم هستم! من از قدرت برتر خود خواستم هر چیزی را که بر سر راه مثرمتر بودن من برای او (قدرت برتر) و دیگران ایستاده از من دور کند و به من کمک کند زندگی جدیدی بسازم.

شوهر کنونیم را در جلسه A.A ملاقات کردم. ما با هم پیام A.A را به مردم سرخپوست محدوده (اختصاصی) کوچ نشین در سرتاسر کشور می‌رسانیم. پس از حدود دو سال هوشیاری به مدرسه رفتم و از پایه پنجم شروع کردم. پس از دانشگاه برای خود کسب و کاری راه انداختم. امروز کتاب‌هایی می‌نویسم و آنها را چاپ می‌کنم. دخترمان در اوایل هوشیاریم به دنیا آمد و اکنون به دبیرستان می‌رود. او هیچ وقت ندیده که مادرش مشروب بخورد. خانواده ما به معنویت اجدادمان برگشته است. ما در مراسم قدیمی با مردم خود شرکت می‌کنیم. ما تابلوهای بومیان هوشیار را به سازمانها و مدارس شبانه روزی سرخپوستان می‌بریم و بهبودی را تقسیم می‌کنیم.

امروز زندگی‌م پر از صداقت است. کلمه دعا و ندای قدم دوازدهم سرمایه‌ای برای تمام رفتارم و آزادی روحانی و کامیابیم است من افتخار می‌کنم که سرخپوست

هستم. در یکی از جلسات A.A در منطقه سرخپوستان این کلمات را شنیدم «هوشیاری مقدس است» من روی قله کوه مقدس می ایستم و به صدای بادگوش می دهم. حالا با خالق خودم هر روز رابطه آگاهانه دارم و او هم مرا دوست دارد. در سایه دوازده قدم ، عشق و بهبودی در الکی های گمنام همه چیز مقدس است.

(۵)

دوبار مورد لطف قرار گرفت:

این زن الکلی که معلوم شد مبتلا به بیماری
سیروز کبدی^۱ است هم هوشیار شد و هم تحت
عمل نجات بخش پیوند کبد قرار گرفت.

امروز یکشنبه است روز مورد علاقه من در هفته همه چیز امن و امان است و من احساس فوق العاده شگفت انگیزی دارم حس زنده بودن خوشحالم که بگویم تقریباً همیشه همین حس را دارم.

در ایام گذشته یکشنبه همیشه روز ماجرا جویبهای من بود همان چیزی که من روزهای مشروبخواریم می‌نامم. روزهای قدیم چون آخرین روز هفته بود و با تمام شدن این روز چند روز مهمانی رفتن با دوستانم به متوقف می‌شد. من هیچ وقت به جایی که مهمانی نبود نمی‌رفتم و اگر تردیدی داشتم به یک موقعیت خوب دیگر فکر می‌کردم و مهمانی را با خود می‌آوردم (کاری می‌کردم که به مهمانی تبدیل شود) یادم نمی‌آید که مشروب در زندگیم نبوده باشد. حتی وقتی که جوانتر بودم و مشروب نمی‌خوردم همیشه در اطرافم بود. یادم می‌آید در اوایل مشروبخواریم فکر می‌کردم که من الکلی نیستم و هیچ وقت هم الکلی نمی‌شوم. نمی‌دانستم که الکلی چگونه زندگی می‌کند. آن وقت نوجوان بودم و فکر می‌کردم فقط برای سرگرمی الکلی می‌نوشم و می‌توانم به خوبی آن را کنترل کنم. وقتی که به سن قانونی مشروبخواری رسیدم کارم از مشروبخواری در مهمانی‌های آخر هفته فراتر رفته بود و یکشنبه که آخرین روز هفته بود دوباره اولین روز هفته می‌شد و من هر روز مشروب می‌خوردم.

در دروه جوانی برای برقراری ارتباط با دیگران مشروب می‌خوردم. من هیچ کس

۱- نوعی التهاب بینابینی - مترجم.

را نمی‌شناختم که مشروب نخورد و همه دلبستگی‌هایم دوستی‌هایم و روابط صمیمانه‌ترم کاملاً در اطراف مشروب‌خواری می‌چرخید. طی سالها در ظاهر بزرگ شدم و زندگی می‌کردم اما همه چیز فقط ظاهری بود من فقط از نظر فیزیکی بالغ شدم. در ظاهر نرمال به نظر می‌رسیدم. می‌دانستم که من مشروب می‌خورم و همه همین کار را می‌کنند اما من خیلی خوب رفتار می‌کردم و فقط به طور شانسی هیچ آسیبی به من نرسید غیر از چند مورد حالا که به گذشته نگاهی می‌اندازم. تصویر زندگی قبل از هوشیاری مجموعه‌ای از موارد ناتمام است. طی سالها هرچیزی را که باعث پیشرفت بود، رها کرده بودم دانشگاه، پیشرفت در زندگی و روابط.

پس از مدتی بعضی چیزها عوض شد. چندسال قبل از اینکه بالاخره مشروب خواری را ترک کنم بدنم علائمی بروز داد که نشان می‌داد ادامه این مسیر آنقدرها هم که به نظر می‌رسد بی‌ضرر نیست. وقتی مشکلات شکم شروع شد به پزشک مراجعه کردم. وقتی درباره مشروب‌خواری از من سوال کرد پنهان کردم که در این کار افراط می‌کنم. آزمایش‌هایی انجام شد. اما هیچ تشخیص قطعی تأیید نشد. پزشکان به من توصیه کردند که رژیم غذایی سالمی داشته باشم و مراقب مصرف الکل باشم و چند پیشنهاد احتیاط آمیز دیگر. من هنوز جوان بودم و با خودم فکر کردم که اگر به بدنم استراحتی بدهم با کاهش مصرف الکل می‌توانم به حال اول برگردم. طی چند سال آینده فقط چند بار احساس بیماری داشتم و بدون توجه و رسیدگی به شکل واقعی مشروب خواری همچنان تشدید شد. وقتی علائم بیماریم بیشتر شد بالاخره مجبور بودم به این احتمال فکر کنم که مشروب خوردن علت همه بیماری‌هایم است. برای لحظاتی بسیار کوتاه فهمیدم که شاید در آینده مجبور باشم مشروب خوردن را ترک کنم. همراه با این احساس ترس و سوالات بسیار زیادی هم آمد چطور زنده خواهم ماند؟ با زندگی چکار خواهم کرد؟ قطعاً زندگی بدون مشروب به معنای نداشتن تفریح و سرگرمی بود.

تا لحظه‌ای که فهمیدم مجبورم شرابخواری را رها کنم احساس می‌کردم که آدم شادی هستم. من زندگی خوبی داشتم شغل خوب محلی خوب برای زندگی اتومبیل

دوست همه چیزهایی که فکر می‌کردم در زندگی لازم دارم. احساس می‌کردم برای ترک مشروب کمک لازم دارم اما این افکار به سرعت سپری می‌شد و هیچ وقت به واقعیت تبدیل نمی‌شد. بیماریم به طور جدی داشت بدتر می‌شد. بیشتر اوقات قادر نبودم از رختخواب بلند شوم و سرکار بروم مشکلات جدیدی پیدا کرده بودم. تصمیم گرفتم که بطری مشروب را از خود جدا کنم اما ترک کردن به تنهایی زجرآور بود. مواقعی که پاک بودم خیلی ضعیف و بیمار می‌شدم. سپس گاهی اوقات کمی می‌نوشیدم و این خارج از کنترل بود. من تنها بودم و مشروب می‌خوردم آن مستی‌های آخر به لرزش‌های غیر قابل کنترل حالت تهوع و حتی توهم انجامید در آخر وحشت زده بودم و عذاب می‌کشیدم و احساس می‌کردم درد دنیا کاملاً تنها هستم.

زنجیره‌ای از وقایع باعث شد که با پزشک جدیدی ملاقات کنم. من باید به پزشک مراجعه می‌کردم چون دوباره به شدت بیمار شده بودم و قادر به کار کردن نبودم شکم متورم شده بود. قوزک هر دو پایم نیز تقریباً دو برابر اندازه معمولی ورم کرده بود و اینها به خاطر حبس شدن مایعات بود. سفیدی‌های چشمم به علت یرقان زرد شده بود. در سرتاسر بدنم وریدهای منقطع و تار عنکبوتی بود پوستم در همه قسمت‌ها می‌خارید و رنگ خاکستری مایل به سبز و کوری به خود گرفته بود. ظاهراً خونم خیلی رقیق شده بود چون با کوچکترین تماس بدنم دچار خون‌مردگی و حشنتاکی می‌شد و حتی یک خراش بسیار کوچک مدت زیادی خونریزی داشت. نقاط تیره رنگی روی صورت و بازوهایم ظاهر شد موهایم می‌ریخت و چون اصلاً اشتها نداشتم خیلی ضعیف و خسته بودم. پزشک جدید نگاهی به ظاهرم و نتایج آزمایشات خونم انداخت و پرسید آیا مشروب می‌خورم. گفتم قبلاً می‌خوردم اما مدتی است که پرهیز کرده‌ام. دروغ آشکاری بود.

در واقع تنها کسی که فریب می‌خورد خودم بودم. دکتر جدیدم توضیح داد که من مبتلا به بیماری هستم که سیروز کبدی نامیده می‌شود. به راحتی نمی‌شد گفت که چقدر پیشرفت کرده‌ام اما با علائمی که من داشتم و نتایج آزمایشات بیماری نسبتاً

پیشرفته‌ای به نظر می‌رسید. تصویری که او ترسیم کرده بود خیلی تاسف آور بود. همچنان که بیماری پیشرفت می‌کرد من مریض‌تر و ضعیف‌تر می‌شدم و بالاخره پیشرفت این بیماری دردناک، معمولاً باعث خونریزی از درون شکم و سپس رفتن به حالت کما و مرگ می‌گردید. او مرا به یک کلینیک خصوصی فرستاد نه یک کلینیک عادی با تیم پزشکی معمولی بلکه به کلینیک پیوند کبد. در گفتگوهای اولیه با این گروه پزشکان مشخص شد که اگر می‌خواهم زنده بمانم باید ثابت کنم که دیگر قرار نیست الکل بخشی از زندگیم باشد. آن وقت سی و هفت سالم بود در مقایسه با اتفاقی که برای جسمم رخ داده بود زنی نسبتاً جوان بودم. ناگهان احساس کردم از مردن می‌ترسم ناامید بودم.

قبل از آن هم در جلسات A.A شرکت کرده بودم اما حرف‌های دکترها به طریقی راه مرا مشخص کرد. در اولین جلسه حرفهایی که حاضرین جلسه می‌زدند ابتدا در گوشه‌هایم سپس به سرم و بالاخره به قلبم رخنه کرد. اعضاء الکی‌های گمنام به من هدیه‌ای دادند هدیه‌ای که در آن خود را متمایل به زندگی می‌دیدم و پس از چند هفته حضور در جلسات کم‌کم به این باور رسیدم که این برنامه می‌تواند برای من موثر باشد. طی شش ماه بعد هر روز حداقل دو یا سه بار در جلسات شرکت می‌کردم. راهنمای صبور و فوق‌العاده‌ای پیدا کردم او به من کمک کرد قدم‌ها را تمرین کرده و اصول را اجرا کنم..

شش ماه در کلینیک تحت نظر بودم حداقل هفته‌ای یکبار و گاهی هم به طور اتفاقی (نامنظم) آزمایش خون می‌دادم تا مشخص شود که الکل ننوشیده‌ام با روانپزشک تیم پیوند کبد هر هفته جلسه داشتم اعضاء خانواده‌ام هم در برخی از آن جلسات شرکت می‌کردند. دکتر حتی با راهنمایم هم تماس داشت. دستور العمل دیگر این بود که با یک گروه حرفه‌ای (تخصصی) در جلسات خصوصی، روان‌درمانی انجام دهم.

این نیز چیزی نبود که من برای خودم انتخاب کنم اما مشخص شده که نیرویی بسیار مثبت در زندگیم بوده است. در دوره بررسی سوابقم شواهدی وجود داشت

که نشان می‌داد، هر کاری که ممکن بود انجام داده‌ام تا از ادامه هوشیاریم مطمئن شوم. پس از یک دوره شش ماهه رسماً به عنوان داوطلب پیوند کبید در لیست قرار گرفتم

وقتی که اسمم در لیست انتظار پیوند قرار گرفت خیلی مریض شده بودم. کبدم از کار افتاده بود و انتظار شروع شده بود. هیچ راهی نبود که بفهمم چقدر طول می‌کشد یک عضو مناسب پیدا شود یا اینکه اسمم به بالای لیست برسد (نوبتم فرا رسد). گاهی اوقات از جریان انتخاب آزمایشات و نظارت دقیق برنامه A.A و انتظاری ظاهراً بی‌پایان احساس نفرت می‌کردم. مسلماً فقط به دلیل برنامه الکلی‌های گمنام بود که توانستم از آن کینه رها شوم. در واقع طی آن ماههای قبل از عمل جراحی بی‌نهایت احساس آرامش داشتم. پس از شش ماه شانس دوم و هدیه دوم زندگی به من عطا شد. عمل جراحی بسیار موفقیت آمیز بود و روند بهبودی آغاز شد. از آن موقع چندین سال گذشته است. وقتی با دید روشن نگاهی به گذشته می‌اندازم می‌بینم نمی‌توانستم در مسیر ساده‌تری باشم. من با تمایل نمی‌توانستم مسیر زندگی را متوقف کنم. من به واقعیت ناگواری نیاز داشتم تا زیان‌هایی که مصرف الکل در بسیاری جهات ایجاد می‌کند را ببینم. من باید مجبور به پذیرش و فروتنی می‌شدم.

وضعیت فیزیکی قطعاً دستخوش تغییراتی شده، اما تغییر اصلی که در من ایجاد شده روحانی (معنوی) است. ناامیدی جای خود را به امید فراوان و اعتقاد صادقانه داده است. اعضاء الکلی‌های گمنام جای امنی را فراهم کرده‌اند که اگر در آنجا آگاه بمانم و ذهنم را به اندازه کافی آرام نگه دارم قدرت برترم درک حیرت انگیزی به من عطا می‌کند. من در زندگی روزانه‌ام در خدمت به A.A و در بودن (زنده بودن) شادی پیدا می‌کنم. اتاق‌هایی پیدا کرده‌ام که پر از انسانهای فوق العاده است. و همه وعده‌های کتاب بزرگ برایم به حقیقت پیوسته است. چیزهایی که از تجربیات خودم از کتاب بزرگ و از دوستانم در A.A یاد گرفته‌ام. صبر، پذیرش، صداقت، تواضع و اعتقاد واقعی به قدرتی برتر از خودم، ابزارهایی هستند که امروز از آن استفاده می‌-

کنم تا زندگی این زندگی گرانبها را حفظ کنم. امروز زندگی پر از معجزه‌های کوچک و بزرگ است که اگر من در ب الکی‌های گمنام را پیدا نکرده بودم هیچ یک از آنها هیچ یک از آنها اتفاق نمی‌افتاد!

(6)

ساختن یک زندگی جدید

این مرد توهم زده که قبلاً خانواده شادی داشت و گیر مامورین کلانتری و پرسنل بیمارستان هم افتاده بود، هدیه غیر منتظره‌ای از سوی خداوند دریافت کرد که شالوده محکمی در خوشی‌ها نگهدارنده هوشیاری او بود.

ما تمام روز در کشتزار بوده و علوفه‌ها را جمع کردیم وقتی کارها تمام می‌شد مردها یک گالن شراب موسکاتل^۱ می‌آوردند. من هم مقدار کمی می‌خوردم چون می‌خواستم مثل مردها باشم و چند دقیقه‌ای احساس آنها را داشته باشم. پس از آن در زیرمیزی که مادرم به کارگران غذا می‌داد به خواب می‌رفتم. وقتی مرا پیدا می‌کردند به رختخواب می‌بردند و روز بعد فقط غرولند می‌شنیدم آن وقت شش سالم بود.

سالهای اول زندگی در مزارع عمه و عمویم سپری شد. آنها پس از اینکه پدر و مادرم از هم جدا شدند مرا بزرگ کردند. پدرم دو برادر و دو خواهرم را نگه داشت مادر بزرگ مرا که بچه بودم گرفت اما چون بزرگ کردن بچه سخت (خرج داشت) بود و پول زیادی می‌خواست من از مزرعه سر در آوردم.

زندگی در آن روزها فقط در کار سخت خلاصه می‌شد. ما هر چه را که خودمان می‌کاشتیم می‌خوردیم. به اضافه چند کالای انباری که داد و ستد می‌کردیم. در سن هشت سالگی گاو آهنی را که با اسب حرکت می‌کرد به تنهایی هدایت می‌کردم. در خانواده و در مزرعه ما فقط اسپانیایی حرف می‌زدیم. وقتی به مدرسه رفتم مجبور شدم انگلیسی صحبت کنم و به من گفتند: اسپانیایی صحبت کردن درست نیست.

۱- شراب موسکاتل، شراب شیرین که از انگور موسکات گرفته می‌شود (نوعی انگور شیرین) - مترجم.

همیشه احساس می‌کردم به اندازه بچه‌های مدرسه باهوش نیستم یا به اندازه (مثل) آدم‌های دیگر خوب نیستم. می‌دانستم که در مزرعه هر کاری می‌توانم انجام دهم اما در مدرسه همه چیز فرق می‌کرد.

در سن سیزده سالگی قد بلند و قوی بودم و بزرگتر از سنم به نظر می‌رسیدم عمه و عمویم مرا به یک شهر بزرگتر فرستادند که با خانواده‌ای زندگی کنم^۱ و درس بخوانم و امیدوار بودند که این کار به من کمک کند. من با جوانهای هجده ساله می‌گشتم و آنها مرا به مهمانی‌های لووین^۲ بردند. با اولین جرعه ویسکی که آنها به من دادند تقریباً احساس خفگی کردم اما با جرعه دوم احساس کردم که ماده خیلی خوبی است. باعث می‌شد که احساسی مثل آنها داشته باشم. مهم نبود که فقط سیزده سالم بود احساس می‌کردم که مثل آنها بزرگ هستم. آخر شب بی‌هوش شدم و یکی از دوستان مرا به خانه برد.

در پانزده سالگی تابستان‌ها برای بدست آوردن پول در چیدن محصول کمک می‌کردم و هر شب دزدکی به مزارع دیگر می‌رفتم تا با دروگرهای دیگر آجیو بنوشم. من وقتی با آجیو سرحال می‌آمدم، می‌توانستم با جنس مخالف حرف بزنم و به مهمانی بروم و درست مثل همه، می‌توانستم خوش بگذرانم، من شبیه دیگران بودم حتی اگر آنها از من بزرگتر بودند.

تابستان سال بعد در طول تعطیلات به کارهای ساختمانی پرداختم. من با مردهای بزرگتر کار می‌کردم و عصر با آنها به بار (میخانه) می‌رفتم. متصدی بار آجیو را جلوی مردی که کنار من نشسته بود می‌گذاشت اما در واقع برای من بود. جمعه‌ها روز پرداخت حقوق بود، آن روز را دوست داشتم چون بیرون می‌رفتم و مست می‌شدم کم‌کم آخر هفته‌ها مشروب می‌خوردم بنابراین می‌توانستم به مجالس رقص

۱- در آمریکا برخی خانواده‌ها که مشکل مالی ندارند نگهداری از بچه‌ای را قبول می‌کنند که آنجا درس بخواند و در عوض کارهایشان را برایشان انجام دهد - مترجم.

۲- آخرین شب ماه اکتبر که عقیده براین است که مردگان از قبور بیرون می‌آیند، در این شب بچه‌ها لباس ارواح و جادوگران را می‌پوشند- مترجم

بروم و من با آدم‌هایی که مثل خودم مشروب می‌خوردند ول می‌گشتم. پول‌هایمان را روی هم می‌گذاشتیم تا برای شب مشروب بخریم و چون من بزرگتر به نظر می‌رسیدم مشروب را می‌خریدم. من می‌توانستم با جنس مخالف حرف بزنم و آدم مهمی به نظر برسم چون هم مشروبات الکلی و هم جنس مخالف را داشتم.

دو روز قبل از کریسمس عازم سفر بودم برای آموزش مقدماتی می‌رفتم. یک ایستگاه مانده به آخرین ایستگاه من و دوستانم از قطار پیاده شدیم و به سرعت به طرف بار رفتیم تا مشروب بخریم و کریسمس را جشن بگیریم. وقتی به قطار برگشتیم به ما هشدار دادند که پلیس‌های نظامی دارند بطری‌های مشروب را از پنجره بیرون می‌اندازند بنابراین مشروب‌ها را تندتند و به سختی نوشیدیم و مست شدیم.

پس از آموزش مقدماتی ما را به پایگاه‌های مختلفی فرستادند. من اغلب مشروب نمی‌خوردم چون نمی‌خواستم عقب بیفتم اما هر بار که شروع به خوردن مشروب می‌کردم تا همه آن تمام نمی‌شد متوقف نمی‌شدم نمی‌دانستم چطور باید بگویم «می‌خواهم درست از مشروب بنوشم».

در دوره مرخصی وقتی به زادگاه برگشتم با زنی جوان ازدواج کردم و یکسال بعد اولین دخترمان به دنیا آمد. وقتی از نیروی هوای به خانه می‌آمدم کمی که می‌گذشت مهمانی شروع می‌شد. درابتدا فقط آخر هفته‌ها می‌نوشیدیم و با رفقای قدیمی و همسران جدیدشان به مهمانی می‌رفتم. تنها تصادفی که در حین مستی داشتم همان سال اتفاق افتاد. من و دوستم با هم بودیم ما با یک اتومبیل پارک شده تصادف کردیم و از صحنه تصادف فرار کردیم. صبح روز بعد نگاهی به روزنامه‌ها انداختیم تا ببینیم به آن تصادف اشاره‌ای شده یا نه هیچ خبری نبود. همان شرکت ساختمانی که تابستان‌ها وقتی بچه دبیرستانی بودم برایشان کار می‌کردم مرا برای کار آموزشی نجاری بکار گرفت. من با هوش بودم و خیلی زود یاد می‌گرفتم. بعد از آن خیلی زرنگ شدم و همه کارهایی را که آنها برایم کرده بودند فراموش کردم. بابت پولی که فکر می‌کردم قول داده‌اند، از آنها شکایت کردم و آنها هم مرا

اخراج کردند.

با استفاده از گواهی نظامی شب‌ها به مدرسه مکانیک می‌رفتم و روزها در شهر کاری پیدا کردم. درست در همین مواقع مشروب خواری را به شکل واقعی شروع کردم. همکارانم در محل کار برای خود تشریفاتی داشتند. همین که به محل کار می‌رسیدند یک بطری شراب می‌خریدند. اوایل من با آنها همراهی نمی‌کردم من شراب نمی‌خوردم و خیلی هم سرسخت بودم. اما بعد از مدتی یک روز تصمیم گرفتم که من هم بنوشم. دو جام نوشیدیم، آن را دوست داشتم. در مدت پنج سال بعدی هر روز می‌نوشیدم.

بالاخره یک روز هنگام کار آسیب دیدم و مرا به مدت یک هفته به خانه فرستادند آنها فکر می‌کردند که من به زودی سرکار می‌روم اما نرفتم نمی‌توانستم چون هر روز مست بودم. روز چهارم کارفرمایان به خانه‌ام آمدند تا به من سری بزنند من خانه نبودم اما قبل از اینکه آنها بروند مست به خانه برگشتم آنها چیزی نگفتند اما روز بعد سرپرست اتحادیه به من گفت قرار است اخراج شوم. من هم به شهرداری رفتم و استعفا دادم.

طی آن سالها همسرم سه دختر دیگر به دنیا آورد. وجودم سرشار از پیشیمانی گناه و ترس بود چون هیچ شغل و درآمدی نداشتم. می‌دانستم که بدبخت شده‌ام به نظرم این به خاطر بدشانسی بود نه به خاطر خودم. هر کار ساختمانی که پیدا می‌کردم انجام می‌دادم حتی اگر وابسته به اتحادیه نبود.

پسر اولم به دنیا آمد و دو سال بعد دومین پسر من نیز متولد شد. دوباره غرور خود را به دست آورده بودم اما همیشه در حیرت بودم که چرا باید این همه کار کنم و پولش توی جیب بقیه برود. فکر کردم باید پیمانکار شوم و برای خودم کارکنم بنابراین امتحان دادم و مجوز گرفتم. مشروبخواریم را کمی کاهش دادم و کسب و کار روز به روز بهتر شد اما دوباره مشروبخوردن را افزایش دادم. من به بار می‌رفتم و کارگران را به حال خودشان رها می‌کردم. سال سوم همه وقتم را در میخانه‌ها می‌گذارند نمی‌توانستم کارهایی را که قبول کرده بودم تمام کنم. تمام

پول‌ها را هم خرج کرده بودم. در وضعیت بدی قرار داشتم من یک الکلی به تمام معنا بودم ولی خدا و بخت بد را سرزنش می‌کردم. از پا افتادم نمی‌توانستم دوباره برخیزم بنابراین کارم را از دست دادم. طی سه سال آینده کارهای موقتی و دوره‌ای انجام می‌دادم دو روز اینجا سه روز آنجا به سختی پول در می‌آوردم. خرج خانواده‌ای به این بزرگی زیاد بود. خرج مشروب‌خواریم زیاد بود. و پول کافی به خانه نمی‌آوردم. همسرم خسته شده بود و دائم غرولند و نفرین می‌کرد و من فقط می‌خواستم از همه اینها فرار کنم.

شروع کردم به کارکردن خارج شهر یکبار در شرکت روکش آلومینیم سرکارگر بودم نمی‌دانم چطور کارها را تمام می‌کردیم. من هر روز صبح مریض و خمار بودم. کارگران باید منتظر می‌ماندند تا من بیایم آنوقت کار را شروع کنند. هنگام ظهر به باری می‌رفتم تا خود را بسازم و بعد هنگام شب مهمانی می‌گرفتم.

در خانه کارمان فقط دعوا بود. بالاخره تصمیم گرفتم از آن خانه بروم تا بچه‌ها دیگر مرا مست نینند. فکر می‌کردم حالا دیگر واقعاً می‌توانم بنوشم. همسرم زیر پوشش کمک‌های رفاهی دولت قرار گرفت و من پس از مدتی دیگر هیچ پولی به آنها نمی‌دادم. فکر می‌کردم باید برای مشروب خوردن به اندازه کافی پول داشته باشم من به انجام کارهای ساختمانی ادامه دادم اما خیلی قابل اطمینان نبودم. به مدت سه یا چهار هفته خوب کار می‌کردم پس از آن دلم نمی‌خواست صبح‌ها از جایم بلند شوم فکر می‌کردم کار دیگری پیدا می‌کنم، اما همیشه اخراج می‌شدم.

چند سال بعد به خاطر رانندگی در حال مستی دستگیر شدم اما با کمک یکی از دوستانم که پلیس ایالتی بود، جرم من به بی‌احتیاطی در رانندگی تخفیف یافت. با این حال به من گفتند که اگر یکبار دیگر قانون شکنی کنم گواهینامه‌ام توقیف می‌گردد. در همان زمان بود که برای اولین بار A.A را امتحان کردم من نمی‌توانستم هوشیار شوم. اما مست هم نمی‌توانستم بشوم. احساس پشیمانی، ترس و گناه سراسر وجودم را گرفته بود. به یک مغازه همبرگر فروشی که نزدیک آپارتمانم بود رفتم در دفترچه راهنمای تلفن دنبال شماره تلفن انجمن A.A گشتم و به آنها تلفن

زدم. دو مرد به آپارتمان من آمدند و پیش من ماندند و با هم قهوه خوردیم تا میخانه‌ها تعطیل شدند. آنها به مدت یکماه همیشه پیش من می‌آمدند. مرا به جلسه می‌بردند. فکر می‌کردم تا اینجا خوب پیش رفته‌ام بنابراین دیگر نیازی به آنها ندارم. احساس می‌کردم آن دو مرد همیشه دنبال هستند و مرا خیلی اذیت می‌کنند. بنابراین دوباره مست شدم تا از شر آنها خلاص شوم.

پس از آن به کالیفرنیا رفتم. وقتی که من به هر جایی سفر می‌کردم و بچه‌هایم تحت پوشش خدمات رفاهی دولت بودند. هیچ کس را نمی‌شناختم که بتواند پولی را که من در مشاغل ساختمانی اتحادیه‌ای در کالیفرنیا در می‌آوردم در بیاورد. اما همه آن را خرج مشروب‌خواری می‌کردم. نگران بچه‌هایم نبودم چون همیشه مست بودم. برای آنها هدایایی فرستادم. زمان هوشیاری نگران آنها می‌شدم بنابراین دوباره مشروب می‌خوردم. نمی‌توانستم هوشیار بودن را تحمل کنم چون نمی‌توانستم بی‌تفاوتی خود را نسبت به بچه‌هایم، تحمل کنم.

هنگام کار خیلی مشروب می‌خوردم. نجارها مدت کوتاهی کار می‌کردند. آنها فلاسک‌هایی برای خنک نگهداشتن آبجو داشتند.

محیط کار پر از قوطی‌های آبجو بود. هر روز صبح زود به مغازه‌ای که سرتاسر شب باز بود می‌رفتم تا یک بطری شراب بخرم و در فلاسک نگه دارم که مرا تا موقع ناهار نگه دارد. سپس در وقت ناهار برای بعد از ظهر مشروب می‌خریدم و در راه برگشت به خانه شش قوطی آبجو و یک بطری شراب برای غروب می‌خریدم. این چرخه زندگی من شده بود.

یکبار وقتی داشتم از خانه دوستم بر می‌گشتم کامیون مرا متوقف کردند چون داشتم «زیگزاگی» حرکت می‌کرد و مرا جریمه DWI^۱ کردند یعنی با ۳۰۰ دلار جریمه نقدی و یکسال آزادی (تحت نظر) مشروط، به خانه برگشتم.

سه ماه بیکار بودم که برایم به معنای سه ماه مهمانی بود. وقتی پول‌هایم تمام شد

۱- (در آمریکا) یعنی رانندگی در حال مستی - مترجم.

به دنبال کار رفتم. هر چند کارت اتحادیه کالیفرنیا که من داشتم هیچ ارزشی نداشت. دوباره برای همان کارفرمای اولم به عنوان سرکارگر مشغول کارشدم. حالا که نگاهی به آن روزها می‌اندازم فکر می‌کنم خدا با من بود و من تمام این مدت خدا را به خاطر مشکلاتم سرزنش می‌کردم.

از آنجا که بعد از سه ماه اولین کاری بود که پیدا کرده بودم جشن گرفتم و مست شدم. من به محل کار می‌رفتم و کارگران را آماده بکار می‌کردم و سپس فرار می‌کردم و می‌رفتم تا مشروب بنوشم. این وضع ادامه یافت تا یک روز صاحب شرکتی که برایش کار می‌کردم مرا توبیخ نمود و من اخراج شدم. اسم من در لیست کاریابی اتحادیه بود و من شغل‌های خوبی با شرکت‌های خوب پیدا می‌کردم. سعی کردم هوشیار بمانم گاهی اوقات می‌توانستم به مدت یکی دو هفته دوام بیاورم. اما دوباره مست می‌شدم. آن موقع بچه‌هایم را زیاد می‌دیدم. چون پشت خانه همسرم که با پدر زخم زندگی می‌کرد آپارتمانی گرفته بودم. آن وقت دخترهایم ازدواج کرده بودند و پسرهایم دبیرستانی بودند من در تصمیمات خانواده دخالتی نداشتم و فقط حضور فیزیکی داشتم.

آن سال من دوباره در برنامه درمان الککل شرکت کردم. اولین بار که تحت درمان بودم داشتم در حمام جلوی آینه صورتم را اصلاح می‌کردم. به نظرم رسید که ریشم دوباره با سرعت رشد می‌کند و نمی‌توانم آن را بتراشم. با آنکه لباس بیمارستان به تن داشتم، از روی نرده‌ها پریده و به طرف خیابان فرار کردم. زمانی که پلیس‌ها آمدند به جلو در خانه زنی رسیدم و در خانه را زدم تا اجازه دهد وارد خانه شوم و زمانی که پلیس‌ها رسیدند سعی کردم آنها را قانع کنم که آن زن همسر من است و فرزندانم داخل خانه هستند. اما آنها مچ بند بیمارستان را روی مچم دیدند و مرا بر گرداندند.

آن روزها روزهایی بود که مرا می‌بستند تا وقتی به حالت D.T (دلیریوم ترمنز) می‌روم از من محافظت کنند آن D.T ها بدترین D.T هایی بودند که تا آن وقت تجربه کرده بودم. هیچ وقت در زندگی اینقدر نترسیده بودم. فکر می‌کردم

گانگسترها (تبه کاران) دنبالم هستند و می‌خواهند مرا بکشند. آنها اجیر کرده بودند بنابراین سعی می‌کردم خیلی آرام باشم و مخفی شوم تا مرا پیدا نکنند. دکتر به من گفت: اگر دوباره به همان شکل به حالت D.T بروم دیگر از آن حالت بیرون نمی‌آیم. پس از آن تجربه سه ماه هوشیار ماندم و چند بار به جلسات A.A رفتم. سپس دوباره شروع کردم به مشروب‌خواری. پس از آن دوباره به برنامه درمان برگشتم اما این بار آنقدرها مریض نبودم و سه ماه دیگر هوشیار ماندم.

سپس به عیاشی پرداختم که ده روز طول کشید. پر از ترس و وحشت بودم و نمی‌توانستم راه بروم. مجبور بودم بخزم تا به حمام برسم. بالاخره خود را تمیز کرده و به محل کار می‌رفتم. سپس یک مهمانی سپاسگذاری (شکرگزاری) در محل کار دوباره باعث شد مشروب‌خواری را شروع کنم، تا کریسمس هر روز مشروب می‌خوردم. پس از آن مدتی توقف دوباره مشروب‌خواری جدی را شروع کردم. اواسط ژانویه دچار توهمات می‌شدم که از بین نمی‌رفت. من به بخش برنامه درمانی پناهگاهی (اقامتی)^۱ تلفن زدم و از آنها درخواست کمک کردم. آنها گفتند که به مدت سه روز می‌توانند مرا بپذیرند. مشروب خوردم تا این سه روز سپری شود. عجیب آن است که می‌دانستم وقتی وارد برنامه شوم مشروب‌خواریم بیشتر می‌شود. یکی از دخترهایم مرا به آنجا برد و کمک کرد که فرم‌ها را تکمیل کنم. وقتی وارد ساختمان شدم ظاهر خمیده‌ای داشتم. توهمات دوباره شروع شد و پرسنل آنجا مرا به اتاقی منتقل کردند که کف آن بسیار نرم بود. آنها آن را اتاق TV (تلویزیون) می‌نامیدند. فکر می‌کردم در زندان هستم و این آدم‌ها می‌خواهند مرا بکشند. وقتی در اتاق را باز کردند، به طرف پنجره‌ای که پائین اتاق بود دویدم و می‌خواستم فرار کنم آنها مرا گرفتند چون می‌ترسیدند، از پنجره بیرون پریم. همچنان شانسه‌ام را به دیواری می‌کوبیدم و تلاش می‌کردم فرار کنم. کارکنان بخش به کلانتری تلفن زدند و سپس سه وکیل، دو مشاور و دو پرستار مرا نگه داشتند تا آمپولی به من تزریق

۱- در حین مراقبت، همانجا زندگی می‌کنی - مترجم.

شود. بالاخره به آرامی مانند مردی که آمادهٔ مرگ است خوابیدم. سه روز بیدار شدم برهنه و بدبو، آنها مرا تمیز کردند و من احساس خوبی داشتم. هیچ وقت چنین احساسی نداشتم مثل این بود که هیچ وقت مشروب نخورده بودم. من به جلسات درمانی رفتم و هر چه را می‌گفتند گوش کردم. آنها مرا به جلسات A.A نیز بردند. من آنچه که اعضاء A.A داشتند می‌خواستم. فکر نمی‌کنم تا بحال چیزی را به اندازهٔ A.A خواسته باشم. در آن روزها آدم‌ها را می‌دیدم که لباس‌های مناسبی به تن داشتند و خوب به نظر می‌رسیدند. من هم می‌خواستم همانطوری باشم. از آن وقت دیگر فکر مشروب به سرم نزده است. به انجام بعضی کارهای دیوانه‌وار فکر کرده‌ام اما هرگز به مشروب خوردن فکر نکرده‌ام. برای من هوشیاری هدیه‌ای است که خداوند به من عطا فرموده. اگر مشروب می‌خوردم مثل این بود که هدیه را پس داده باشم. اگر انسان هدیه‌ای را پس بدهد، خوب آن شخص هم هدیه را پس می‌گیرد، درست است؟ اگر خداوند آن را پس می‌گرفت من می‌مُردم. اولین سالی که در A.A بودم در هفته حداقل هفت بار جلسه می‌رفتم. جلسات را دوست داشتم. مانند آدم‌هایی که در ابتدا دیدم بهترین لباس خود را می‌پوشیدم. مشغول کار شدم. کارمان ساختن یک تفریحگاه بود. در آنجا یکی از اعضاء A.A نیز مشغول کار بود او هشت سال هوشیاری داشت و ما هر روز با هم صحبت می‌کردیم. حالا می‌فهمم که خدا آن مرد را آنجا بر سر راهم گذاشته بود.

آن سال یک پیشنهاد کاری در شهر و پیشنهاد کاری دیگر با یک شرکت ساختمانی در خارج شهر به من داده شد. با راهنمایم مشورت کردم او گفت جایی بمانم که از حمایت گروه و دوستانم در A.A برخوردار باشم. من برای ماجراجویی در این برنامه خیلی مناسب نبودم چون به تازگی وارد این برنامه شده بودم. من به شهر رفتم و اکنون از آنجا بازنشسته شده‌ام. کارکردن آدمی مثل من با «یک» کارفرما به مدت ۱۸ سال! وقتی هوشیار شدم نزد همسرم برگشتم و او نیز مرا پذیرفت. احساس می‌کردم باید برگردم تا از بچه‌هایی که زمانی رها کرده بودم و زیر پوشش خدمات رفاهی قرار گرفته‌اند، مراقبت کنم. سومین پسر من فرزند A.A

است (در طول دوره‌ای که به A.A می‌رفتم به دنیا آمد). من به دیدن مسابقات ورزشی پسرها می‌رفتم. در آنجا در تیم، همراه بچه‌ها اعضاء A.A هم بودند و ما وقتمان را در مسابقات می‌گذراندیم. من واقعاً لذت می‌بردم. بچه‌ حاصل هوشیاریم اکنون به دانشگاه می‌رود. من با تمام فرزندانم روابط خوبی دارم.

من که با کمک راهنمایم رو به جلو می‌رفتم بی‌درنگ وارد کار خدماتی شدم و واقعاً از آن لذت می‌بردم. حالا من نماینده خدمات عمومی گروه اسپانیولی زبان‌ها هستم و احساس خود را در خصوص این هدیه بزرگ هوشیاری به زبان اصلیم ابراز می‌کنم.

در طول این سالهای هوشیاری دوره‌های سختی هم وجود داشته است. پس از پنج سال هوشیاری همان دخترم که مرا به برنامه درمان برد و کمک کرد بستری شوم ناپدید شد. دوستانم در A.A در جستجوی او به من خیلی کمک کردند اما او هیچ وقت پیدا نشد. من و مادرش سه دختر او را بزرگ کردیم. اما من مجبور نبودم مشروب بخورم. به جلسات می‌رفتم و درد خود را تسکین می‌دادم. چند سال پیش وقتی یکی دیگر از دخترهایم به خاطر بیماری سرطان درگذشت باز هم همین کار را کردم.

چیزی که من یاد گرفته‌ام این است که مهم نیست که چه سختی‌ها و خسارت‌هایی را در هوشیاری تحمل کرده‌ام مهم این است که مجبور نبودم به مشروب‌خواری برگردم. تا وقتی برنامه را کار می‌کنم به خدمت ادامه می‌دهم، به جلسات می‌روم و زندگی روحانیم را حفظ می‌کنم و با این روش می‌توانم زندگی قابل قبولی داشته باشم.

حالا وقتی که به گذشته نگاه می‌کنم احساس می‌کنم از سن پانزده سالگی که مشروب‌خوردن با آدم‌های بزرگتر از خودم را شروع کردم، رشد متوقف شده است. می‌خواستم از درون احساس آرامش داشته و با مردم نیز راحت باشم. ولی هیچ وقت چنین احساسی را در مشروب‌خواری پیدا نکردم. احساس تعلق را که همیشه می‌خواستم، عاقبت در A.A و در هوشیاری پیدا کردم. و به مشروب خوردن فکر نمی‌کنم. خدا هست راهنمایم هست و همه چیز از آن خداوند است. من به تنهایی نمی‌توانستم مشروب را ترک کنم. آن را فهمیدم و امتحانش کردم.

(۷)

همیشه در سفر

برنامه A.A به این الکی نشان داد
که چگونه از مهاجرت به شکر
گذاری روی آورد.

وقتی در سن بیست و هشت سالگی برای اولین بار به جلسه الکی‌های گمنام رفتم فکر می‌کردم زندگی به پایان رسیده است. من از اوایل نوجوانی مشروب خورده بودم و به نظر خودم مشروب راه حلی برای مشکلاتم بود. و خود مشروب برایم مشکلی نبود. اما باید اقرار کنم که زندگی وضعیتی خیلی بدی پیدا کرده بود و دیگر آزادی انتخاب نداشتم. یکبار وقتی خیلی ناامید بودم، با «یک بار» به جلسه A.A رفتم، موافقت کردم.

وقتی نگاهی به روزهای مشروب خواریم می‌اندازم، به سادگی می‌فهمم که از همان ابتداء الکل تقریباً در همه بدبختی‌های زندگی نقش داشته و بخشی از آنها بوده است. وقتی نوجوانی، ده یا یازده ساله بودم، مواقعی که والدینم حواسشان نبود مشروب آنها را می‌زدیدم، یا با دوستانم یکی از بچه دبیرستانی‌ها را راضی می‌کردیم که برایمان آجو بخرد و مشکلاتم کم‌کم از آنجا شروع شد.

همه چیز از مدرسه شروع شد. من و رفقایم شش قوطی آجو را موقع صرف ناهار تقسیم می‌کردیم و فکر می‌کردیم هیچ کس متوجه نمی‌شود که ما مشروب خورده‌ایم. هیچ وقت به ذهنم خطور نکرد که یک بچه سیزده ساله نمی‌تواند به سادگی اثرات حتی آجو را پنهان کند. وقتی چهارده یا پانزده ساله بودم اوضاع از همه جهات جدی‌تر و پیامدهای مشروب‌خواریم از جهت اخلاقی، اجتماعی و مالی سنگین‌تر شد از.

نقطه تحول من در سن پانزده سالگی با این اتفاق آغاز شد که مادرم در حال طلاق گرفتن بود. خودم ونه تحت تأثیر کسی، فکر کردم راه حل را می‌دانم، پس

تصمیم گرفتم ناپدریم را بکشم. درحالیکه مست بودم تمام مراحل کار را طراحی کردم. به طور مبهم به خاطر دارم که پلیس مرا از خانه بیرون کشید و به خاطر کاری که در حین مستی انجام داده بودم مرا مورد بازجویی قرارداد. نتیجه این بود که قاضی به من حق انتخاب یکی از این دو مورد را داد: یا تا سن ۲۵ ساگی به کانون اصلاح جوانان بروم. یا کشور را ترک کنم تا به سن بیست و یک ساگی برسیم. من نمی‌خواستم به کانون بروم بنابراین فکر کردم بهتر است تا جایی که می‌توانم از آنجا دور شوم.

طی سیزده سال آینده زندگیم اصلاً بهتر نشد تا اینکه برای اولین بار به در الکی - های گمنام رسیدم. با اینحال من هنر زیبای جغرافی را یاد گرفتم. از وطنم در اسیت کاست (ساحل شرقی) به ژاپن رفتم. سپس به ایالات متحده و نیوانگلند برگشتم و بعد به کالیفرنیا رفتم که در آنجا طی شش سال بعد «الکیسم» مرا به عمق خفت شرمساری و ناامیدی کشاند. همانطور که راهنمای اولم در A.A می‌گفت. من با آدم‌های پست و قتم را به بطالت می‌گذراندم و یکی از آنها شده بودم.

جزئیات زندگیم مانند زندگی اکثر الکی‌هاست. من به جاهایی می‌رفتم که قسم می‌خوردم دیگر به آن مکان‌ها نخواهم رفت. کارهایی انجام می‌دادم که نمی‌توانم تصور کنم. من با آدم‌هایی ول می‌گشتم که زمانی وقتی در خیابان می‌دیدم‌شان از آنها دوری می‌کردم. زمانی رسید که وقتی به آینه نگاه می‌کردم نمی‌دانستم چه کسی دارد به من نگاه می‌کند. اگر بگویم به «بن بست» رسیده بودم باز هم کم است. دیگر نمی‌توانستم اینگونه به زندگی ادامه دهم.

کم‌کم همه چیز داشت بدتر می‌شد. در پرونده‌های پزشکی‌های شش یا هفت مورد اقدام به خودکشی ثبت شده بود. اکثر آنها تلاش‌های مذبحانه برای دریافت کمک بود اما آن زمان من این را نمی‌فهمیدم. آخرین تلاشم خیلی آشکار بود و نشان می‌داد که من شانس ارتباط با واقعیت را از دست داده‌ام و نمی‌فهمم که اعمالم می‌تواند با دیگران چکار کند.

یکی از دوستانم که البته فکر می‌کنم دلش به حالم سوخت، مرا برای مراسم

سپاسگذاری^۱ به خانه‌اش دعوت کرد. والدینش از ایست کاست آمده بودند و او مهمانی بزرگی ترتیب داده بود. آنجا سر میز شام ایستادم و جلوی همه اقدام به خودکشی کردم. خاطره آن همیشه در ذهنم بصورت «خجالت‌آور، رقت‌انگیز و غیر قابل‌تصور» که کتاب بزرگ از آن حرف می‌زند تداعی می‌شود. آنچه از همه ناراحت‌کننده‌تر بود این است که در آن وقت به نظر خودم اعمال منطقی و معقول بود.

پس از آن اتفاق به روانپزشک مراجعه کردم تا بفهمم چه مشکلی دارم. جلسه اول به من گفت: «در مورد خودت بگو» شروع کردم به صحبت پس از پنج دقیقه حرف زدن یا بیشتر گفت: کافی است. او توضیح داد که فقط دو چیز می‌تواند به من بگوید: «اول آنکه فکر می‌کند از وقتی وارد مطب شدم واقعیت را نگفته‌ام و دوم آنکه من الکلی هستم» مدت زیادی طول کشید تا فهمیدم داستان زندگی‌م باعث می‌شود که همه فکر کنند من الکلی هستم. دکتر گفت: اگر قصد دارم باز هم به دیدنش بروم باید دو کار انجام دهم. اول آنکه اگر دوباره خواستم خودم را بکشم اول به این شماره تلفن بزنم و یک کارت به من داد که شماره تلفنی روی آن بود. دوم آنکه کتابی به من داد تا بخوانم و خواست که قبل از ملاقات بعدی‌مان چند صد صفحه اول آن را بخوانم. آن روز قبل از اینکه بروم یک جلد «کتاب بزرگ» را به من داد.

مدت زیادی طول کشید اما بالاخره به اولین جلسه رفتم. شب سال نو (شب اول ژانویه) بیهوش شده بودم. وقتی بیهوش آمدم فکر می‌کردم صبح روز بعد است. وقتی توانستم از جا بلند شوم کمی آسپرین خوردم بعدی سعی کردم یک فنجان قهوه بخورم نگاهی به صفحه اول روزنامه انداختم. نهم ژانویه بود و من یک هفته بود که بیهوش بودم و این واقعه به اندازه کافی وحشت‌آور بود که باعث شود به اولین جلسه الکلی‌های گمنام بروم.

وقتی به اولین جلسه رفتم دیدم آدرسی که به من داده‌اند آدرس یک کلیسا است من که پسر یهودی خوبی بودم چرا می‌خواستم در کلیسا سرگردان شوم چون

۱- چهارمین پنج‌شنبه، ماه نوامبر.

می دانستم کسی از من استقبال نمی کند. کف اتومبیل پنهان شدم و از پنجره یواشکی بیرون را نگاه کردم منتظر بودم که مشروب خوارها بیایند. همه عادی به نظر می رسیدند بنابراین فکر کردم اشتباهی آمده ام. می خواستم آنجا را ترک کنم که یکدفعه یکی از دوستان مشروبخوارم را دیدم که داشت به آنجا می رفت. از ماشین بیرون پریدم و به او سلام کردم. خیلی عجیب بود چون او هم اولین بار بود که به جلسه می آمد. چه تصادفی! هر دو به داخل رفتیم، داخل دنیایی شدم که همه چیز را در زندگی ام تغییر داد.

تا مدتی به A.A و اعضاء آن علاقمند نبودم. به هیچ کس اعتماد نداشتم و از نشستن در جلسات و گوش دادن به حرفهای تازه واردهای دیگر که درباره پیدا کردن خدا، برگشتن خانواده هایشان، مورد احترام جامعه قرار گرفتن و پیدا کردن آرامش درونی صحبت می کردند خسته شدم. آن موقع نمی فهمیدم که آنها راهنما دارند و دوازده قدم بهبودی را تمرین می کنند. من همیشه برای اشاره به راهنمای می گفتم: «راهنمای آن ماه». همیشه راهنما داشتم اما هر وقت یکی از آنها «از روی محبت پیشنهادی می کرد» کاری انجام دهم او را رها می کردم و به طرف کس دیگری می رفتم. با آنکه هر هفته پنج یا شش بار جلسه می رفتم و مشروب هم نمی خوردم عصبانی، تند و منزوی بودم. پس از هفت ماه هوشیاری، از A.A کمی خسته شدم و متحیر بودم که آیا همه زندگی همین است. مفهوم مشروب نخوردن دوباره کمی متناقض به نظر می رسید و من فکر می کردم شاید این بار فرق کند.

سپس اتفاقی افتاد که حالا عقیده دارم به من کمک کرد هوشیار بمانم و قدرت برترم را پیدا کنم. یک روز صبح بیدار شدم و احساس کردم پایم نیست (پایم را حس نمی کردم). به سختی می توانستم کمی راه بروم اما هر چه می گذشت بدتر می شدم. چندین ماه گذشت معاینه پزشکی دکترها ویزیت های بیمارستانی و آزمایش های مختلف انجام شد و بعد مشخص گردید که اسکروز متعدد دارم. از آن

۱- سفتی یا سخت شدگی ناشی از التهاب که در بیماریهای ماده بافتی دیده می شود - مترجم.

به بعد مسیر زندگی کاملاً مانند یک سفر بوده است. حالا من با عصای زیر بغل راه می‌روم یا از صندلی چرخدار استفاده می‌کنم. خیلی وقت‌ها پیش آمد که قصد داشتم و می‌خواستم دوباره مشروب بخورم. در سال دوم هوشیاریم کم‌کم عصبی‌تر و عصبی‌تر شدم. من در دوره‌ای بودم که یکی از راهنماهایم اکنون به آن تحت عنوان «سالهای خشم» اشاره می‌کند. من یکی از آن آدم‌هایی بودم که ما در جلسات می‌بینیم و تعجب می‌کنیم که چطور هوشیار می‌مانند.

در گروه خانگیم اعضاء مرا به حال خود نگذاشتند. آنها به هر حال مرا دوست داشتند. یک روز نماینده خدمات عمومی گروه اعلام کرد که دارد از اینجا می‌رود و مجبور است مسئولیت خود را واگذار کند. آنها مرا به جای او انتخاب کردند و برایم توضیح دادند که تعهد جدی دو ساله دقیقاً همان چیزی است که من لازم دارم. سعی کردم برایشان توضیح بدهم که من واجد شرایط نیستم اما آنها گفتند که به جلسه ماهانه امور خدمات عمومی بروم و مشکلاتم را به آنها بگویم. نیاز به گفتن نیست آنها نیز به من اجازه ندادند که این کار را رها کنم.

در امتداد این راه با تجربیات خودم یاد گرفتم که یکی از بهترین مزایای کار خدماتی A.A این است که برای مدتی از خودم رها شوم. پس از مدتی دهانم را بستم و فقط به آنچه که بقیه در جلسات می‌گفتند گوش دادم. پس از مدت تقریباً دو سال در A.A بالاخره به این نتیجه رسیدم که نمی‌توانم به تنهایی هوشیار بمانم اما از برگشتن به مشروب‌خواری هم می‌ترسیدم. پس از همه تلاش‌هایی که برای خودکشی کرده بودم از مردن ترسی نداشتم اما برگشتن به آن نوع زندگی را هم نمی‌توانستم تحمل کنم. در مرحله‌ای بودم که اعضاء قدیمی A.A و جزوات ما به آن «بن بست» می‌گویند. نمی‌دانستم چکار کنم.

یک روز عصر کار غیر قابل تصویری انجام دادم، حداقل به نظر خودم. پس از اینکه با راهنمای آن ماه به جلسه رفتم. به او گفتم آماده هستم تا دوازده قدم الکی‌های گمنام را تمرین کنم. از بسیاری جهات آن شب زندگی دوباره‌ای را شروع کردم. آن مرد به روشی محبت‌آمیز و ملایم قدم‌ها را برایم توضیح داد؛ تا آخر عمر

سپاسگذارا و هستم. او به من آموخت که نگاهی به درونم بیندازم و به قدرت‌برتر زندگی خوش آمد بگویم و به دیگران برسم. او به من یاد داد که چگونه به آینده نگاه کنم و مردی را که به من نگاه می‌کند دوست داشته باشم و حتی به او احترام بگذارم.

وقتی به قدم نهم رسیدم از اشتیاق خودم خیلی مطمئن نبودم. یک روز صبح بیدار شدم خیس عرق بودم و نمی‌توانستم کابوسی را که دیده بودم فراموش کنم خواب دیده بودم که آن روز آخرین روز هوشیاریم بود. پس از تلفن زدن به دوستان و راهنمایم فهمیدم باید چکار کنم. تمام روز بیش از ۸ یا ۹ ساعت وقت گذاشتم و به محل کار آنهایی که می‌شناختم رفتم تا از آنها جبران خسارت کنم. برخی از آنها از دیدن من وحشت می‌کردند. یکی از آنها زنی بود که به پلیس تلفن کرد. وقتی رسیدند مشخص شد که آن پلیس در A.A بوده است و از آن زن خواست که خیلی مسئله را کش ندهد. من حتی با کسی برخوردی که فکر می‌کردم مرده است. بنابراین با یک «آدم مرده» برای صرف ناهار رفتم و از او هم جبران خسارت کردم. برای اولین بار واقعاً احساس کردم که عضو الکی‌های گمنام هستم و در جلسات حرفی برای گفتن دارم.

وقتی چهار سال از هوشیاریم می‌گذشت دوباره به وطنم سفر کردم از سالها از زمانی که آنجا را بواسطه حکم قاضی ترک کرده بودم دیگر برنگشته بودم می‌گذشت. من به سراغ مردی که در سن ۱۵ سالگی برای کشتن او اقدام کرده بودم رفتم و درصدد جبران خسارت از وی بر آمدم. با آن چند نفری که آن شب شکرگذاری سر میز شام نشسته بودند و مرا دیدند که جلوی آنها اقدام به خودکشی کردم نیز ملاقاتی داشتم و از آنها نیز جبران خسارت کردم خسته به خانه رسیدم اما می‌دانستم که کار درست را انجام داده‌ام. احتمالاً این تصادفی نبود که سال بعد همان دوست قدیم مرا دوباره برای شام شب شکرگزاری دعوت کرد.

A.A و قدم‌های بهبودی به من نشان داده‌اند که چطور با دیدی متفاوت به

وقایع نگاه کنم. حالا می‌توانم بفهمم چطور بعضی اتفاقات که زمانی فاجعه‌ای بزرگ به نظر می‌رسیدند، موهبت خداوند بوده‌اند. قطعاً الکلیسم در من هم از همان دسته بوده است. امروز من الکلی سپاسگذار و قدردانی هستم. من افسوس گذشته را نمی‌خورم و نمی‌خواهم در را روی آن ببندم. آن وقایعی که روزی باعث می‌شد احساس شرمندگی و خفت کنم حالا به من این امکان را می‌دهد که به دیگران بگویم چگونه می‌توانیم برای نوع بشر مفید باشیم. ناتوانی جسمیم این نگرش را تغییر نداده است؛ اگر هم تغییری داده باشد آن را قوی تر کرده است. مدتها پیش یاد گرفتم مشکلات جسمی و ناراحتی از آن نباید برایم مهم باشد بلکه مهم کمک به دیگران است که احساس خوب را و بهتر بودن را به من می‌دهد. همچنین یاد گرفتم که چگونه به خودم بخندم و خود را آنقدرها هم جدی نگیرم. من می‌دانم که تنها شخصی نیستم که روی کره زمین مشکل دارم.

A.A از طریق تجربیاتم در خدمات عمومی به من نشان داده که این برنامه چقدر گسترده و متنوع است. من به سرتاسر ایالات متحده سفر کرده‌ام و حتی چند سال قبل چند ماه در اسرائیل بودم. آنجا من در جلسات شرکت کرده و منشی جلسه‌ای بودم که در یک پناهگاه بمباران هوایی واقع شده بود. من هم مانند بقیه هم روزهای خوب و هم روزهای بد داشتم. برخلاف نگرشی که در روزهای مشروبخواریم داشتم دیگر از اتفاقاتی که قرار است امروز برایم بیفتند ترسی ندارم. من حتی این شانس را داشتم که پدرم را در جلسات A.A ببینم. ما در جلسات متعدد A.A با هم بوده و طی این چند سال گذشته خیلی بیشتر از قبل با هم حرف زده‌ایم. من فکر می‌کنم ما هر دویسبت به گذشته آرامش بیشتری داریم و با زمان حال راحت هستیم.

در چند سال گذشته من به مدرسه برگشته و زندگی جدیدی را شروع کرده‌ام. وقتی با ویلچر خود به اطراف می‌روم از اینکه زندگی اینقدر فرق

کرده است متحیر می‌شوم و نمی‌توانم آن را تصور کنم و این برایم خوب است. ابزارهای هوشیاری و بهبودی در A.A در دسترس من هستند تا در همهٔ ابعاد زندگی از آنها استفاده کنم و تنها چیزی که نیاز دارم تمایل به انجام کارهایی است که پیش روی دارم من سپاسگذار هستم که آدم مشروبخواری مثل من آنقدر خوشبخت بوده که (زنده بماند) زندگی کند و به الکی‌های گمنام برسد.

(۸)

دیدگاهی از بهبودی

دعای عاجزانه باعث شد این سرخ
پوست میک-مک^۱ ارتباط پایداری با
قدرت برتر برقرار کند.

من فکر می‌کردم که چون سرخ پوست هستم با دیگران متفاوتم. این جمله را از بومیان بسیاری در اولین جلسات A.A شنیده‌ام. من فقط شانهام را بالا می‌انداختم و می‌گفتم: شما فکر می‌کنید متفاوت هستید من چی؟ من یک سرخ پوست مو قرمز هستم.

من در منطقه اختصاصی (مخصوص سرخ پوست‌ها) در کانادا بزرگ شدم. وقتی جوان بودم سرخ پوست میک - مک مغروری بودم. خانواده‌ام شهرت خاصی داشتند: آنها مشروب خوارانی بشدت سخت و خشن بودند. و من به این افتخار می‌کردم. به من گفته بودند که پدر بزرگم رئیس قبیله ما بوده اما به خاطر تیراندازی به یک نفر به زندان رفته و مجبور به کنارگذاشتن آن شده است. زندان در خانواده من نشان افتخار بود یا شاید من اینطور فکر می‌کردم. یادم می‌آید وقتی پسر بچه کوچکی بودم روی جعبه آبجو (که در همه جای خانه مان فراوان بود) می‌ایستادم و به خود می‌گفتم چند سال دیگر قدم اینقدر می‌شود. با این حال گاهی اوقات شاهد دیوانگی‌ها و خشم پدرم بودم که خیلی مرا می‌ترساند. قسم می‌خوردم که هیچ وقت مثل او نبوم اما نمی‌فهمیدم که الکل و این دیوانگی‌ها به هم مربوط است.

من همیشه فکر می‌کردم با بقیه فرق دارم. خیلی وقت‌ها آرزو می‌کردم مانند دوستانم موی سیاه داشته باشم. در خانه ما با زبان میک - مک حرف می‌زدند اما

۱- یکی از اقوام سرخ پوست - مترجم.

من این کار را نمی‌کردم. همه با هم با این زبان حرف می‌زدند اما وقتی با من حرف می‌زدند من به انگلیسی جواب می‌دادم. فکر می‌کردم نمی‌توانم میک - مک را مثل پدر و مادرم خوب حرف بزنم بنابراین تصمیم گرفتم اصلاً به آن زبان حرف نزنم.

ده ساله بودم که برای اولین بار مشروب خوردم. شب اول ژانویه دو جام ودکا از والدینم دزدیدم. نمی‌توانم بگویم تأثیری را که گمان می‌رفت داشته باشد، را داشت چون به حد مرگ بد حال شدم بالا آوردم و اسهال گرفتم. روز بعد می‌ترسیدم که پدر و مادرم چیزی بفهمند و تا مدتی حواسم را جمع کردم.

چند سال بعد سال سوم دبیرستان من و چند تا از دوستانم یک بطری عرق نیشکران یک قاچاقچی الکل گرفتیم. من واقعاً مست بودم و خیلی عالی بود. یادم می‌آید حس آزادی کامل داشتم و تا پانزده سال بعد هم نوشیدم. مشروب خوردن بخش اصلی زندگی‌م شده بود و فکر می‌کردم امری عادی است. سپس خشونت، زد و خورد، اعمال غیر قانونی و تصویر «آدم خشن» به همراه آن آمد. خانواده‌ام به من افتخار می‌کردند و برخی خویشاوندان تشویق می‌کردند.

به مدت چند سال گاهی در کانون اصلاح جوانان بودم و گاهی بیرون. و هیجدهمین سال تولدم را در زندان بخش بودم. وقتی به خانه آمدم می‌دانستم که دوستان و خویشاوندان بیشتر به من احترام می‌گذارند چون در زندان بوده‌ام و مرد شده‌ام بنابراین غرورم به حد اعلی رسید.

وقتی در بازداشتگاه جوانان که حدوداً پانصد مایل با خانه ما فاصله داشت بودم از سرطان مادرم با خبر شدم و فهمیدم که مرگش نزدیک است. توانستم مجوزی بگیرم و به خانه برگردم تا مدتی را پیش او باشم. یک روز عصر خانواده‌ام از من خواستند که در خانه نزد مادر بمانم و دارویی را که لازم بود مصرف کند به او بدهم. من قبلاً مقداری مشروب خورده بودم و دلم می‌خواست بیرون بروم و با دوستانم باشم و با کمال بی‌میلی قبول کردم که نزد او بمانم. حالت خود دلسوزی

داشتم و تنها چیزی که به آن فکر می‌کردم وقت خوشی بود که می‌توانستم با دوستانم داشته باشم. با بی‌حوصلگی و بدخلقی با مادرم برخورد کردم و وقتی از خوردن دارویش خودداری کرد، آن را با زور در دهانش ریختم؛ سپس خانه را ترک کردم تا به دوستانم بپیوندم. صبح روز بعد در زندان بخش که درصد مایلی خانه‌مان بود بیدار شدم. شیشه شکسته بودم و پلیس مرا دستگیر کرده بود.

همان روز عصر وقتی در زندان نشسته بودم مادرم مُرد. به من اجازه دادند تا برای مراسم کفن و دفن بروم و هنوز هم به یاد دارم که چقدر احساس تنهایی می‌کردم حتی وقتی با خانواده‌ام بودم. این حادثه سالها فکرم را مشغول کرده بود. الکل آن را برای مدتی دور می‌کرد اما حس پشیمانی همیشه بر می‌گشت. به خودم می‌گفتم: «سبک زندگیم بخشی از سرنوشت من است درست مثل بسیاری از اعضاء خانواده‌ام» و سعی می‌کردم اینطوری خودم را دلداری بدهم اما تفکر حس پشیمانی را برطرف نمی‌کرد.

طی این مدت فقط یک خاطره خوب را به یاد دارم. وقتی مادرم به حال موت خوابیده بود من با زبان میک - مک با او حرف زدم. او خیلی خوشحال به نظر می‌رسید و به من گفت خیلی عالی است که من به زبان میک - مک حرف می‌زنم. این خاطره برایم همیشه عزیز است.

من با دختر جوانی ملاقات کردم و یک پسر داشتم. (پسر آن دختر) روی او اسم گذاشتم و مشروب‌خواریم برای مدت کوتاهی کم شد. یک روز به پسرم قول دادم که «فردا» او را به سینما می‌برم. از اعماق قلبم چنین قصدی داشتم و منتظر آن بودم. آن شب یک جام مشروب خوردم و این باعث شد که باز هم بخورم. روز بعد خمار بودم و چون قول داده بودم که بعد از ظهر به سینما بروم یک جام مشروب خوردم که خودم را بسازم. باز هم این باعث شد که بیشتر بخورم و با گفتن این جمله خودم را توجیه کردم: «پسرم خیلی بچه است و یادش نمی‌آید چه قولی به او داده‌ام». روز

بعد احساس گناه و پشیمانی داشتم و حس می‌کردم اصلاً آدم خوبی نیستم. صدای پسر را شنیدم که با هیجان دربارهٔ سینما رفتن حرف می‌زد. نمی‌توانستم چیزی بگویم چون دیگر آن فیلم روی صحنه نبود. او را فرستادم سراغ مادرش تا برایش بهانه‌ای بیاورد.

چند سال بعد وقتی آن دختر مرا ترک کرد و پسر را با خود برد دوباره به خانهٔ قدیمی پدرم برگشتم. مشروبخواریم حتی بیشتر شد. احساس گناه، پشیمانی و ترس زیادتر شد. من به خاطر کم شدن آب بدن بستری شدم سکنهٔ خفیفی کردم یک هفته در بخش روانپزشکی بودم و چند بار دچار حملات ناشی از الکل شدم. اعتماد خانواده و دوستانم را از دست دادم. آنها دیگر نمی‌توانستند به من تکیه کنند. برای مدتی مشروبخواری را متوقف می‌کردم اما دوباره شروع می‌کردم. من قطعاً می‌توانم منظور یکی از موسسان A.A بیل دلیو را از این جمله که در صفحه ۴ کتاب بزرگ آمده بفهمم:

«...ارادهٔ قوی سابق برای پیروز شدن دوباره برگشت» من مشروب می‌خوردم و فکر می‌کردم اوضاع بهتر می‌شود. من قصد داشتم اعمالم را درست کنم قرار بود همه چیز تغییر کند. اما تغییر نکرد؛ هیچ چیز تغییر نکرد. خیلی از راههای پیروز شدن در این نبرد را امتحان کردم؛ کلیسا رفتم و تعهد دادم؛ به یکی از اماکن مقدس بومیان رفتم؛ جرمی مرتکب می‌شدم و به زندان می‌افتادم؛ عهد کردم که از مشروبخواری شدید اجتناب کنم. هیچ کدام اثر نکرد. سپس برای متوقف کردن لرزش بدنم مجبور شدم مدتی قرص استفاده کنم.

یک روز عصر در خانه طبق معمول دعوا شد. یکی از برادرانم از پشت با چاقو به من ضربه زد و من بیهوش روی زمین افتادم. در بیمارستان به هوش آمدم. به من گفتند یکی از شش‌هایم از کار افتاده و یک لوله در سینه‌ام گذاشتند تا آن قسمت آسیب دیدهٔ شش را از بدنم تخلیه کنند. فردای همان روز چند تا از دوستانم به

عیادت‌م آمدند و یک بطری مشروب برایم آوردند. من هنوز هم مغرور بودم. هنوز هم آدم «سختی» بودم. در بستر دراز کشیده بودم و قسمتی از شش مرا تخلیه می‌کردند و من سیگار می‌کشیدم و مشروب می‌خوردم. بعداً در A.A قدم دو را زیر سؤال بردم و تعجب می‌کردم که چرا «سلامت عقل باید به من برگردانده شود».

صادقانه می‌توانم بگویم هیچ کاری موثر واقع نشد تا اینکه به الکلی‌های گمنام پیوستم. بالاخره از یک مرکز درمان سر درآوردم و پس از تمرین یک برنامه بیست و هشت روزه حضور در جلسات A.A را به طور منظم شروع کردم. مرکز درمان مرا با کتاب بزرگ الکلی‌های گمنام آشنا کرد و من که فهمیده بودم تنها امیدم دوازده قدم است آنجا را ترک کردم.

به من گفته بودند که A.A یک برنامه روحانی است و بهتر است که من یک قدرت برتر داشته باشم. از خدا یا قدرت برتر هیچ چیزی نمی‌دانستم و تلاش کردم که یکی پیدا کنم. در ابتدا فکر می‌کردم که چون بومی هستم باید روش‌های سنتی بومیان را انجام دهم. بعد فکر کردم شاید بهتر است به کلیسای منطقه اختصاصی بروم. بعد به نظرم رسید که شاید اگر به اندازه کافی در جلسات A.A شرکت کنم و فقط آنجا بنشینم تصویری خواهم داشت و به بهبودی دست خواهم یافت. روزی یکی از اعضاء از من پرسید: آیا باور دارم که واقعاً قدرت برتری وجود دارد یا خیر. من باور داشتم که خدایی وجود دارد. او به من گفت: همین کافی است. او گفت با این عقیده و حضور در جلسات قدرت برتری را که خود درکش می‌کنم پیدا خواهم کرد. امروز به خاطر آن پند حکمت‌آمیز سپاسگزار هستم.

پس از سه ماه شرکت در جلسات A.A یک روز عصر پس از جلسه به خانه برگشتم صدای موسیقی و خنده از خانه همسایه می‌آمد. آنجا مهمانی بود. برخی از رفقای مشروب‌خوارم در آن مهمانی بودند و می‌دانستم که بدم نمی‌آید آنجا باشم. نمی‌خواستم مشروب بخورم اما آن مهمانی مثل یک آهن ربا بود. خیلی می‌ترسیدم.

خود را به خیابان رساندم. از تلفن همگانی به راهنمایم تلفن زدم اما کسی جواب نداد. وقتی به خانه رفتم وحشت و اضطراب شروع شد. به اتاق خواب رفتم و کنار رختخوابم نشستم. نگاهی به اطراف کردم و این کلمات را به زبان آوردم «خوب رفیق فکر می‌کنم فقط من هستم و تو» نمی‌دانم باور می‌کنید یا نه اما اثر کرد؛ همان کلمات ساده اثر کرد. اتفاقی افتاد: آرامش خاصی به سراغم آمد؛ اضطراب و دلواپسی در من از بین رفت سپس دراز کشیدیم و به خواب رفتم. آن شب خوب خوابیدم پس از مدتها برای اولین بار بود که خوب می‌خوابیدم. آن درخواست عاجزانه از خداوند اثر کرد. من صادق بودم و واقعاً از خداوند کمک می‌خواستم. از آن روز به بعد می‌دانستم که قدرت برتری پیدا کرده ام و او به من کمک می‌کند.

طی چند ماه آینده وقتی روی قدم اول برنامه بهبودی مان کارکردم زندگی کم‌کم تغییر کرد. من به صحبت‌ها گوش می‌کردم و با یکی از اعضاء قدیمی‌تر مطالعه کتاب بزرگ را شروع کردم. در فرهنگ قوی میک - مک آدم کوچولوهای هستند که ما به آنها بوگالاموس می‌گوئیم. این آدم کوچولوها در کوهها زندگی می‌کنند اما اغلب دزدکی به خانه‌های ما می‌آیند تا ما را گول بزنند و معمولاً هنگام شب می‌آیند و ما آنها را نمی‌توانیم ببینیم. وقتی متوجه شدم که فصل ۴ کتاب بزرگ «منکران وجود خدا» به نظر می‌رسد که تغییر کرده به اعضاء A.A. گفتم که بوگالاموس کتاب بزرگ را بازی گرفته است. شما می‌دانید منظورم چیست آنها هنوز هم هستند.

حالا می‌دانم که بیماری روحانی باید نگرانی اصلیم باشد و هر چه من اعتقاد بیشتری داشته باشم مشکلات کمتری خواهم داشت. امروز اعتقادم از همیشه بیشتر است و هر چه اعتقادم بیشتر می‌شود ترس و وحشتم کمتر می‌شود.

برای شخصی که سالها در زندان، بیمارستان و بخش‌های روانپزشکی بوده شخصی که نمی‌توانست مشروبخواری را ترک کند فقط یک راه حل وجود داشت الکی‌های گمنام و دوازده قدم. من خیلی خوشبخت بودم که به مسیر درست هدایت

شدم تغییرات قابل توجهی در زندگیم رخ داده است. به زودی دومین سالگرد هوشیاری مداوم را جشن می‌گیرم. طی دو سال کل زندگیم تغییر کرده است. امروز خودم راهنمای چند نفر دیگر هستم. من معنای غم‌خواری را درک می‌کنم و آن را احساس می‌کنم. در حال حاضر روی قدم هشتم کار می‌کنم و می‌دانم که وقتی «جادهٔ سرنوشت شاد را بپیمایم» شادی بیشتری به زندگیم می‌آید.

(۹)

خودستایی ذاتی

هم تنها بود هم بیکار دادگاه به او حق انتخاب داد: یا به او کمک شود یا به زندان برود و بدین ترتیب سفر او به سوی تعلیم پذیری شروع شد.

من در یکی از شهرهای بزرگ ایالات میانی (مید وسترن) در اواخر دوره ازدیاد جمعیت^۱ (بعد از جنگ جهانی دوم) به دنیا آمدم. پدر و مادرم ثروتمند نبودند، اما هر دو شاغل بودند و در اواسط دهه ۱۹۵۰ آرزوهای آمریکایی را دنبال می‌کردند. پدرم پاسبان قدیمی بود که به مدرسه حقوق راه یافته و با بانک‌ها به عنوان واسطه املاک و مستغلات کار می‌کرد. مادرم فارغ التحصیل یکی از دانشگاه‌های معروف ایست کاست و رشته اصلیش روزنامه نگاری بود. او به غرب آمده و با پدرم ازدواج نموده و تشکیل خانواده داده بود. هر دو فرزندان اروپایی و از مهاجران پُر کار و سخت کوش بودند.

من و برادر بزرگم یکشنبه‌ها به کلیسا می‌رفتیم و در مدارس وابسته به کلیسای بخش حضور می‌یافتیم. ما به اندازه کافی داشتیم که بخوریم و ضروریات اولیه زندگی را و حتی بیشتر داشتیم. من بچه با هوش ولی شیطانی بودم کم‌کم فهمیدم که دروغ گفتن بهتر از تحمل کردن پیامدهای شوخ طبعی (مسخره بازی) طبیعی می‌باشد. پدرم به اطاعت از قانون خیلی اهمیت می‌داد و خصوصاً از دروغگوها اصلاً خوشش نمی‌آمد. ما اغلب با هم در تضاد بودیم غیر از این مورد دوران بچگی من دوران نسبتاً شادی بود.

بالاخره برادرم به دانشگاه رفت و من به تنهایی وارد دنیایی پر مخاطره جوانی

۱- دوره‌ای که در آن بچه‌های بیشتری - نسبت به حد معمول - به دنیا می‌آیند - مترجم.

شدم. از دوستانم و شیطنتهایی که می‌کردیم لذت می‌بردم. آنجا بود که اولین تجربیات من با الکل شروع شد. در دوران بلوغ جمعه شب‌ها آبجوها یا بطری‌های مشروب دزدی را با دوستانم تقسیم می‌کردیم. در مدرسه شایعه کردم که من هیچ وقت به اندازه قابلیت‌هایم پیشرفت نکرده‌ام. من احساس می‌کردم دنیا همه چیز را خیلی جدی می‌گیرد. در حالیکه من خود را بامزه و دوست داشتنی و خونسرد می‌دیدم دیگران مرا گستاخ و وظیفه نشناس می‌دانستند. ماهیت طفیان‌گرم کم‌کم پدیدار شد.

در اواسط دهه شصت فرصتی دست داد تا برادرم را که در یکی از دانشگاه‌های کالیفرنیا تحصیل می‌کرد ملاقات کنم. این دوران دوران هیجان انگیزی بود و تجربه‌های من در آنجا تأثیری ماندگاری روی من گذاشت. همه جا موسیقی بود و رقص. جای تعجبی نیست که پس از برگشتن به میدوست (ایالت میانی) با دیدن ابتذال (پیش پا افتاده بودن) روزمره مدرسه ناامید شده باشم. تمرکز کردن برایم خیلی سخت شده بود. من آرزوی یک زندگی سبک بار و بی‌دغدغه را داشتم. پائیز ۱۹۶۸ پس از ترک سه مدرسه مختلف فکر کردم که دیگر برای من کافی است. بنابراین کتابها را رها کرده و گیتارم را برداشتم و خانه را ترک نمودم و به وست کاست رفتم. در حالیکه خیلی خوش بین بودم و قصد داشتم برای خودم زندگی خوبی بسازم.

ذخیره (آذوقه) ناچیزی که داشتم کم‌کم تمام شد. آنجا به سختی می‌شد کار پیدا کرد. کمی گدایی کردم اما احساس کردم غرورم مانع از این کار می‌شود و این کار برایم خوب نیست و یا به احتمال زیاد هنوز خیلی گرسنه نبودم. زندگی فقیرانه‌ای را شروع کردم اما آنقدرها هم که فکر می‌کردم زرنگ نبودم وقتی هوا گرم بود زندگی را در بییشه‌های نزدیک بزرگراه ساحلی می‌گذراندم. عوعوی شیرهای دریایی نمی‌گذاشت بخوابم. وقتی زمستان از راه می‌رسید در اسکله‌ها و خیابان‌ها پرسه

می‌زدم در انبارها و هتل‌های کثیف می‌خوابیدم یا با کارگران مزرعه که در دوره بیکاری به شهر می‌آمدند می‌گشتم.

آنچه که به عنوان ماجرا شروع شده بود کم‌کم داشت به کابوس تبدیل می‌شد. وقتی کمی شراب یا ودکا می‌خوردم از این واقعیت تلخ کمی دور می‌شدم. وقتی مشروب می‌خوردم. اعتماد به نفسم بر می‌گشت مسیرم مشخص به نظر می‌رسید و برای آینده نقشه‌ها و رویاهای عالی در سر می‌پروراندم. مشروب خوردن برای رهایی از غم‌ها به اندازه غذا خوردن برای زنده ماندن اهمیت پیدا کرد. همه این تصمیم‌ها و خودنمایی (خودستایی) ذاتی وقتی متلاشی شد که به دام قانون افتادم. مراجع مرا دوباره به میدوست فرستادند در حالیکه غیر از لباسهایم چیز دیگری نداشتم.

به وطن که رسیدم داستانهای ا عراق آمیزی از مردم بیگانه و اتفاقات عجیبی که برخی از آنها واقعی بود برای دوستانم تعریف می‌کردم و آنها خیلی متحیر می‌شدند. ما آشکارا برای مشروب خواری رفتیم و همیشه هدفمان فقط بیرون رفتن و «مست شدن» بود. اگر چه گاهی اوقات در متوقف ساختن خود مشکل داشتم، اما دلم می‌خواست بیشتر امتحان کنم. احساس می‌کردم کلید موفقیت در مشروب‌خواری مانند نوازندگی است و با تمرین تمرین بدست می‌آید.

پس از مدتی دنبال کار گشتم و اغلب هم خمار بودم. شغل‌هایی که پیدا می‌کردم. به نظر خودم مشاغل پستی بود. هنوز نمی‌دانستم که کلاً کار کردن هرچه باشد شرافتمندانه است. پرسنل نگهداری، آبکاری الکتریکی، کار تولیدی در کارخانه و صنایع داروسازی (پس از تخلیه زباله‌ها قفسه‌ها را مرتب می‌کردم) همه جزو سوابق کاریم بود. دزدی، تأخیر، غیبت، مرخصی و اخراج همه سوابق کاریم به چشم می‌خورد. من داشتم به طور کلی نا امید و نابود می‌شدم اما نمی‌دانستم که مشکلی اصلی در درون خودم می‌باشد. در زندگی همیشه بهترین‌ها را می‌خواستم اما به

محض اینکه می‌فهمیدم برای به دست آوردن آنها باید تلاش کنم، پشیمان می‌شدم. همیشه مراقب کیف پولم بودم تا برنامه‌ریزی‌های آینده من خراب نشود.

با وجود مشروب‌خواری موفق شدم مقداری پول پس انداز کنم. با اولین دلاری که جمع کرده بودم. یک موتور سیکلت خریدم و این تنها وسیله حمل و نقل من نبود بلکه سبک زندگی مرا تغییر داد. بیشتر دور و بر مسابقات سرعتی موتور سیکلت رانی می‌گشتم. اوایل بی‌تجربه و هیجان زده بودم. سخت بران، سریع زندگی کن و جوان بمیر اینها قوانین جدید بودند. روزهای اواسط هفته را در میخانه‌ها می‌پلکیدم (ول می‌گشتم) و آخر هفته‌ها در باشگاه‌های (کلوپ) مرکز شهر بودم. چند سال که گذشت حلقه (محفل) دوستانم کوچکتر شد. برخی از آنها به طور ناگهانی مردند برخی کشته شدند برخی به زندان رفتند و برخی سر عقل آمدند تا رها شوند و پیشرفت کنند دوست جدیدی پیدا نکردم بنابراین بیشتر و بیشتر خود را تنها یافتم.

اواسط دهه هفتاد در صنایع فولاد استخدام شدم. این کار، کار اتحادیه‌ای (وابسته به اتحادیه کارگری) بود و حقوق خوبی داشت. کمی بعد یک کار صنعتی به من پیشنهاد شد و من کارهای الکتریکی را یاد گرفتم. این کار پر حرارت (گرم) کثیف و خطرناک بود. در پایان هر شیفت کاری احساس می‌کردم امتحان سختی را پشت سر گذاشته‌ام و کارشاقی کرده‌ام. پس از اتمام کار اولین ایستگاه میخانه بالای تپه بود. بیشتر اوقات ایستگاه دومی وجود نداشت (یعنی دیگر از آنجا جای دیگری نمی‌رفتم). مشروب تنها ماده تفریحی نبود که آنجا وجود داشت و هیچ یک از آنها هم برای من نا آشنا نبودند. مهم نبود که پول داشتم یا نه همیشه پس از کار برای مشروب خوردن می‌آمدم. در حالیکه آدم‌های دور و برم خانه می‌خریدند. تشکیل خانواده می‌دادند و بهر صورت مسئولیتی بر عهده داشتند اما من از پس هزینه‌های زندگی و اتومبیل هم بر نمی‌آمدم. فقط به این فکر بودم که هزینه مشروبهام را پرداخت کنم.

مستی شده بود تمام زندگیم پس از اینکه مقداری مشروب می‌خوردم احساس

می‌کردم در حالت عادی و قابل‌کنترلی هستم. من که تنها و منزوی بودم تغییر کردم و آدم جمع‌گرایی شدم. لطیفه‌های من جالب‌تر بود دخترها زیباتر بودند بهتر بیلینارد بازی می‌کردم و جعبه گرامافون نغمه (آهنگ) بهتری می‌نواخت. من می‌توانستم با مردم در آمیزم و با آنها باشم.

گاه گاهی دوره‌های دانشگاهی مربوط به کارم را می‌گذراندم. با گذراندن وقت با مردم عادی کم‌کم فهمیدم که چقدر وحشی شده‌ام. فردگراییم داشت به انزوای طلبی تبدیل می‌شد. همیشه مضطرب بودم و فکر می‌کردم در دایره خبیثی هستم. هیچ دوستی نداشتم، فقط چند آشنا داشتم و آسایش خاطر را فقط در بطری می‌توانستم پیدا کنم اما حتی آن هم کم‌کم داشت بی‌فایده می‌شد. آرزوهایم خیلی وقت بود که ناپدید شده و درمسیری نامشخص قرار گرفته و اعتماد به نفسم از بین رفته بود و مشروب‌خواری هیچ یک از آنها را بر نمی‌گرداند. به بهداشت شخصی اصلاً اهمیت نمی‌دادم. خیلی وقت‌ها سعی می‌کردم بدون مشروب زندگی کنم اما سخت بود و آخرش نمی‌توانستم تحمل کنم. فقط بعضی وقتها خود را تمیز می‌کردم مثل تعطیلات مراسم تدفین مصاحبه شغلی و قرارهای عشقی و در آخر مثل کش لاستیکی به سرعت به طرف بطری بر می‌گشتم. برنامه‌های پرهیز از مشروب بی‌نهایت پر دغدغه بود.

مارپیچ زندگی من رو به پائین در حرکت بود و حلقه‌هایش داشت کوچکتر می‌شد. سوابق رانندگیم شامل تصادفات بسیار زیادی بود که باعث تعجب پلیس‌ها می‌شد و من زیرک‌تر شده بودم و نسبت به دنیای بیرون بی‌اعتنا تر و بدگمان‌تر با وجود اینکه سالها بود قانون شکنی می‌کردم، اما هیچ وقت گیر نیفتادم و دردسری برایم درست نشد. به ندرت مرا گیر می‌انداختند و موفق می‌شدم با شیادی یا روش دیگری قانون شکنی کنم. بالاخره یک بی‌احتیاطی از سال‌های قبل گریبانم را گرفت و مجبورم کرد با سیستم قضایی فدرال مواجه شوم. احساس کردم مانند دلکی هستم که چندین

توپ را در هوا می‌چرخاند. هر توپ نشان دهنده‌ی یکی از مشکلاتی بود که من روی هوا نگه داشته بودم. غرور و عزت نفس رهایم نمی‌کرد. رؤسا، قُضات، همکاران و کلا، قبوض جریمه اتومبیل، هزینه‌های میخانه، رباخوارن، پرداخت خدمات شهری (تسهیلات مثل آب و برق...) صاحبخانه‌ها، نامزد، آدم‌هایی که به آنها نارو (کلک) زده بودم. من همه اینها را منبع اصلی مشکلاتم می‌دانستم در حالیکه مشروب خوردن که مشکل اصلی بود نادیده گرفته بودم. مدتها بود، حس می‌کردم می‌خواهم با ناامیدی از این چرخ فلک (دوره) پیاده شوم، اما نمی‌دانستم چطور باید این کار را انجام دهم.

اما قاضی دادگاه می‌دانست. به من توقیف در منزل دادند.^۱ با دستگاههای الکترونیکی ناظر اعمالم بودند آزادی مشروطم به شدت تحت نظارت بود و گاهی بدون اطلاع قبلی ادرارم را مورد آزمایش قرار می‌دادند. پس از آن پنج سال حبس در بازداشتگاه در انتظارم بود. هنوز هم منزوی و گوشه‌گیر بودم تا اینکه برای مراجع مسجل شد که من نمی‌توانم با شرایط آزادی مشروط کنار بیایم. مهم نبود چه پیامدی داشت. من نمی‌توانستم مشروب نخورم و دست از تلاش برداشتم. دادگاه بالاخره مرا به خاطر تخلفاتم احضار کرد و دو حق انتخاب به من داد: یا قبول کنم تا کمکم کنند و یا به زندان بروم. پس از اینکه درست فکر کردم اولی را انتخاب کردم حالا یا آنها خودشان مرا به جایی می‌فرستادند یا خودم می‌توانستم جایی را پیدا کنم. من دومی را انتخاب کردم و آنها به من یک هفته فرصت دادند جایی را پیدا کنم. پس از اینکه تا آخر هفته کارم را به تعویق انداختم سه روز طول کشید تا جایی را پیدا کردم. این همان وقتی بود که یکبار دیگر در نهایت ناامیدی، تنهایی و بدبختی تنها دعایی را که همیشه می‌خواندم تکرار کردم؛ گفتم «خدایا کمکم کن اگر مرا از این

۱- نوعی تنبیه در برخی کشورها که فرد در خانه حبس می‌شود و اجازه بیرون رفتن از خانه را ندارد - مترجم.

گرفتاری خلاص کنی هیچوقت این کار را تکرار نخواهم کرد» اختیار زندگی از دستم خارج شده بود.

دیگر در مهمانی‌ها شرکت نمی‌کردم پولی نداشتم و اجاره‌خانه‌ام عقب افتاده بود. ظرف‌شویی در آشپزخانه پر از ظرف‌های کثیف بود و روی اجاق گاز پر از قابلمه‌های کپک زده، کیسه‌های زباله و بطری‌های خالی تا دم در صف کشیده بودند و چاه توالت گرفته بود. اجناس اسقاطی و مسروقه روی زمین پخش بود. مدت‌ها بود که لباسم را عوض نکرده بودم و غیر از یک بسته ماکارونی پنیر و کلوچه خانگی چیزی برای خوردن نداشتم. وقتی در می‌زدند داخل حمام می‌دویدم و از پنجره دزدکی بیرون را نگاه می‌کردم تا ببینم چه کسی برای دستگیری من آمده است. مشروب نخوردن یک انتخاب نبود اما مشروب خوردن هم کمکی نمی‌کرد. در این وضعیت خانه را ترک کردم تا کارهای مربوط به بستری شدنم در بیمارستان را انجام دهم.

از موقع ورود به آنجا چیز زیادی غیر از اینکه خیلی عصبی بودم، یادم نمی‌آید چون خیلی مست بودم. پس از چند ساعت احساس امنیت بیشتری داشتم. بیم و هراسم کم‌کم تبدیل شد به آرامش خاطر شد. نمی‌دانستم قرار است چه بلایی سرم بیاید. شاید آنها می‌توانستند کمکم کنند. پنج روز اول، از هفده روز که روزهای سم زدایی برایم، مثل جهنم بود. غیر از افتادن در رختخواب کار دیگری نمی‌توانستم بکنم. خیلی وقت بود تا این مدت طولانی هوشیار نمانده بودم. پس از یک هفته احساس بهتری داشتم. بررسی محیط اطرافم را شروع کردم. سپس ارزیابی خودم (خودسنجی). می‌دیدم که پزشک‌ها و پرستارها حرفه‌ای بوده و به کار خود تسلط دارند. اما احساس می‌کردم با آنکه چیزهای زیادی درباره‌ی الکلیسم می‌دانند ولی همه را فقط در کتاب‌ها یاد گرفته‌اند و تجربه‌ای در مورد آن ندارند. من به دانش و آگاهی نیازی نداشتم. من به یک راه حل نیاز داشتم. هیچ کس غیر از آدم ناامید نمی‌داند که

زندگی بدون امید یعنی چه. شک و تردید در وجودم به دنبال روزنه و بهانه‌ای بود تا توجه مرا از وضعیت منحرک کند. خوش بینی اولیه در من متزلزل (در نوسان) بود. آیا همه چیز همین است؟

در میان پرسنل بیمارستان یک نفر بود که با بقیه فرق داشت. او خیلی راحت و آزاد به نظر می‌رسید و برق خاصی در چشمانش بود. این مرد مثل بقیه مغرور و بداخلاق نبود و وقتی داستان زندگیش را برایم تعریف کرد با تعجب دیدم، چقدر شبیه داستان زندگی من است. فقط داستان او پنهانی نبود (محرمانه). او گفت که عضو الکی‌های گمنام است. چطور بود که او با وجود اینکه قبلاً زندگی خوبی نداشته مورد احترام پرسنل بود؟ چطور بود که داستان زندگی او اینقدر شبیه زندگی من بود اما به وضعیت قبل از مشروب خواری برگشته بود؟ اینجا مردی بود که هوشیار اما خونسرد؛ متواضع اما ثابت قدم بود، جدی بود اما حس شوخ طبعی هم داشت.

او کسی بود که می‌توانستم با او ارتباط برقرار کنم و شاید حتی به او اعتماد کنم. او فقط با بودنش در آنجا زندگی مرا نجات داد و تا به امروز حتی خودش هم این را نمی‌داند.

طی چند روز آینده من هنوز هم خیلی حرف نمی‌زدم اما گوش می‌دادم و مراقب بودم. درباره چگونگی کار الکی‌های گمنام چیزهای بیشتری یاد گرفتم و با برخی اعضاء آن ملاقات کردم. فهمیدم که برنامه آن چیزی نیست که وقتی به خانه برگشتند آن را در بیمارستان بجا بگذارند. این برنامه روشی برای زندگی بود و فهمیدم که روحانیت (معنویت) است نه دین. آنها را می‌دیدم که خوش می‌گذرانند و همه بر سر یک موضوع توافق دارند. اگر بخواهم مثل بقیه زندگی را تغییر دهم می‌توانم، اما در صورتیکه تمایل داشته باشم آنچه را که آنها انجام داده‌اند، انجام دهم. من مجذوب این برنامه شدم. من بدبخت و فرومایه بودم اما آنها به سراغم

آمدند و از من خواستند که به آنها بپیوندم. فکر کردم که اگر می‌خواهم چیز متفاوتی را امتحان کنم بهتر است که همین حالا شروع کنم. شاید این آخرین شانسم باشد. علیرغم همه اینها هنوز هم با مراجع قضایی سروکار داشتم. اگر تنها بازی کنم هیچ چیز برای باختن (از دست دادن) ندارم. بنابراین کتاب آنها را خواندم قدم‌ها را کار کردم و (با بسته شدن درها و خاموش شدن لامپ‌ها) از قدرت برتر تقاضای کمک کردم؛ همانطور که آنها پیشنهاد کرده بودند. در آخر آنها توصیه‌ی بسیاری در مورد شرکت در جلسات به من کردند. خصوصاً اولین شبی که از اینجا بیرون (بیمارستان) می‌روم.

در یک بعد از ظهر آفتابی از آنجا بیرون آمدم. آن شب قصد داشتم به جلسه بروم اما توی جیبم ده دلار پول داشتم و دلیل خوبی هم برای جشن گرفتم. بیست و دو روز بود که هوشیار بودم و احساس خیلی خوبی داشتم. کم‌کم غرایز قدیمی من داشت غلبه می‌کرد. روز آفتابی. ده دلار پول، جشن، احساس خوب، قبل از اینکه بفهمم وارد یکی از میخانه‌های قدیمی شدم. وقتی وارد شدم، بوی الکل به دماغم خورد و دهانم آب افتاد. در آنجا نشستم و نوشیدنی زنجبیلی همیشگی را سفارش دادم. نمی‌توانستم فقط یک روز بدون مشروب زندگی کنم؟ با این سؤال فهمیدم که بله از وقتی به این روش‌ها عمل کرده‌ام احتمالاً می‌توانم یک روز بدون مشروب زندگی کنم. بعلاوه من قصد داشتم آن شب به جلسه بروم و کسی چه می‌داند شاید آنها آنجا دم سنج^۱ داشته باشند. پولم را برداشته از روی صندلی برخاستم و از در بیرون رفتم. تازه اگر می‌خواستم می‌توانستم فردا شب مشروب بخورم و همین قصد را هم داشتم.

آن شب در جلسه همه وظیفه‌ی خود را انجام می‌دادند. به من خوش آمد می‌گفتند

۱- دستگاهی که با آن، میزان الکل خون را اندازه‌گیری می‌کنند - مترجم.

من آدم‌هایی مثل خودم را می‌دیدم و این خیلی خوب بود. بنابراین به جلسه دیگری رفتم و همین حس را پیدا کردم. پس از آن جلسه‌ای دیگر. فرداها آمدند و رفتند و تا امروز هنوز نیازی به خوردن مشروب پیدا نکرده‌ام. شش سال را همین طور گذرانده‌ام.

جلسات به من همان چیزی را دادند که راهنمایم آن را یکی از مهمترین کلمات کتاب بزرگ می‌داند: A.A یک «ما» در زندگی من قرار داد. «ما پذیرفتیم که در مقابل الکل عاجز هستیم...» من دیگر مجبور نیستم تنها باشم. عضویت و فعالیت مرا حفظ می‌کند و به من این امکان را می‌دهد که دوازده قدم را کار کنم. هر چه بیشتر کار می‌کنم احساس بهتری دارم. من همه وقتم را با راهنمایم و افراد فعال در جلسات می‌گذرانم. آنها به من نشان دادند که قدردانی چیزی است که باید اثبات (عمل) شود نه اینکه فقط گفته شود و در واقع قدردانی در عمل است. آنها به من گفتند که من خیلی خوش شانس بوده‌ام که هنوز اتومبیل را دارم هر چند که اتومبیل قراضه‌ای بود آنها به من یادآوری کردند که تو نمی‌توانی به آدمی که ادعای علم دارد چیزی یاد بدهی بنابراین تعلیم‌پذیر باقی بمان. وقتی رفتارهای قدیمی خود دوباره پدیدار می‌کردم، آنها به من گوشزد می‌کردند. وقتی احساس خوبی نداشتم به من می‌گفتند اعتقاد و تکیه به قدرت برترم را افزایش ده. آنها به من گفتند فقدان قدرت مشکل من است و البته راه حل هم وجود دارد. من به زودی به A.A تمایل پیدا کردم و مثل یک بچه باور کردم که اگر غرورم را کم کنم و مسیر آنها را به طور کامل دنبال کنم آنچه را که آنها دارند بدست می‌آورم و مؤثر واقع گردید. من شروع کردم و فقط می‌خواستم مراجع قضایی را از خود دور کنم. هرگز انتظار نداشتم که این برنامه مسیر زندگی مرا تغییر دهد و راه آزادی و شادی را به من نشان دهد.

خیلی بی‌صبر بودم و همه چیز را فوراً می‌خواستم. به همین دلیل بود که داستان یک شخص تازه وارد و یک شخص کهنه کار را برایم تعریف کردند. وقتی شخص

تازه وارد به کهنه کار نزدیک شد به پیشرفت‌ها و سالهای هوشیاری او غبطه خورد کهنه کار به او گفت: «با هم معامله می‌کنیم! سی سال من به جای سی روز تو همین حال!» او می‌دانست که تازه وارد باید چه چیزهایی را بفهمد، اینکه شادی واقعی در سفر پیدا می‌شود نه در مقصد.

بنابراین امروز با زندگی خیلی راحت‌تر هستم درست همانطور که الکی‌های گمنام وعده داده و می‌دانم که وقتی آنها می‌گویند همه چیز بهتر می‌شود راست می‌گویند. همچنانکه زندگی روحانیم پیشرفت می‌کند شرایط من نیز به طور پیوسته بهتر می‌شود. کلمات نمی‌توانند احساسات قلبی مرا وقتی که فکر می‌کنم زندگیم چقدر تغییر کرده و چه اندازه پیشرفت کرده‌ام و چیزهایی زیادی هست که باید کشف کنم توصیف کنند. هر چند که مطمئن نیستم این سفر در آینده مرا به کجا می‌برد اما می‌دانم که آن را مدیون لطف و رحمت خداوند و سه کلمهٔ دوازده قدم هستم: ادامه بده، پیشرفت کن و تمرین کن.

او! یک چیز دیگر هم به من گفتند: تواضع کلید حل مشکلات است.

(۱۰)

از درون تھی

این زن در جوانی A.A بزرگ شده بود و تمامی جوابها را می دانست، غیر از وقتی که مشکل به سراغ زندگی خودش آمد.

من زندگی ام را با «چگونه رفتار کردن» گذراندم. یا طوری رفتار می کردم که انگار همه چیز را می دانم (در مدرسه از معلمها سوال نمی پرسیدم و آنها می فهمیدند که جواب را نمی دانم) یا رفتار طوری بود، مثل اینکه علاقه ای ندارم. همیشه احساس می کردم خداوند به همه آدمها دستور العملهایی برای زندگی داده و وقتی خداوند این دستورات عملها را توزیع می کرده من حضور نداشته ام. به نظرم اینطور بود که انسانها یا می داند کاری را چگونه انجام دهند یا نمی داند. یا می تواند پیانو بنوازند یا نمی توانند. یا فوتبالیست خوبی هستی یا نیستی.

منی دانم این نگرش را از کجا یاد گرفته بودم که ندانستن عیب است اما این امری مسلم در زندگی بود و همین تفکر مرا از بین برد. مفهوم تعیین هدف و سپس تلاش برای رسیدن به آن هدف برایم بیگانه بود. انسان یا «هدف دارد» یا «ندارد» و اگر ندارد نباید آن را آشکار کند (بگوید) چون ممکن است آدم بدی به نظر برسد. همیشه فکر می کردم آدمها برای چیزهایی که دارند مجبورند سخت کار کنند. به تدریج نگرشم تغییر کرد و آنهایی را که می دانستند تحقیر می کردم الکی به شخصی که موفق است با حقارت نگاه می کند.

وقتی هفت سالم بود پدرم به الکیهای گمنام پیوست بسیاری از جمعه شبها در دوران کودکی در جلسات آزاد A.A (جلسات باز) گذشت. چون ما هزینه پرستار

بچه را نداشتیم (من بچه‌ای بودم که کتابی به دست می‌گرفتم و یک گوشه می‌نشستم). چه تأثیری داشت؟ من می‌دانستم که الکی بودن یعنی اینکه دیگر نمی‌توانی مشروب بخوری و باید به A.A بروی. وقتی دوره مشروب‌بخواریم شروع شد همیشه مراقب بودم که حرف «A» را هیچ وقت برای گفتن اسمم به زبان نیاورم. جدول برنامه جلسات در خانه‌مان بود. بعلاوه من می‌دانستم که اعضاء A.A همه افراد کهنه کار بودند که قهوه می‌نوشیدند سیگار می‌کشیدند و نان شیرینی می‌خوردند. من خودم آنجا بودم (وقتی نگاهی به گذشته می‌اندازم مطمئن می‌شوم که اکثر آن افراد کهنه کار کمتر از سی سال سن داشتند). بنابراین A.A برای من نبود A.A یعنی مشروب نخوردن و وقتی مشروب خوردم زندگی تغییر کرد.

اولین بار که مست شدم پانزده سالم بود. دقیقاً می‌توانم بگویم که کجا بودم با کی بودم و چه لباسی پوشیده بودم. آن روز روز مهمی برای من بود. ظرف یکسال نمراتم پائین آمد دوستانم تغییر کردند یک اتومبیل را متلاشی کردم وضع ظاهری من هم افتضاح بود از مدرسه موقتاً اخراج شدم (وقتی برای اولین بار هوشیار شدم تعجب کردم که چرا پدر و مادرم مرا برای درمان نبردند بعداً یادم آمد که آن وقت مرکز درمانی نوجوانان وجود نداشت. من هنوز ظروف سفالی که پدرم در بخش روانپزشکی ساخته بود را داشتم چون او نیز وقتی مشروب می‌خورد آنها مراکز درمانی نداشتند). من همیشه قول می‌دادم که بهتر عمل کنم سخت‌تر تلاش کنم به اندازه توان و قابلیتیم زندگی کنم. قابلیت برای الکی‌ای نوپا (جوجه الکی) مثل فحش می‌ماند.

هر طور بود موفق شدم فارغ التحصیل شوم و به دانشگاه بروم ولی در دانشگاه فوراً اخراج شدم.

نمی‌توانستم سرکلاس بروم. حالا می‌فهمم که این کارم دو دلیل داشت؛ اول اگر بقیه وقت آزاد داشتند خودم را به آنها می‌چسباندم و دنبال آنها بودم. فکر می‌کردم

باید تمام وقت با دوستانم باشم. می‌ترسیدم اگر آنها وقتشان را بدون من بگذرانند بفهمند که اینطوری بیشتر خوش می‌گذرانند. آنوقت ممکن بود به بقیه بگویند آنها هم به بقیه مردم بگویند و من تنها بمانم.

دوم گفتگوی اجتماعی مهارتی بود که من هیچ وقت به دست نیاوردم. وقتی با کسی برخورد می‌کردم احساس می‌کردم کاملاً ضعیف هستم. به نظر من وقتی می‌گفتم: «سلام اسم من ... است.» سکوت عجیبی به دنبال آن می‌آمد گویا آنها فکر می‌کردند: خوب؟ همیشه فکر می‌کردم آدم‌ها چگونه با هم حرف می‌زنند؟ چگونه با هم برخورد می‌کردند و سپس شروع به صحبت می‌کردند گویا سالهاست همدیگر را می‌شناسند؟ در مورد من چیز دیگری بود و آنهم این بود که ندانستن عیب است. بنابراین به مشروب خوردن ادامه دادم. وقتی مشروب می‌خوردم چیزی مهم نبود.

لازم است در اینجا اضافه کنم که مشروب خوردن را دوست داشتم. مشروب خوردن مرا وارد زندگی می‌کرد. من در جمع مشروب می‌خوردم و مشروب خوردن باعث می‌شد که بی‌نهایت معاشرتی (اجتماعی) شوم. من مشروب خوردن با زنان دیگر را هم دوست نداشتم؛ من با پسرها مشروب می‌خوردم. همیشه ظرفیت عجیبی برای الکل داشتم بیلیارد بازی کردن را بطور عالی یاد گرفتم که این باعث می‌شد در میخانه محل خیلی معروف باشم. موقعی موتورسیکلت هم داشتم. وقتی «داستان بیل» در کتاب بزرگ می‌خواندم و او می‌گفت: «من موفق بودم» منظورش را می‌فهمیدم.

مدت چهارده سال مشروب خواری مرا به جاهایی برد که هرگز قصد نداشتم بروم. ابتدا به جنوب رفتم چون می‌دانستم شهری که در آن بزرگ شده‌ام. مشکل اصلیم می‌باشد. من کارهایی انجام دادم که زنان انجام می‌دادند. ازدواج اولم فقط یک نمایش «شبییه یک نمایش» بود که پنج سال طول کشید قطعاً نمی‌توانستم بپذیرم که اشتباه کرده‌ام. ما دو بچه داشتیم و من می‌خواستم بروم اما رفتن به معنای پذیرفتن مسئولیت (گردن گرفتن تقصیرها) بود. آنقدر مشروب خوردم تا خودش مرا بیرون

انداخت. پس تقصیر ازدواج ناموفقی بود که داشتیم. قبل از اینکه برگردم به خانه به خاطر مشروب خواریم شغلی را از دست دادم که برایم خیلی مهم بود. برای اولین بار به جلسه‌ی الکی‌های گمنام رفتم و گفتم: «من الکی هستم» وقتی با پدرم به جلسه می‌رفتم همیشه می‌گفتم: «من با او هستم» به پدرم تلفن کردم و به او گفتم که به جلسه رفته‌ام. ظرف یک هفته جعبه‌ای برایم پست کرد که یک جلد کتاب الکی‌های گمنام نوار صحبت‌های A.A دو کتاب درباره‌ی مراقبه یک نسخه از کتاب دوازده قدم و دوازده سنت و چند خرت و پرت دیگر داخل آن بود. فکر می‌کنم او اینها را نگه داشته بود برای روزی که من نیاز داشته باشم.

بنابراین طلاق گرفتم و به خانه برگشتم. مدت یک سال به علت به خطر انداختن جان بچه‌ها تحت الحفظ (تحت توقیف) بودم. بچه‌ها را در حالیکه خواب بودند در خانه تنها رها کرده و برای مشروب خوردن رفته بودم. حق سرپرستی (حضانت) آنها را از من گرفتند و بچه‌ها را به مادرم سپردند. سپس دوره‌های مراکز درمانی را شروع کردم. به خوبی می‌توانستم صحبت کنم. علیرغم همه اینها من با A.A بزرگ شده بودم. مشاوران از من می‌خواستند با زنانی که نمی‌خواستند مدتی بچه‌هایشان را رها کنند و به مراکز درمانی بیایند صحبت کنم. به آنها می‌گفتم: «ما اگر هوشیار نباشیم نمی‌توانیم مادر خوبی باشیم». مشکلم در درونم بود و این بود که من خود را دلداری می‌دادم که بچه‌هایم باید با مادرم زندگی کنند. مادر بودن خیلی سخت است. اما من نمی‌توانستم این را به آنها بگویم آنها فکر می‌کردند من مادر بدی هستم.

و من مادر بدی «بودم» من مادر خیلی بدی بودم. نه من بچه‌هایم را کتک نزدم و البته به آنها گفتم که دوستشان دارم. اما پیامی که بچه‌هایم از من دریافت کردند این بود «بله من شما را دوست دارم حالا بروید» من از لحاظ عاطفی هیچ چیز نداشتم که به آنها بدهم. تنها چیزی که آنها می‌خواستند محبت و توجه من بود و الکیسم این

توانایی را از من ربوده بود. من از دورن تهی بودم.

وقتی تحت درمان بودم پدرم مُرد و من پول تقریباً زیادی به ارث بردم و این برای نابود کردن من کافی بود به مدت دو سال و سه ماه آن طوری که دلم می‌خواست مشروب خوردم مطمئنم که به همین خاطر زودتر به اینجا رسیدم.

این اواخر در یک اتاق زیر شیروانی زندگی می‌کردم؛ پولهایم خیلی وقت بود که تمام شده بود. ماه نوامبر بود هوا سرد و خاکستری (ابری) بود. وقتی ساعت ۵/۳۰ بیدار شدم دیدم هوا خاکستری رنگ است. ۵/۳۰ صبح بود یا ۵/۳۰ عصر؟ نمی‌توانستم بفهمم. از پنجره بیرون را نگاه می‌کردم مردم را می‌دیدم دارند می‌روند سر کار؟ یا به خانه بر می‌گردند؟ دوباره خوابم می‌برد. وقتی دوباره بیدار می‌شدم. هوا یا تاریک بود یا روشن. چشم‌هایم را باز می‌کردم فکر می‌کردم ساعت‌ها گذشته تازه ۵/۴۵ بود و هوا خاکستری آن وقت بیست و هشت سالم بود.

بالاخره به زانو افتادم و از خداوند کمک خواستم. نمی‌توانستم به این نوع زندگی ادامه دهم. از ماه آگوست (سه ماه) در آپارتمان بودم و حتی در را هم باز نکرده بودم. حمام نمی‌رفتم. نمی‌توانستم تلفن‌هایم را جواب بدهم. نمی‌توانستم آخر هفته‌ها به دیدن بچه‌هایم بروم. بنابراین دعا کردم. نمی‌دانم چه چیزی باعث شد که بروم سراغ جعبه و کتاب بزرگ را که سالها قبل پدرم برایم فرستاده بود پیدا کردم (همیشه به تازه واردها می‌گویم نسخه‌هایی که جلد مقوایی دارند را بخرند چون دیرتر از بین می‌روند) دوباره داستان بیل را خواندم. این بار به نظرم منطقی‌تر (معنا دار) می‌رسید. این بار می‌توانستم بفهمم. خوابیدم و کتاب را مانند یک خرس عروسکی توی بغلم نگه داشتم. بیدار شدم و پس از ماهها برای اولین بار احساس کردم که خوب استراحت کرده‌ام و با انرژی هستم و دلم نمی‌خواست مشروب بخورم.

دوست دارم به شما بگویم که از آن وقت تا کنون هوشیار بوده‌ام اما این درست

نیست من آن روز نمی‌خواستم مشروب بخورم اما هیچ اقدامی هم برای جلوگیری از این کار انجام ندادم. من عقیده دارم که «لطف خداوند» یک لحظه به سراغ ما می‌آید اما وظیفهٔ ماست که با عمل کردن، این لحظه را بربائیم. اما من صدایی شنیدم که می‌گفت: «تو فکر می‌کنی باید مشروب بخوری تو می‌دانی که قصد داری مشروب بخوری».

تا چند روز بعد هر بار که به میخانه می‌رفتم آدم‌های دور و برم دربارهٔ هوشیار شدن حرف می‌زدند. متصدی بار می‌خواست مشروب خوردن را ترک کند. شخصی که با من بیلیارد بازی می‌کرد دربارهٔ برگشتن به A.A حرف می‌زد. در بار یک نفر که کنار من نشسته بود می‌گفت که در انجمن محلی A.A است. من هم برای چند ماه مشروب خواری را (نسبتاً) متوقف کردم اما آخرش آنقدر الکل خوردم که به همه چیز پایان داد.

پس از دو هفته مشروب خواری دیگر هیچ کس با من حرف نمی‌زد بنابراین به طرف جنوب رفتم جایی که مطمئن بودم همه دلشان برآیم تنگ شده است. هیچ استقبالی از من نشد. هیچ کس مرا به خاطر نداشت و در پایان هفته هیچ پولی نداشتم. حتی نمی‌توانستم برای برگشت یک بلیط هواپیما رزرو کنم. کمتر از یک دلار پول داشتم و خیلی هم خمار بودم. می‌دانستم که اگر در میخانهٔ فرودگاه بنشینم کسی پیدا می‌شود که برآیم مشروب بخرد اما مشخص می‌شد که این کارم عمدی بوده و غرورم اجازهٔ چنین کاری به من نمی‌داد. با خودم فکر کردم می‌توانم به یک پیر زن نحیف تنه بزنم و کیف پولش را بدزدم اما احساس کردم این کار هم نتیجهٔ خوبی ندارد.

آن روز اگر بیشتر از یک دلار پول داشتم امروز هوشیار نبودم وقتی الکل می‌نوشیدم همیشه نقشه‌ای داشتم اما آن روز به لطف خداوند هیچ نقشه‌ای نداشتم. نمی‌دانستم چکار کنم. به مادرم تلفن زدم به او گفتم که کجا هستم و از او خواستم

نزد من بیاید. او این کار را نکرد اما ترسید که دیگر مرا نبیند.

او مرا در یک مرکز سم‌زدایی بستری کرد و آنجا به من گفت که می‌توانم وارد این مرکز بشوم و می‌توانم هم نشوم تصمیم‌گیری با خودم بود. مرکز هم همین را به من گفت. فکر می‌کردم آنها مرا به یک مرکز درمان می‌فرستند، سی روز غذای گرم و استراحت برای من خیلی خوب بود. اما آنها گفتند که من هر چیزی را که قرار است در طول درمان به من یاد بدهند از قبل می‌دانم و باید از آنجا بروم و رختخواب را برای کسی بگذارم که به آن نیاز دارد. از آن موقع تاکنون هوشیار بودم من مسئول (جوابگو) بهبودی خود هستم. همیشه دوست داشتم که یک نفر دیگر ببیند که کارم را انجام داده‌ام. اما دیگر اینطور نبود.

هیچ وقت انتظار نداشتم به سن سی سالگی برسم. حالا بیست و نه سال و سه ماه داشتم و هیچ نشانی از مرگ هم در وجودم نبود. من از ته قلب می‌دانستم که چه مشروب می‌خوردم چه نمی‌خوردم زنده می‌ماندم و مهم نبود که اوضاع چقدر بد بود، می‌توانست بدتر شود. برخی مردم هوشیار می‌شوند چون از مردن می‌ترسند. من می‌دانستم زنده می‌مانم و این خیلی وحشتناک‌تر بود. من تسلیم شده بودم. اولین شبی که از مرکز سم‌زدایی بیرون آمدم به جلسه رفتم و زنانی که صحبت می‌کردند توضیح می‌دادند که الکلیسم آنها را به مرحله‌ای رسانده بوده که نمی‌خواستند کار کنند و نمی‌خواستند از بچه‌هایشان مراقبت کنند فقط می‌خواستند مشروب بخورند. نمی‌توانستم باور کنم! درست مثل من! او اولین راهنمایم شد و من باز هم آمدم.

دومین شب روی یک صندلی که اکنون «صندلی تازه واردها» می‌نامم نشستم ردیف دوم مقابل دیوار (اگر عقب بنشینی همه می‌دانند که تازه وارد هستی و اگر جلو بنشینی باید حرف بزنی). وقتی در پایان جلسه زمان آن فرار رسید که دستهای همدیگر را بگیریم و دعا کنیم یک طرف من هیچ کس نبود که دستش را بگیرم. یادم می‌آید با خودم فکر کردم. من هیچ وقت با اینها جور در نمی‌آیم. سرم را انداختم

پائین احساس کردم کسی دستم را گرفت، یک نفر از ردیف جلو دستم را گرفته بود تا مطمئن شود که حلقه کامل است. تا به امروز نمی‌دانم او چه کسی بود اما او دلیلی بود که فردا شب دوباره به جلسه بیایم آن شخص زندگی مرا نجات داد و من به شرکت در جلسات ادامه دادم.

انجمن محلی هر روز ظهر جلسه خواندن کتاب بزرگ را داشت و من هر روز به آن جلسه می‌رفتم. نه برای هوشیار شدن، خوب توجه کنید قطعاً نه برای یادگرفتن مطالب کتاب. تفکر من این بود: من می‌دانستم که قرار است هر روز کتاب بزرگ را بخوانم در آنجا آنها دور اتاق راه می‌رفتند و یک فصل کامل را می‌خواندند. خوب این به حساب می‌آمد درست است؟ همچنین خواندن آن تقریباً نیم ساعت طول می‌کشید بنابراین احتمال کمی وجود داشت که مرا برای صحبت کردن صدا کنند. و جلسه هم ظهرها برگزار می‌شد این باعث می‌شد که شب‌هایم خالی باشد. من همه اینها را با ذهن تیز الکی‌ام فهمیدم!

خوشبختانه من فراموش کردم که خداوند مسئول نتایج است. من بالاخره اقدام کردم و انگیزه‌هایم مهم نبود. من فکر می‌کردم که یکبار کتاب بزرگ را می‌خوانم و بعد به جلسات بحث و گفتگو منتقل می‌شوم اما آن اتاق پر بود از خنده بنابراین به رفتن ادامه دادم. من چیزی را که آنها داشتند نمی‌خواستم و چیزی که خود داشتم را هم دیگر نمی‌خواستم و این همان شروع متواضعانه‌ای بود که من نیاز داشتم.

مزیت جلسه ظهر این بود که من هر روز به دو جلسه می‌رفتم؛ شب‌ها کار دیگری نداشتم که انجام دهم. متوجه افرادی شدم که چند سال هوشیاری داشتند. تنبلی مرا نزد فعال‌ترین اعضاء الکی‌های گمنام آورده بود. من فهمیدم که آدم‌هایی که به طور مرتب (منظم) در جلسات کتاب بزرگ حضور می‌یابند تمایل دارند کتاب را بخوانند و آنچه را که می‌گویند انجام دهند.

پس از دو هفته هوشیاری دختر نه ساله یک مرد توسط یک راننده مست کشته

شد و سه روز بعد در جلسه می‌گفت که باید باور کند که این اتفاق بی‌دلیل نبوده است. شاید یک الکی به خاطر این اتفاق هشیار شود. آن روز وقتی آنجا را ترک کردم میهوت بودم که اگر این اتفاق برای بچه‌هایم یا خودم می‌افتاد چه می‌شد؟ از من چه خاطره‌ای برای آنها می‌ماند؟ حسّی بر من غلبه کرد (حالا می‌دانم که حس قدردانی بود) احساس کردم که همان موقع می‌توان به بچه‌هایم تلفن بزنم و به آنها بگویم که دوستشان دارم. بگویم که اگر می‌گویم برای دیدنتان می‌آیم واقعاً می‌آیم. بگویم که می‌توانند روی حرف من حساب کنند. بگویم شاید همیشه «مادری باشم که آخر هفته‌ها می‌آید» اما می‌توانم مادر آخر هفته‌ای خوبی باشم. من این فرصت را داشتم که با آنها باشم. به جای اینکه سعی کنم گذشته را جبران کنم رابطه‌ای بسازم که بنیاد آن خداوند و الکی‌های گمنام است. یک سال بعد به حرف آن مرد رسیدم که می‌گفت شاید این اتفاق بی‌دلیل نبوده است چون آن روز زندگی من تغییر کرد.

پس از یک ماه محکم و استوار در الکی‌های گمنام مستقر شده بودم و همچنان در جلسات شرکت می‌کردم. نمی‌توانم همه اتفاقات حیرت‌انگیزی را که طی این سالها در A.A برایم رخ داده بازگو کنم. وقتی هوشیار شدم بچه‌هایم ۴ و ۶ ساله بودند آنها با A.A بزرگ شدند. من آنها را به جلسات آزاد می‌بردم و مردم آنجا آن چیزی را که من روزهای اول نمی‌توانستم به آنها بدهم به آنها می‌دادند و آن محبت و توجه بود. به تدریج بچه‌هایم دوباره بخشی از زندگی شدند و امروز حضانت آنها بر عهده خودم است.

در الکی‌های گمنام با مردی که مثل خودم به A.A عقیده دارد دوباره ازدواج کردم (می‌دانستم که زندگی خوبی خواهیم داشت) ما موافقت کردیم که در فهرست یکدیگر هیچ وقت بالاتر از سومی نباشیم یعنی همیشه اول خدا دوم الکی‌های گمنام او شریک زندگی و بهترین دوست من است ما هر دو راهنمای چند نفر هستیم و خانه ما پر از عشق و شادی است. تلفن‌مان همیشه زنگ می‌زند ما در شادی یک راه

حل مشترک سهیم هستیم. ما دوره‌های سخت نیز داشته‌ایم. پسرمان سومین نسل A.A در خانواده است در سن ۱۴ سالگی پس از اینکه اقدام به خودکشی کرد فهمیدم او نیز الکی است. حالا یکسال است که در A.A است اما به سختی می‌توان گفت که چه اتفاقی خواهد افتاد اما ما به الکی‌های گمنام اعتماد (ایمان) داریم. حتی در روزهایی که به پسرمان اعتماد نداریم. دخترمان نوجوانی زیبا و خونگرم است که بدون اجبار به نوشیدن مشروب مسیر رسیدن به **خداوند** را پیدا کرده است. او حاصل عشق و ایمان الکی‌های گمنام است.

من هنوز هم راهنما دارم و عضو الکی‌های گمنام هستم و موقعیت خوبی دارم. ما با دیدن اعضاء خوب A.A و انجام دادن آنچه که آنها انجام می‌دهند یاد گرفتیم که چطور عضو خوبی باشیم. من با دیدن مادرهای خوب و انجام آنچه که آنها انجام می‌دهند یاد گرفتم که چطور مادر خوبی باشم و بالاخره آزادانه به این باور رسیدم که ندانستن عیب نیست.

زمین گیر شده

الکل بالهای این خلبان را چید تا
اینکه هوشیاری و کار سخت
دوباره او را به آسمان برگرداند.

من یک الکی هستم. یک دورگه سرخ پوست، از قبیله کمانچی هستم و در خانواده فقیر اما پر محبت بزرگ شدم اما الکیسم هم پدر و هم مادرم را گرفت. پس از آن هرکدام سه بار طلاق داشتند و من خشم و غضب را که بخشی از زندگی خانوادگی الکی است یاد گرفتم. من عهد بستم که هیچ وقت الکی نشوم من که در جامعه سرخ پوستی خود فعال بودم، و می دیدم که الکل در آنجا نیز چه می کند و از آن بیزار و متنفر شدم.

در سن هفده سالگی از دبیرستان فارغ التحصیل شدم و بلافاصله به نیروی دریایی پیوستم. آنجا اقامت کردم و از مقررات سخت، همراهی، رفاقت، روح صمیمیت و یگانگی لذت می بردم. من ممتاز و یکی از سه نفری بودم که به محض فارغ التحصیلی از اردوگاه تعلیمات نظامی ارتقاء یافتیم. چهار سال و نیم بعد به من فرصت داده شد که دوره آموزشی پرواز را بگذرانم در پایان این دوره هجده ماهه موفقیت در انتظارم بود و این به معنای دریافت نشان بال خلبان و سمت افسری بود. باز هم ممتاز شدم. اگر چه اکثر هم قطارانم تحصیلات دانشگاهی داشتند و ترس از شکست دائماً آزارم می داد اما جزو برترین ها فارغ التحصیل شدم.

من در یک مورد دیگر هم برتر بودم. مشروب خواریم افزایش یافته بود خلبان نقش سنگینی به عهده دارد. حضور به موقع از وظایف محسوب می شد. من به

تشویق نیاز نداشتم و از رفاقت اسکادران^۱ شوخی و رقابت در این وقایع لذت می-بردم.

یکسال پس از آموزش خود را برای مرحله نهایی آماده کردم. دختر جوان و زیبایی را ملاقات کردم. شبی که او را ملاقات نمودم مست بودم و او هیچ کاری با من نداشت اما من هیچوقت نمی‌توانستم بدون شجاعت کاذبی که الکل به من می‌داد به او نزدیک شوم. روز بعد دوباره او را دیدم این بار هوشیار بودم. شروع کردیم به حرف زدن من در روز تولد بیست سالگی او از آموزش پرواز فارغ التحصیل شدم و بالهای طلایی و دومین نشان ستوانی را او به لباسم نصب کرد. دو هفته بعد با هم ازدواج کردیم. اخیراً سی و پنجمین سالگرد ازدواجمان را جشن گرفته‌ایم و او شگفت‌انگیزترین آدمی است که تا به حال دیده‌ام.

پس از مدتی صاحب دو پسر شدیم و من به جنگ ویتنام اعزام شدم. سیزده ماه بعد برگشتم یازده سال و سه ماه بود که به طور مداوم در نیروی دریایی بودم. چون لازمه شغل نظامی مرا از خانواده جدا می‌کرد تصمیم گرفتم از آنجا بیرون بیایم. آنقدر در خانواه‌ها آشفته‌گی دیده بودم و هیچ وقت نمی‌توانستم اجازه بدهم چنین اتفاقی برای خانواده خودم بیفتد. در نیروی دریایی شهرت و اعتباری بدست آورده بودم که به آن افتخار می‌کردم. بنابراین با بی‌میلی و حتی با اندوه از سمت خود استعفا دادم و در یک شرکت هواپیمایی بزرگ و مهم مشغول بکار شدم. من دستاوردهای زیادی داشتم سابقه پیکار و تعداد زیادی مدال داشتم و به عنوان خلبان از مهارت خوبی برخوردار بودم.

کم‌کم در ساختار شرکت هواپیمایی هم پیشرفت کردم و بالاخره پس از بیست

۱- گردان هواپیما - مترجم.

سال کاپیتان (فرمانده) شدم. خانواده‌ام دوره‌های سختی را تحمل کرده بودند. در یکی از اعتصابات طولانی کارگری، دختر بچه‌ای را به فرزندگی قبول کردیم او خانواده‌اش ما را کامل کرد. او تقریباً نیمه سرخ پوست بود. هفده روزه بود که با خود به خانه آوردیمش.

مشروب خوردنم کم‌کم زیاد شد اما فکر نمی‌کردم که با رفقای مشروبخوارم تفاوت چندانی داشته باشم. اشتباهات زیادی می‌کردم دو اتهام رانندگی حین مستی داشتم که آنها را به بخت بد نسبت دادم و برای تخفیف اتهاماتم رشوه‌های زیادی دادم. این اتفاق سالها قبل از آن بود که اداره کل هوانوردی (FDA) فدرالی شروع به بازبینی و کنترل سوابق خلبانان و مجوزهای خلبانی کند.

یک روز من و دو نفر از کارکنان هواپیما از بعد ظهر و غروب حسابی مشروب خورده بودیم و در هنگام شب دستگیر شدیم. ما متهم به نقض قانون فدرالی بودیم چرا که طبق این قانون استفاده از ترابر معیوب ممنوع بود. این قانون قبلاً هرگز علیه خلبانان شرکت هواپیمایی استفاده نشده بود. و من دیگر نابود شده بودم تجربه‌ای که از هر کابوسی بدتر بود.

روز بعد وقتی به خانه رسیدم روحم کسل بود و نمی‌توانستم به صورت همسرم نگاه کنم. شرمسار و پریشان بودم همان روز به دو پزشک مراجعه کردم و آنها تشخیص دادند که الکلی هستم. آن شب در حالیکه فقط لباسهایم همراه بود به یک مرکز درمان رفتم. رسانه‌های خبری گزارش را دریافت کرده بودند این خبر مثل توپ همه جا صدا کرد و در همه شبکه‌های تلویزیونی مهم پخش شد. حس شرم و حقارتم بیش از اندازه بود. روشنایی زندگیم خاموش شده بود و کم‌کم به فکر خودکشی افتادم. نمی‌توانستم تصور کنم که روزی دوباره بخندم یا افق روشنی داشته باشم. من بیشتر از آنچه که ممکن بود آسیب دیدم و فقط در انتظار مرگ

بودم.

در هوانوردی تجاری بدنام شدم و رسانه‌ها رهايم نمی‌کردند به خاطر الکلیسم گواهینامه پزشکی F.A.A را از دست دادم و F.A.A همه مجوزهایم را بصورت اضطراری لغو کرد. من به پدر و مادرم (حالا هر دو مرده‌اند) مردم سرخ پوست و همه الکلی‌هایی که قبلاً می‌شناختم فکر می‌کردم و می‌دانستم دقیقاً همان آدمی شده‌ام که عهد کرده بودم، هرگز نباشم.

یک هفته پس از ورود به مرکز درمان از طریق اخبار ساعت شش فهمیدم که کارم تمام است. از تماشای تلویزیون خودداری می‌کردم اما بیماران دیگر مرا از خبرهای مطلع می‌کردند. در خبرهای هفته، گزارش اصلی مربوط به من بود. مرا سوژه کم‌دی برنامه‌های آخر شب تلویزیون قرار داده بودند. آنها من و شرکت هواپیمایی را مسخره می‌کردند.

و سپس متوجه شدم که قرار است به زندان فدرالی بروم. اگر مقصر شناخته می‌شدم حکم قطعی بود و هیچ تردیدی نداشتیم که مقصر هستیم. من که دیگر هیچ برایم نمانده بود. تمام وقت خود را به یادگیری در مورد بهبودی اختصاص دادم. با اشتیاق فراوان به این باور رسیده بودم که کلید هوشیاریم و در نتیجه، زنده ماندم در گرو چیزهایی است که به من آموخته می‌شود. در زندان حتی یک لحظه هم بیکار نبودم سخت کار می‌کردم، همانقدر که برای به دست آوردن بالهایم کار کرده بودم اما این بار زندگیم نیز در خطر بود. تلاش کردم تا دوباره ارتباطی روحانی پیدا کنم چون بحران‌های قانونی یکی پس از دیگری برایم اتفاق افتاده بود.

از مرکز درمان بیرون آمدم. تصمیم گرفتم نود جلسه A.A را در نود روز به پایان برسانم. اما می‌ترسیدم که حکم دادگاه مانع این کار شود بنابراین نود جلسه را طی ۶۷ روز به پایان رساندم. محاکمه‌ام با توجه به حضور رسانه‌ها بسیار سخت

بود و سه هفته طول کشید. اکثراً غروب‌ها پس از به پایان رسیدن دادگاه در جلسات A.A بدنبال پناهگاه بودم و نیرویم را برای روز بعد تجدید می‌کردم بهبودی و همه چیزهایی که یاد گرفته بودم به من اجازه می‌داد که نسبت به آن دو متهم دیگر (کارکنان هواپیمایی) همه چیز را متفاوت ببینم خیلی‌ها از آرامشم طی این تجربه وحشتناک صحبت می‌کردند و این مرا متعجب می‌کرد. آنچه را که دیگران می‌دیدند در درونم احساس نمی‌کردم.

من مقصر شناخته شده و محکوم به شانزده ماه حبس در زندان فدرالی شدم. آن دو متهم نیز محکوم به دوازده ماه حبس شدند اما ترجیح دادند که آزادی مشروط را انتخاب کنند اما من ترجیح دادم که به زندان بروم. من یاد گرفته بودم زندگی را آنطور که هست قبول کنم نه آنطور که دلم می‌خواهد. از گذشته‌ها در دوران دبیرستان شعری یادم آمد که می‌گفت: «ترسو هزار بار می‌میرد و مرد شجاع فقط یکبار». و من می‌خواستم آنچه را که باید انجام شود انجام دهم. از زندان رفتن می‌ترسیدم اما به بچه‌هایم گفتم تا قدمی رو به جلو نگذارم از در زندان بیرون نمی‌آیم. به یاد آوردم که شجاعت نترس بودن نیست بلکه توانایی ادامه دادن با وجود آن (ترس) است. روزی که وارد زندان شدم نه نفر از همکاران خلبانم وجوه قسطی خانه‌ام را پرداخت می‌کردند و تقریباً به مدت ۴ سال این کار را انجام دادند. پس از اینکه از زندان آزاد شدم چهار بار تلاش کردم تا آنها اجازه دهنده که بقیه وجوه را خودمان بپردازیم اما هر بار قبول نکردند. از جاهایی به ما کمک می‌شد که ما حتی تصورش را هم نمی‌کردیم.

من ۴۲۴ روز در زندان فدرالی بودم جلسه الکلی‌های گمنام را در زندان شروع کردم مدیریت زندان مخالف بود و هر هفته وقتی برای تشکیل جلسه گردهم می‌آمدیم با ما جر و بحث می‌کردند. جلسه هفتگی پناهگاهی آرام در وسط یک بیابان

بود با چند لحظه آرامش در زندانی پر از سر و صدا (غوغا).

پس از دوره حبس سه سال آزاد مشروط داشتم و این مرا از سفر کردن منع می کرد و سیزده شرط دیگر هم داشت به محض آزادی از زندان من که دیگر خلبان نبودم به همان مرکز درمانی که مدتی در آنجا بستری بودم برگشتم و به طور تمام وقت با الکی های دیگر کار کردم دستمزدم خیلی کم بود اما فهمیدم که می توانم با دیگران ارتباط برقرار کنم و مفید باشم و نومیدانه می خواستم بخشی از آنچه را که به من عطا شده بود ببخشم این کار را به مدت بیست ماه انجام دادم. برای مدتی طولانی به پرواز فکر نکرده بودم اما نمی توانستم رویای انجام این کار را از سرم بیرون ببرم در کتابی که درباره مراقبه بود خواندم هر رویایی قبل از اینکه بتواند به حقیقت بپیوندد باید ابتدا وجود داشته باشد. «به من گفته بودند اگر می خواهم دوباره پرواز کنم باید از سطح خیلی پائین برای اخذ مجوز خصوصی شروع کنم هر چند که من قبلاً بالاترین مجوزی را که FAA عطا کرده بود داشتم یعنی مجوز خلبان ترابری هوایی. من مطالعه کردم و تمام امتحانات کتبی FAA را پشت سر گذاشتم. من باید بر می گشتم و دوباره همه چیزهایی را که سی سال قبل یاد گرفته بودم و مدتها بود آنها را فراموش کرده بودم می آموختم. به طور غیر منتظره گواهینامه پزشکی FAA را پس از اثبات هوشیاریم به مدت بیش از دو سال دوباره دریافت کردم قاضی دادگاه برایم محدودیت هایی تعیین کرد که دوباره پرواز کردن را به خاطر سنم، غیر ممکن می ساخت وکیل با من دوست شده بود و تا سه سال پس از محکومیت بدون اینکه حتی یک سنت از من پول بگیرد برایم کار می کرد. او نیز یکی دیگر از افرادی بود که طوری وارد زندگیم شد که فقط می توانم به مشیت الهی نسبت دهم. او به قاضی پیشنهاد داد که مجازات مرا لغو کند و وقتی تلفن زد تا به من خبر دهد که قاضی موافقت کرده اشک هایم مثل سیل روی گونه ام جاری شدند. با لغو آن

مجازات‌ها غیر ممکن برایم ممکن شد. کارهای زیادی بود که باید انجام می‌شد اما حداقل با لغومجازات‌ها انجام آن کارها امکان پذیر بود.

هیچ یک از دوستانم باور نمی‌کردند که دوباره بدست آوردن مجوز پرواز امکان پذیر باشد اما من یاد گرفته بودم که خیلی کارها را با قدمی کوچک انجام دهم بنابراین برای بدست آوردن مجوزها دقیقاً همانطور عمل کردم. من اگر کل شرایط مجوز را بررسی می‌کردم دست از کار می‌کشیدم شرایط خیلی سختی بود اما شدنی (امکان پذیر) و من هم این کار را انجام دادم.

می‌دانستم که هیچ کس مرا برای پرواز مسافران بکار نمی‌گیرد. من افسر سابقه دار، مجرم و مشروبخوار بودم تردید داشتم که حتی اجازه پرواز کالا را به من بدهند. چند ماه طول کشید تا FAA مجوزهای مرا تکمیل کرد و برایم فرستاد. همان روزی که مجوزها بدست رسید معجزه دیگری رخ داد. رئیس اتحادیه خلبانان به من تلفن زد خبر داد که رئیس شرکت هواپیمایی شخصاً تصمیم گرفته مرا دوباره سر کار بر گرداند. من جریان شکایت قانونی را که سزاوار آن بودم دنبال نکرده بودم چون می‌دانستم از اعمال من حمایتی نمی‌شود و قابل تبرئه هم نیست. من جلوی دوربین‌های تلویزیون و در مرکز درمان مسئولیت‌کارم را پذیرفتم چون بهبودیم مستلزم داشتن صداقت بود.

اصلاً نمی‌توانستم باور کنم که رئیس شرکت هواپیمایی به مسئله کار کردنم برای آنها حتی فکر کند از شجاعت این مرد و این شرکت هواپیمایی حیرت زده بودم. اگر بر گردم به حالت اول چه؟ اگر دوباره در حین مستی پرواز کنم چه؟ رسانه‌ها رهايم نمی‌کردند. تا چند روز پس از آن هر روز صبح وقتی بیدار می‌شدم فکر می‌کردم همه اینها در خواب بوده و چنین اتفاقی امکان ندارد که رخ دهد. تقریباً چهار سال پس از دستگیریم و نابودی زندگیم قرار داد برگشت به کار را امضاء کردم. دوباره

رتبه ارشد قبلی به من داده شد بازنشستگی که از دست داد بودم دوباره به دست آوردم و یک بار دیگر خلبان شرکت هواپیمایی شدم! جمعیت کثیری برای دیدن امضاء کردن سند آمده بود.

در زندگی ام اتفاقات زیادی افتاد. تقریباً همه چیزهایی را که کار کرده بودم تا بدست آورم از دست دادم. خانواده ام جلوی مردم شرمسار و حقیر شدند سوژه تمسخر خجالت و رسوایی بودم. اما باز هم اتفاقات دیگری رخ داد؛ همه ضررها جای خود را به پاداش داد. می دیدم که وعده های کتاب بزرگ به حقیقت می پیوندند طوری که هرگز نمی توانستم تصور کنم. من هوشیار شده بودم. خانواده ام را دوباره به دست آورده بودم و ما یکبار دیگر به هم نزدیک شده و خانواده گرمی داشتیم. من یاد گرفته بودم که چگونه از دوازده قدم استفاده کنم و برنامه حیرت انگیزه را که سالها قبل توسط دو نفر پایه ریزی شده بود بکار برم.

چند سال طول کشید اما من یاد گرفتم که به خاطر الکلیسم خود و برنامه بهبودی که بواسطه آن مجبور به انجامش بودم به خاطر تمام اتفاقاتی که برایم افتاده بود به خاطر زندگی امروز که خیلی فراتر از آن چیزی است که قبلاً می شناختم قدردان باشم. نمی توانستم «امروز» را داشته باشم اگر تمام «دیروزها» را تجربه نکرده بودم. طبق قرار داد برگشت به کار من به عنوان کمک خلبان بازنشسته می شدم. اما معجزه های این برنامه هنوز برایم ادامه داشت و سال قبل به من اعلام کردند که ریئس شرکت هواپیمایی به من اجازه داده که یکبار دیگر کاپیتان شوم.

در سن شصت سالگی بازنشسته شدم و به عنوان کاپیتان ۷۴۷ با من تسویه حساب کردند یعنی سال آخر بودن من در شرکت هواپیمایی در صندلی چپ به پایان رسید.

جریان الکلی های گمنام لطف خدای مهربان و کمک آنهایی که دور و برم بودند

بیش از تلاش‌های خودم موجب رخ دادن وقایعی بوده که در زندگیم اتفاق افتاد است. امروز یکی از پسرهایم پس از باختن همهٔ زندگی‌اش به الکل و مواد مخدر سه سال و نیم هوشیاری دارد. به درستی او معجزهٔ دیگری در زندگیم است که به خاطر آن خیلی قدردان هستم.

یکبار دیگر پس از یک غیبت طولانی و شرم آور نزد مردم بومی‌ام برگشته‌ام. دوباره با آنها می‌رقصم و روش‌های قدیمی که پشت سر جا گذاشته بودم را انجام می‌دهم. من در دو مجمع A.A مخصوص آمریکائیان بومی صحبت کرده‌ام چیزی که وقتی جوان بودم هرگز فکرش را هم نمی‌کردم بدبختی‌ها ما را با خودمان آشنا می‌کند اما ما هرگز نباید به تنهایی بدبختی‌هایمان را برطرف کنیم وقتی می‌توانیم در جلسه الکی‌های گمنام الکی دیگری را پیدا کنیم.

شانسی دیگر

این زن فقیر سیاه پوست که کاملاً
مغلوب الكل بود، احساس کرد
درهای زندگی به رویش بسته شده
اما وقتی به زندان رفت دری باز
شد.

من یک الکی آمریکایی - آفریقایی هستم. نمی‌دانم کی الکی شدم اما می‌دانم که چون خیلی زیاد و در فواصل کم الکل می‌نوشیدم الکی شدم.
من همیشه فقر را یا هر چیز دیگری غیر از حقیقت - که من تأثیری را که مشروب رویم می‌گذاشت دوست داشتم که وقتی مشروب می‌خوردم به اندازه آدم‌های دیگر بزرگ و توانگر بودم - را علت مشروب خواری خود می‌دانستم. هیچ وقت اقرار نکردم که خیلی زیاد مشروب می‌خورم یا پولی را که باید صرف خریدن غذا برای دو پسر کوچکم کنم خرج مشروب می‌کنم.
هر چه می‌گذشت بیشتر مشروب می‌خوردم هر شغلی پیدا می‌کردم از دست می‌دادم - هیچ کس نمی‌خواست یک مشروب خوار دور و برش باشد. همیشه دوست پسرهایی پیدا می‌کردم که میخانه داشتند یا ویسکی می‌فروختند اما این دوستی زیاد طول نمی‌کشید. با مستی و بیهوشی‌های خود همه را شرمند می‌کردم. سپس کارم به جایی رسید که نمی‌توانستم بدون زندان رفتن مشروب بخورم. در یکی از این موارد قاضی احتمالاً فکر کرد که بهتر است من نجات پیدا کنم چون به جای زندان مرا به مدت یکماه به جلسات A.A فرستاد.
من به A.A رفتم. البته فقط جسمم به آنجا می‌رفت. از هر دقیقه آن بیزار بودم. نمی‌توانستم منتظر بمانم تا جلسه تمام شود و بعد بروم مشروب بخورم. قبل از جلسه هم می‌ترسیدم مشروب بخورم. فکر می‌کردم اگر بوی ویسکی را از تنفس من احساس کنند مرا بازداشت می‌کنند و من نمی‌توانم بدون بطریم زندگی کنم. از آن

قاضی به خاطر فرستادن من به جایی که آن همه مشروب خوار در آن بودند متنفّر بودم. من الکلی نبودم! اوه من گاهی خیلی زیاد مشروب می‌خوردم هر کسی را که می‌شناختم مشروب می‌خورد. اما تا بحال نشنیده بودم که یکی از آنها به خواب رفته باشد و در میخانه بیدار شده باشد بدون اینکه کفش داشته باشد آنهم در زمستان و یا اینکه از صندلی بیفتد. اما من اینطور بودم. به یاد نمی‌آوردم (نشینده بودم) که یکی از آنها در زمستان بیرون مانده باشد چون اجاره خانه را نپرداخته است. اما برای من ویسکی مهتر از داشتن خانه‌ای برای پسرهایم بود. اوضاع خیلی وخیم شد. من می‌ترسیدم به خیابان بروم بنابراین به بخش «کمک به مادران» رفتم. این یکی از بدترین اتفاقاتی بود که می‌توانست برای یک زن الکلی بیفتد. هر ماه منتظر نامه رسان می‌ماندم مانند هر مادر خوبی اما به محض اینکه او چک را به من می‌داد بهترین لباسم را می‌پوشیدم و دنبال دوست الکلیم می‌رفتم. وقتی شروع می‌کردم به مشرب خوردن متوجه نبودم که اجاره پرداخت نشده یا هیچ غذایی در خانه نداریم یا پسرهایم کفش ندارند. آنقدر بیرون می‌ماندم تا پولم تمام می‌شد. سپس به خانه می‌رفتم در حالیکه وجودم پر از حس پشیمانی بود و نمی‌دانستم تا گرفتن چک بعدی چکار باید بکنم.

گاهی اوقات از خانه بیرون می‌رفتم و راه برگشت به خانه را فراموش می‌کردم. بیدار می‌شدم و می‌دیدم در یک خانه اجاره‌ای کثیف و درب و داغان هستم و سوسک‌ها از همه جا بالا می‌روند. سپس کارم به جایی رسید که نمی‌توانستم ویسکی تهیه کنم بنابراین به شراب رو آوردم. خیلی حقیر شده بودم. از اینکه دوستانم مرا به آن حالت می‌دیدند خجالت می‌کشیدم بنابراین به بدترین میخانه‌ای که می‌توانستم پیدا کنم می‌رفتم. و اگر هوا روشن بود تا آخر کوچه می‌رفتم که مطمئن شوم هیچ کس مرا ندیده است.

احساس می‌کردم دیگر چیزی وجود ندارد که به خاطر آن زندگی کنم بنابراین چند بار دست به خودکشی زدم. اما همیشه در بخش روانپزشکی بیدار می‌شدم و دوره درمانی طولانی دیگری را شروع می‌کردم. پس از مدتی فهمیدم که وقتی چیزی

می‌دزدم بخش روانپزشکی جای خوبی برای پنهان شدن است. فکر می‌کردم اگر پلیس‌ها به بیمارستان بیایند پزشکان به آنها می‌گویند من دیوانه هستم و نمی‌دانند که چکار کرده‌ام. اما یک پزشک خوب به من گفت که هیچ مشکلی ندارم غیر از مشروب خوردن زیاد. او گفت اگر دوباره به اینجا برگردم مرا به بیمارستان ایالت می‌فرستند نمی‌خواستم چنین اتفاقی بیفتد بنابراین دیگر به بخش روانپزشکی نرفتم.

حالا به جایی رسیده بودم که از خواب بیدار می‌شدم و می‌دیدم عینک دودی دارم و نمی‌دانستم که آنها را از کجا آورده‌ام یا بیدار می‌شدم و می‌دیدم مقدار زیادی پول دارم و نمی‌دانستم آن را از کجا آورده‌ام. بعداً فهمیدم که به مغازه‌ها رفته و لباس دزدیده‌ام و بعد هم آنها را فروخته‌ام. یک روز صبح بیدار شدم دیدم هزار دلار پول دارم. داشتم تلاش می‌کردم که به یاد آورم که این پول از کجا آمده در آن لحظه دو پلیس تنومند آمدند و مرا به زندان بردند. مشخص شد که به یک زن پوستین خز فروخته بودم. پلیس‌ها او را دستگیر کرده و او به آنها گفته بود که آن را از من خریده است. فوراً با ضمانت آزاد شدم اما وقتی برای محاکمه رفتم قاضی به من سی روز حبس داد. وقتی آن سی روز سپری شد دوباره به دوره قبل بازگشتم اما خیلی دوام نیاوردم. آنها به من گفتند در طول این دوره مردی را کشته‌ام. اما من هیچ چیز به یاد نمی‌آوردم چون در حالت بیهوشی کامل بودم. چون مست بودم قاضی فقط حکم حبس دوازده سال را به من داد.

به لطف **خداوند** فقط سه سال را گذراندم. آنجا بود که واقعاً فهمیدم A.A چیست. من A.A را در بیرون زندان رد کرده بودم و حالا در زندان به سراغم آمده بود. امروز از قدرت برترم تشکر می‌کنم به خاطر اینکه شانس دیگری به من داد و آن A.A بود. و به من توانایی داد که سعی کنم به الکی‌ها دیگر کمک کنم. مدت یکسال است که در خانه‌ام و طی این چهار سال لب به مشروب نزده‌ام.

از وقتی به A.A رفته‌ام نسبت به قبل دوستان بیشتری پیدا کرده‌ام، دوستانی که به من و رفاهم توجه می‌کنند دوستانی که توجهی ندارند به اینکه من سیاه پوستم و مدتی در زندان بوده‌ام. تنها چیزی که آنها بدان توجه دارند این است که من انسان

هستم و می‌خواهم هوشیار بمانم. از وقتی به خانه برگشته‌ام دوباره مورد احترام دو پسرم قرار گرفته‌ام.

تنها چیزی که مرا می‌آزارد این است که در شهر من فقط حدود پنج آمریکایی آفریقایی تبار در A.A هست. حتی آنهایی که در A.A شرکت نمی‌کنند همانطور که من دوست دارم عمل می‌کنند. نمی‌دانم آیا این نیروی عادت است یا چیزی دیگر که آنها را در یک مکان نگه می‌دارد اما می‌دانم در A.A کارهای زیادی هست که باید انجام داد و هیچ یک از ما نمی‌توانیم با توقف کاری انجام دهیم.

من فکر می‌کنم که برخی از آمریکایی آفریقایی تبارها اینجا و نیز جاهای دیگر می‌ترسند که به جلسات دیگر بروند. من فقط می‌خواهم بگویم که نباید ترسید چون در جلسه A.A هیچ کس به شما آسیبی نمی‌رساند. هیچ تبعیض رنگی یا نژادی در A.A وجود ندارد. یکبار امتحان کنید و خواهید دید که همه ما در واقع انسان هستیم و با آغوش باز از شما استقبال می‌کنیم. من این نوشته را در یکی از انجمن‌های A.A می‌نویسم و تمام آخر هفته را اینجا گذرانده‌ام و غیر از آدم‌های سفید پوست کس دیگری را ندیده‌ام. آنها هنوز من را نخورده‌اند! از وقتی اینجا آمدم غیر از خودم هیچ چهره سیاه پوستی ندیده‌ام. و اگر در آینه نگاه نمی‌کردم نمی‌دانستم که سیاه پوست هستم چون این مردم طوری با من رفتار می‌کنند که با بقیه رفتار کرده‌اند. ما همه بیماری مشابهی داشتیم و اگر به یکدیگر کمک کنیم می‌توانیم هوشیار بمانیم.

(۱۳)

شروعی دیر هنگام

«ده سال است که باز نشسته شده‌ام.

هفت سال است که به A.A.

پیوسته‌ام. حالا صادقانه می‌توانم

بگویم که من الکی قدردانی هستم.»

من یک الکی هفتاد و پنج ساله هستم. پنجاه و پنج سال از این هفتاد و پنج سال را در یک زندگی عادی طبقه متوسط گذراندم. الکل نقش چندانی در زندگی‌م نداشت وقتی بود خوب بود و وقتی هم نبود غیبتش زیاد حس نمی‌شد. در خانه‌ای که من در آن بزرگ شدم یک پدر و مادر مهربان، یک برادر بزرگتر، چند حیوان خانگی اسب‌های سوار کاری و دوستانی که با روی باز از آنها استقبال می‌شد وجود داشت. مقررات خانه ما سخت بود اما با تفکر رایج در ربع اول قرن بیستم در تضاد نبود؛ قطعاً من فکر نمی‌کنم که با من بدرفتاری شده باشد. من در مدارس خصوصی درس می‌خواندم و بعداً هم به یکی از دانشگاه‌های مید وسترن رفتم. ازدواج کردم. بچه داشتم کار می‌کردم و درد مرگ پدر و مادر و یکی از بچه‌هایم را تجربه کردم. البته لذت داشتن دوستان واقعی و موفقیت مالی را هم چشیده بودم. از سوارکاری شنا و تنیس لذت می‌بردم و بعد از ظهرهای آرامی را با بچه‌ها، کتاب و دوستان داشتم.

بین سنین پنجاه و پنج سالگی و شصت و سه سالگی چه اتفاقی برایم افتاد؟ نمی‌دانم! آیا زندگی‌م بیش از حد طولانی شده بود؟ آیا یک ژن نهفته ناگهان زندگی‌م را برای خودش شروع کرد؟ نمی‌دانم. تنها چیزی که می‌دانم این است که در سن شصت و پنج سالگی مبدل به زنی شدم مثل کرمی کثیف و خزنده که هر

چه را که برایش کار کرده بودم از بین می‌برد و هر رابطه با ارزشی را که داشتم بی حرمت می‌کرد. همچنین می‌دانم که بواسطه مردم و یک سری شرایط حیرت انگیزی که خدا هادی آن بود در مسیری افتادم که تنها مسیری بود که مرا سالم و هوشیار سفید و شاد نگه می‌داشت.

بیست ساله بودم که برای اولین بار مشروب خوردم و اگر چه طعم آن را دوست داشتم حسی را که به من می‌داد دوست نداشتم دیگر مشروب نخوردم تا اوایل سن سی‌سالگی که فکر می‌کردم مرا خونسرد و آرام و با فرهنگ نشان می‌دهد. اوایل دو جام مشروب کافی بود و اغلب یک ویسکی اسکاتلندی را روی یخ می‌ریختم و بعد از ظهر می‌خوردم. وقتی سی و پنج ساله بودم پزشکان تشخیص دادند که پسر دوازده ساله‌ام سرطان لاعلاج دارد و ظرف چند ماه بعد شوهرم تقاضای طلاق کرد. تا پنج سال بعد که پسرم زنده بود به ندرت مشروب می‌خوردم و هیچ وقت به تنهایی مشروب نمی‌خوردم. درد و رنج، ترس، آزار و خستگی باعث می‌شد که مست نشوم. بعدها شادی این در را باز کرد.

از چهل سالگی به بعد بود که علاقه‌ام به الکل کم‌کم زیاد شد. اگر چه همچنان کار می‌کردم اما خودم را از دیگران جدا کرده بودم تا از پسرم و خواهر کوچکترش مراقبت کنم؛ هر یک از آنها نیاز به ثبات عشق و امنیت داشت. بلافاصله پس از مرگ پسرم سعی کردم تا دوباره وارد دنیای بی‌عفتی شوم. و شروع کار مستلزم افزایش مشروب بود. مشروب خواری هنوز خیلی زیاد نشده بود اما کم‌کم بخشی از زندگی روزانه‌ام شد. دیگر بدون خوردن کوکتل به من خوش نمی‌گذشت و در مهمانی‌هایی که مشروب فراهم نبود به ندرت شرکت می‌کردم. همیشه پس از فعالیت‌هایم چه آموزش تربیت سگ و چه کلاس نقاشی رنگ و روغن گروه مشروب خواری را پیدا می‌کردم. اواخر این دوره عصرها به تنهایی مشروب می‌خوردم اما هنوز روزهای زیادی هم بود که اصلاً مشروب نمی‌خوردم. هر اتفاقی که می‌افتاد بهانه‌ای بود برای

جشن گرفتن و افراط در مشروب خوردن و آخر هفته‌ها هم تا حد خماری مشروب می‌خوردم. با این وجود در همین دوره ارتقاء شغلی مهمی پیدا کردم.

چهل و نه ساله بودم که با شوهر دومم ازدواج کردم. سالها قبل سرتاسر دوره دبیرستان و دو سال دانشگاه با هم ارتباط داشتیم. اما جنگ جهانی دوم ما را از هم جدا کرد. هر یک از ما جای دیگری ازدواج کرده و طلاق گرفته بودیم و سی سال بعد به طور اتفاقی همدیگر را ملاقات کردیم. با مارتینی و ویسکی اسکاتلندی روی یخ ده سال زندگی کردیم و خندیدیم و لذت بردیم. وقتی ۶۰ ساله بودم همه می‌دانستند که من آلوده مشکل بزرگی شده‌ام. شادی‌ها تبدیل به آخم شد مشاجرات شروع شد و غذاها سوخت. طوفان خشم به کلبه شادمان حمله کرد. ما قبول داشتیم که خیلی زیاد مشروب می‌خوریم. تکنیک‌های دگرگونی، برنامه کنترل زمانی، دستور «فقط آخر هفته‌ها بنوش» همه را امتحان کردیم. هیچ کدام اثر نکرد. غیر از خود به وضعیت مالی‌مان هم خیلی ضرر می‌زدیم. شوهرم شغلش را از دست داد و پس از دو سال رنج دیدم که از الکلیسم درگذشت. اما مرگ او درس عبرتی برایم نشد و غم و اندوه خود را با بطری تسکین دادم و مشروب‌خواریم افزایش یافت.

اوایل شصت سالگی هر شب مست بودم و تعداد مرخصی‌های شخصی یا استعلاجی من روز به روز بیشتر شد. زندگی برایم جهنم مطلق بود! سرکار اغلب آنقدر لرزش شدید داشتم که از دستور دادن اجتناب می‌کردم چون مجبور بودم نامه‌ها را امضاء کنم. هر بهانه‌ای که ممکن بود می‌آوردم تا بتوانم بیرون بروم و مشروب بخورم. الکلیسم در من شتاب گرفت غیبت‌هایم سر کار زیاد شد و کار آمدی در من کاهش یافت. چک‌هایم برگشت خورد جواهراتم را گرو گذاشتم گریه می‌کردم و مشروب خوردن را ادامه دادم.

بالاخره در یک روز سرد زمستانی به الکلی‌های گمنام تلفن زدم و همان روز عصر دو خانم مرا به جلسه بردند. بیست و پنج دقیقه با اتومبیل در راه بودیم و یادم

می‌آید که حرف زدن درباره‌ی ترس‌ها و لرزش‌هایم چقدر خوب بود چقدر آن دو زن بدون تقویت خود دلسوزیم (ترحم به خود) مهربان بودند. یادم می‌آید که یک فنجان قهوه به من دادند که به سختی می‌توانستم آن را نگه دارم و می‌شنیدم که اگر آن تعهد غیر ممکن را بدهم وعده‌های غیر ممکن به حقیقت می‌پیوندند. من می‌خواستم مشروب را کنار بگذارم. خانم‌ها پیشنهاد کردند که شب بعد به جلسه‌ی بانوان بروم و من نیز این کار را کردم. البته در ابتدا مشروب می‌خوردم و وقتی موقع معرفی‌م شد گفتم: ذهنم به من می‌گوید، الکلی هستم اما بقیه‌ی بدنم چنین چیزی را قبول ندارد. شب بعد برف می‌بارید و من در خانه ماندم و مشروب خوردم. این پایان اولین تلاشم در A.A بود.

چند ماه بعد تولد دخترم بود و به همین مناسبت دختر و دامادم را برای شام دعوت کردم. آنها موقع رسیدن، مرا دیده بودند که کف اتاق نشیمن دراز کشیده و بیهوش شده‌ام. چه هدیه‌ی تولد غم‌انگیزی! خیلی تلاش نکردند (تلاش زیادی لازم نبود) که مرا متقاعد کنند برای برنامه‌ی سم‌زدایی به بیمارستان بروم. می‌دانستم که مشکل بزرگی دارم؛ شرمنده و دل‌شکسته از اینکه باعث شدم تا دخترم چنین آزاری ببیند. هفت روز در مرکز سم‌زدایی بودم و یک روانشناس واقعاً خوب هشت هفته کمک کرد تا من پاک و هوشیار شده و دوباره آماده‌ی روبرو شدن با دنیا شوم. دکتر با جدیت پیشنهاد کرد که در برنامه‌ی A.A شرکت کنم اما من شرکت نکردم. من معالجه شده بودم و نیاز به کمک بیشتری نداشتم.

یک سال و نیم بعد بازنشسته شدم. از آزادی جدیدم لذت می‌بردم و به خودم اجازه دادم که فقط وقتی بیرون شام می‌خورم کمی مشروب به همراه آن بخورم. این برنامه آنقدر خوب اثر کرد که من قانون جدیدی ساختم: می‌توانستم یک کوکتل قبل از شام و کمی مشروب پس از شام بخورم. سپس قانون دیگری به وجود آوردم که می‌گفت می‌توانم در خانه با دوستانم نیز الکل بخورم و البته این قانونی بود که

مرا یک راست به عمق مستی‌های وحشتناک فرستاد. بدتر از قبل شده بودم. جهنمی بدست خود و در خانه خود ساخته بودم. حمام نمی‌رفتم هر روز با همان لباس خواب بصرمی‌بردم از صدای زنگ تلفن می‌ترسیدم، از صدای زنگ در و تاریکی وحشت می‌کردم. وقتی ساعت شش بود نمی‌دانستم شش صبح است یا شش عصر. روزها با تیرگی وحشتناکی یکی پس از دیگری می‌آمدند. به رختخواب خود می‌خزیدم مشروب می‌خوردم. وقتی به هوش می‌آمدم می‌نشستم و در وحشت فاجعه ناشناخته‌ای که فکر می‌کردم قرار است بر من نازل شود می‌لرزیدم. یادم می‌آید که ماتم می‌گرفتم چون نمی‌توانستم قهوه درست کنم. یک گوشه کز می‌کردم و فکر می‌کردم که چطور می‌توانم بدون ایجاد دردسر خودکشی کنم. تلاش می‌کردم اما می‌ترسیدم که جسدم بو بگیرد و کسی مرا پیدا نکند.

یکبار دیگر دخترم به نجاتم آمد و من برای سم زدایی در بیمارستان بستری شدم. این بار ده روز آنجا بودم. طی آن دوره جلسات A.A در بیمارستان برگزار می‌شد. وقتی دیدم که جلسات آنها را مرد جوانی اداره می‌کند که یک پایش در گچ است و با عصا راه می‌رود خیلی متأثر شدم. خصوصاً وقتی فهمیدم او به صورت داوطلبانه این کارها را می‌کند. دوباره قبل از اینکه آنجا را ترک کنم به من توصیه کردند که در جلسات A.A شرکت کنم. بقیه می‌گویند که مشتاقانه برنامه A.A را پذیرفته‌اند. برخلاف آنها من از روی میل وارد اتاق‌ها نشدم و فوراً آنجا را خانه خودم فرض نکردم. با اینحال چاره دیگری نداشتم و هیچ راه فراری وجود نداشت که من امتحان نکرده باشم و به شکستی دیگر منتهی نشده باشم. شصت و نه سالم بود. نه فرصتی برای از دست دادن داشتم و نه سلامتی برایم مهم بود. شش ماه مشروب نخوردم در جلسات شرکت کردم و گاهی کتاب بزرگ را می‌خواندم. دقیقاً سر وقت به جلسه می‌رفتم آرام می‌نشستم و به محض آنکه جلسه تمام می‌شد می‌رفتم. من عضو گروه نبودم. تحت تأثیر حرف‌ها قرار نمی‌گرفتم و پیامهایی را که

می‌شنیدم اصلاً باور نمی‌کردم سپس یک روز از من خواستند که حرف بزنم؛ داشتم منفجر می‌شدم. من اعلام کردم که به هیچ وجه «الکلی‌قدردانی نیستم» از وضعیتم متنفرم از جلسات لذت نمی‌برم و جلسه را با شادابی ترک نمی‌کنم. من در عضویت نه آزادی دیدم نه پیشرفت.

با این جمله روند درمان من شروع شد. پس از جلسه یکی از زنان به سراغم آمد و پیشنهاد کرد که به من کمک کند تا راهنما پیدا کنم و مرا دقیقاً پیش شخصی برد که به آن نیاز داشتم. این خانم نوزده سال هوشیاری داشت و مهمتر از آن گنجینه‌ای از تجربه کمک به الکلی‌ها و راهنمایی آنها از طریق قدم‌های A.A داشت. نمی‌خواهم بگویم که با خوشحالی به سراغ برنامه رفتم. من قصور ورزیدم و خشمگین شدم و از پذیرفتن هر قدمی که مطرح می‌شد خودداری می‌کردم. احساس می‌کردم هر مفهوم جدیدی مرا مورد چالش قرار می‌دهد و مرا نسبت به راهنمایم سرد می‌کند. فکر می‌کردم راهنمایم قصد دارد مرا تحقیر کند. سالها بعد بود که فهمیدم از تغییراتی که برنامه از من می‌خواست ایجاد کنم کینه داشتم نه از راهنمایم.

او با بردباری و عشق بی‌قید و شرط مرا هدایت کرد تا ابتدا بپذیرم که در مقابل الکلیسم خود عاجز هستم؛ بعد پذیرفتم که دیگران قبل از من بر بیماری خود غلبه کرده‌اند. پذیرفتم که باید منبع کمکی بالاتر از همه ما وجود داشته باشد و ما با هم سرچشمه قدرتی هستیم که همه می‌توانیم به آن متوسل شویم. در آن مرحله فهمیدم که قدرتی برتر از همه ما وجود دارد با این شناخت مسیر خود به طرف قدرت برترم را پیدا کردم. برپایه این بنیاد روحانی شروع کردم به ساختن یک زندگی جدید.

قدم سوم برایم از همه سخت‌تر بود. اما وقتی آن را به پایان رساندم فهمیدم که اگر وقتی که بتوانم آرامش پیدا کنم به برنامه اعتماد کنم و قدم‌ها را تمرین کنم نه اینکه با آنها بجنگم می‌توانم با قدم‌های دیگر روبرو شوم. پذیرفتن قدرت برترم نگرش را درباره مقاومت به طور کامل عوض نکرد. فقط باعث شد که در نتیجه

دستورالعمل‌ها رفتاری منطقی‌تر و قابل قبول‌تر پیدا کنم. برای تمرین هر قدم باز هم مجبور بودم روند پذیرش اینکه هیچ کنترل بر مشروب خواریم ندارم را مرور کنم. من باید می‌فهمیدم که قدم‌های الکی‌های گمنام به دیگران کمک کرده پس به من هم می‌تواند کمک کند باید می‌فهمیدم که اگر هوشیاری را می‌خواهم بهتر است قدم‌ها را تمرین کنم چه آنها را دوست داشته باشم چه نداشته باشم. هر بار به مشکلی برخورد می‌کردم در نهایت می‌فهمیدم که دارم با تغییر مقاومت می‌کنم.

راهنمایم به من یاد آوری می‌کرد که A.A فقط یک طرح نیست. A.A به من فرصت می‌دهد که کیفیت زندگی خود را بهبود ببخشم. من به این شناخت رسیدم که همیشه یک تجربه عمیق‌تر و گسترده‌تر در انتظار من است. به یاد می‌آورم که اوایل از راهنمایم به خاطر وقت زیادی که به من اختصاص داده بود تشکر کردم. او گفت: «فکر نمی‌کنی که شما هم می‌توانی همین کار را برای دیگران انجام دهی؟» جواب دادم «من هیچوقت دوباره مسئولیت کسی را بر عهده نمی‌گیرم». این امتناع روند مفید بودن و در نتیجه روند پیشرفتم را به تأخیر انداخت. دو سال گذشت تا من تمایل پیدا کردم به عنوان منشی گروه کار کنم. چهار سال قبل بود که راضی شدم راهنمای دیگران باشم. امروز با قدردانی واقعی است که به من اجازه داده می‌شود به زندگی چند زن دیگر وارد شوم. تأثیر آنها در زندگیم باعث شده که شناخت از خودم گسترده و عمیق شود. هر قدمی را که من و تازه واردها تمرین می‌کنیم. هم او و هم من بینش جدیدی بدست می‌آوریم و برای این گوهر هوشیاری صورت دیگری پیدا می‌کنیم. من اکنون مفتخرم که عضو برنامه‌ای هستم که به من مسیر بیرون آمدن از جهنم را نشان داد. حالا مشتاق هستم تجربه‌ام را با دیگران تقسیم کنم همانطور که دیگران تجربیات خود را با من قسمت کردند.

درست هر وقت که به تغییر و رشد نیاز دارم معجزه‌های کوچک، فرصت‌های جدیدی به من ارائه می‌دهند. دوستان جدید حقایق پنهان آن گفته‌ها را که روزی من

خیلی سطحی می‌دیدمشان به من نشان دادند. درس بردباری و پذیرش را به من یاد داده و گفتند به ماوراء ظواهر نگاهی بیندازم تا کمک و دانشی را که زیر این ظواهر در کمین است پیدا کنم. هوشیاری و رشد از لحاظ روحی احساسی و معنوی به تمایل من به گوش دادن شناخت و تغییر بستگی دارد.

در سال پنجم در هنگام تنظیم ترازنامه شخصی سالیانه خود فهمیدم که در توسعه یکی از مسیرهای روحانی در برنامه‌ام موفق نبوده‌ام. من آنچه را که آموخته بودم پذیرفته بودم اما به دنبال رشد شخصی که در دیگران می‌دیدم نرفته بودم. من به اطراف نگاه می‌کردم و می‌دیدم که مردم وقتی زندگی می‌کنند کار می‌کنند و در دنیای واقعی هستند، برنامه را با خود دارند. بواسطه کمک‌های آنها نصیحت‌ها و مثال‌ها هیجان روزه‌ای را که برای پیشرفت شخصیم و تماس با قدرت برترم لازم است پیدا کردم.

من با ترس و تردید به الکی‌های گمنام نزدیک شدم. سپس با پشتوانه‌ای که داشتم ترغیب شدم و قدم‌های کوچکی در این مسیر جدید برداشتم. وقتی فهمیدم که جای پایم محکم است و هر اقدامی مرا به اعتماد نزدیک‌تر کرد. اعتماد به نفسم زیاد شد ایمانم به قدرت برتر افزایش یافت و نوری را که نمی‌دانستم وجود دارد پیدا کردم. چیزی درونم تغییر کرد و به منبع جدید قدرت شناخت بردباری و عشق خوش آمد گفت. آن زن خود پسند و منزوی که اعلام کرده بود «هرگز دوباره مسئولیت کسی را قبول نمی‌کند» حالا شور صادقانه را فقط در سودمند بودن می‌بیند من این را امتیازی برای کمک به مشروخواران دیگر در نظر می‌گیرم.

ده سال است که بازنشسته شده‌ام و هفت سال است که به الکی‌های گمنام پیوسته‌ام. حالا واقعاً می‌توانم بگویم که یک الکی قدردان هستم. اگر الکی نشده بودم آدم هوشیار دیگری بودم. در سن هفتاد و پنج سالگی زنی پیر تنها و بی حاصل بودم تلویزیون تماشا می‌کردم سوزن دوزی می‌کردم هیچ دوستی نداشتم و

روز به روز بیشتر در افسردگی کهولت غرق می‌شدم. A.A. روزهای مرا با دوستان خنده، پیشرفت و حس ارزشمند بودن که ریشه در فعالیت‌های مفید دارد پر کرده است: ایمان من به قدرت برترم و ارتباط با او روشن‌تر از آنچه که من تصور می‌کردم می‌درخشد. آن وعده‌هایی که من فکر می‌کردم غیر ممکن هستند نیرویی پایداری در زندگیم می‌باشند. من آزادم که هر چقدر می‌توانم بخندم آزادم که اعتماد کنم و مورد اعتماد باشم آزادم که کمک کنم و کمک بگیرم. من از شرمساری و پشیمانی رها شدم آزادم که یاد بگیرم و پیشرفت کنم و کار کنم. من از قطار سریع السیر وحشت و تنهایی که به وضع دردناکی، به سوی جهنم می‌رفت، پیاده شدم. و حالا سفری دارم بسوی زندگی شادتر و ایمن‌تر.

آزادی از اسارت

این عضو وقتی جوان بود به A.A پیوست، عقیده دارد که مشروب خواریش نتیجه نواقصی عمیق‌تر بود. در اینجا برای ما می‌گوید که چگونه آزاد شد

تغییرات روحی که باعث مشروب خواری در من شد سالها قبل از اینکه برای اولین بار مشروب بخورم شروع شده بود. چون من یکی از افرادی هستم که قطعاً پیشینه‌ام ثابت می‌کند مشروب خواریم «نشانه مشکلی عمیق‌تر» بوده.

وقتی تلاش کردم که به «علل و شرایط» مشکلم بپردازم متقاعد شدم که بیماری روحیم از گذشته‌های دور وجود داشته است. من هیچ وقت به موقعیت‌های عاطفی واکنش نرمالی نشان ندادم. علم پزشکی به من می‌گوید: بواسطه اتفاقاتی که در بچگی برایم افتاده مستعد الکلیسم شده بودم. مطمئن هستم که این درست است. اما A.A به من آموخت که مشکلم نتیجه واکنشی است که در بچگی به آنچه که برایم اتفاق افتاده انجام داده‌ام. مهمتر از همه اینکه A.A به من آموخت که بوسیله این برنامه ساده تغییری در این الگوی واکنش ایجاد می‌شود و در واقع به من اجازه می‌دهد «بدبختی را با آرامش خنثی کنم».

من تک فرزند هستم و وقتی هفت سالم بود پدر و مادرم به طور ناگهانی از هم جدا شدند. بدون هیچ توضیحی مرا از خانه‌مان در فلوراید به خانه پدر بزرگ و مادر بزرگم در میدوست آوردند. مادرم برای کار به شهری نزدیک رفت و پدرم که الکی بود نیز بدون هیچ دلیلی رفت. پدر بزرگ و مادر بزرگ برایم غریبه بودند. یادم می‌آید که احساس تنهایی وحشت و ناراحتی می‌کردم.

آن موقع به این نتیجه رسیدم که دلیل ناراحتی و آسیبی که من دیدم این بود که والدینم را دوست داشتم و نیز نتیجه گرفتم که اگر دیگر به خودم اجازه ندهم که کسی یا چیزی را دوست داشته باشم دیگر هیچ وقت صدمه نخواهم دید. این شد دومین سرشت من که خود را از هرکس یا هر چیزی که احساس می‌کنم دارم و به آن علاقمند می‌شوم دور کنم.

من با این باور بزرگ شدم که انسان باید کاملاً خودکفا باشد چون هرگز این جرأت را ندارم که به دیگران وابسته شوم. من فکر می‌کردم زندگی خیلی ساده است؛ به سادگی بر اساس آنچه که می‌خواهیم برنامه‌ای درست می‌کنیم و فقط به شهادت نیاز داریم تا به آن دست پیدا کنیم.

اواخر دوره نوجوانی پی به وجود احساساتی بردم که اهمیتی به آنها نمی‌دادم: بی‌قراری، اضطراب، ترس و ناامنی. تنها امنیتی که آن زمان می‌شناختم امنیت مادی بود و احساس کردم که فقط اگر مقدار زیادی پول داشته باشم تمام آن احساسات مزاحم فوراً ناپدید می‌شوند. این راه حل خیلی ساده به نظر می‌رسید. با محاسبه‌ای ساده تصمیم ازدواج با فردی خوشبخت و پولدار را اجرا کردم. تنها چیزی که تغییر کرد محیط بیرونی و اطرافم بود و به زودی فهمیدم که حتی با حساب بانکی نامحدود نیز همان احساس ناراحت کننده را دارم. برایم غیر ممکن بود که بگویم «شاید فلسفه من اشتباه است» و قطعاً نمی‌توانستم بگویم «شاید من مشکلی دارم». به راحتی می‌توانستم خود را متقاعد کنم که بدبختی‌هایم تقصیر مردی است که با او ازدواج کرده‌ام پس از یکسال از او طلاق گرفتم. قبل از بیست و سه سالگی دوباره ازدواج کرده و طلاق گرفتم. این بار با یک رهبر ارکستر مهم ازدواج کرده بودم مردی که خیلی از زنها آن را آرزو دارند. فکر می‌کردم این به من عزت نفس می‌دهد و باعث می‌شود احساس امنیت کنم و ترس‌هایم کم شود. اما باز هم هیچ چیز در درونم تغییر نکرد.

تنها نکته مهمی که در همه این مسائل وجود دارد این واقعیت است که در بیست و سه سالگی به همان اندازه مریض بودم که در سی و سه سالگی وقتی به A.A آمدم احساس بیماری داشتم. اما آن زمان ظاهراً جایی برای رفتن نداشتم چون مشکل مشروب‌خواری را نداشتم. اگر می‌توانستم به روانپزشک حس پوچی، تنهایی و بی‌هدفی که همراه با حس شکست پس از طلاق دوم به وجود آمده بود را توضیح دهم فکر نمی‌کنم که آن دکتر باز هم بخوبی می‌توانست مرا قانع کند که مشکل اصلیم یک کمبود (گرسنگی) روحانی است. اما A.A به من نشان داده که این حقیقت دارد. اگر می‌توانستم در آن زمان به کلیسا رو بیاورم مطمئنم که آنها نمی‌توانستند مرا قانع کنند که بیماریم درون خودم است و نیز نمی‌توانستند به من نشان دهند که اگر می‌خواهم زنده بمانم نیاز مبرم به خودشناسی مانند آنچه A.A به من نشان داده دارم. بنابراین جایی برای رفتن نداشتم یا اینطور به نظرم می‌رسید.

بعد از اینکه درباره مشروب‌خواری چیزهایی فهمیدم از هیچ چیز و هیچ کس نمی‌ترسیدم. از همان ابتدا به نظرم رسید که با مشروب همیشه می‌توانم به دنیای خصوصی کوچک عقب نشینی کنم جایی که هیچ کس نمی‌توانست به من برسد و صدمه‌ای به من وارد کند. بالاخره وقتی عاشق شدم عاشق مردی الکلی شدم و تا ده سال آینده با سرعتی که ممکن بود به سوی الکلیسم حرکت کردم.

در این زمان در کشور ما جنگ بود. شوهرم از اولین کسانی بود که اونیفورم پوشید و به جنگ رفت. واکنشم به این مسئله از بسیاری جهات شبیه واکنشی بود که وقتی هفت ساله بودم و پدرم و مادرم مرا ترک کردند از خود نشان دادم. ظاهراً من از لحاظ جسمی به طور عادی رشد کرده بودم اما بین این سالها در من بلوغ احساسی اصلاً وجود نداشت. حالا می‌فهمم که این مرحله از رشد بواسطه شیفتگی به خود متوقف گردیده و خود محوریم به درجه‌ای رسید، که سازگاری با آنچه خارج کنترل من بود غیر ممکن بنظر می‌رسید. من غرق در خود دلسوزی و کینه

بودم و تنها افرادی که این نگرش مرا قبول داشتند یا من احساس می‌کردم که مرا درک می‌کنند، کسانی بودند که در میخانه‌ها می‌دیدم و مثل خودم مشروب می‌خوردند. فرار از خودم روز به روز ضروری‌تر می‌شد چون وقتی هوشیار بودم پشیمانی و شرم و تحقیر تقریباً غیر قابل تحمل بود. و این تنها راه ممکن توجیه مشروب خوردن در لحظات هوشیاری تا رسیدن به فراموشی کامل بود.

شوهرم بالاخره برگشت اما خیلی طول نکشید که فهمیدیم نمی‌توانیم زندگی‌مان را ادامه دهیم. در آن وقت آنقدر در فریب دادن خودم استاد شده بودم که خود را قانع کردم که من جنگی را شروع کرده‌ام و منتظرم این مرد به خانه بیاید. و هر چه کینه و خود دلسوزیم افزایش می‌یافت مشکل الکل هم بیشتر می‌شد.

سه سال آخر مشروب خواریم در محل کار نیز مشروب می‌خوردم. نیروی اراده‌ای که طی ساعت‌های کاری برای کنترل مشروب خواری بکار می‌بردم مفید واقع شد و باعث شد پست ریاست را بدست آوردم. چیزی که این نیروی اراده را تقویت می‌کرد این بود که می‌دانستم به محض اینکه روز کاری به پایان برسد تا حد فراموشی مشروب می‌خورم. هر چند که از درون به حد مرگ وحشت زده بودم چون می‌دانستم، کم‌کم وقت آن فرا می‌رسد که توانایی نگه داشتن آن شغل را نداشته باشم (و این خیلی دور نبود). شاید نمی‌توانستم هیچ شغلی را نگه دارم و یا شاید (این بزرگترین ترسم بود) برایم مهم نبود که شغل داشته باشم یا نه. می‌دانستم که هیچ فرقی نمی‌کند از کجا شروع کرده‌ام اما پایان آن پستی و بدبختی خواهد بود. تنها واقعیتی که بواسطه تکرارش بر من تحمیل شده بود این بود که من باید مشروب بخورم. و فکر می‌کردم هیچ کاری نمی‌توانم برای آن انجام دادم.

در همین زمان مردی را ملاقات کردم که سه بچه بی‌مادر داشت و به نظر می‌رسید راه حلی برای مشکلم باشد. من هیچ وقت بچه نداشتم و این در بسیاری از مواقع بهانه خوبی برای مشروب خواریم بود. به نظرم منطقی بود که اگر با این مرد

ازدواج کنم به عهده گرفتن مسئولیت بچه‌ها را مرا هوشیار نگه می‌دارد. بنابراین دوباره ازدواج کردم. حرف یکی از دوستانم در A.A یادم آمد وقتی داستانم را تعریف کردم. گفت: این برنامه برایم مثل آب خوردن است چون همیشه به آدم‌ها علاقمند بوده‌ام زیرا من همه آدم‌ها را یکی می‌دانستم. بچه‌ها تقریباً سه هفته مرا هوشیار نگه داشتند و پس از آن آخرین مشروب خواریم را (اگر خدا بخواهد) شروع کردم. بارها در A.A شنیده‌ام: «در زندگی هر الکی فقط یک مستی خوب وجود دارد. و این همان است که ما را به A.A می‌آورد» و من این را باور دارم. به مدت شصت روز بی‌وقفه مست بودم و قصدم این بود که آنقدر مشروب بخورم تا بمیرم. طی این دوره به خاطر مستی در اتومبیل برای دومین بار به زندان رفتم. من فکر می‌کنم که بار دوم برای انسان کمتر از بار اول حقارت‌آمیز است.

بالاخره خانواده‌ام در کمال نومی‌دی به یک پزشک متوسل شدند و او A.A را پیشنهاد کرد. آدم‌هایی که می‌آمدند بلافاصله می‌فهمیدند که من در شرایطی نیستم که جذب برنامه شوم. مرا به آسایشگاه بردند تا سم‌زدایی شوم و بتوانم تصمیم هوشیارانه‌ای برای خودم بگیرم. اینجا بود که برای اولین بار فهمیدم که به عنوان الکی هیچ حق و حقوقی ندارم. وقتی من مست هستم جامعه می‌تواند هر کاری می‌خواهد با من انجام دهد و من نمی‌توانم هیچ کاری بکنم چون به خاطر تهدیدی و خطری که برای خود و آدم‌های اطرافم ایجاد کرده‌ام حقوق خود را از بین برده‌ام. وقتی متوجه شدم که بدون هیچ گونه تعهد اجتماعی زندگی کرده‌ام و معنای مسئولیت اخلاقی نسبت به هم نوعانم را نمی‌دانم شرمساری عمیقی به سراغم آمد. هشت سال قبل در اولین جلسه A.A شرکت کردم و با حس عمیق قدردانی می‌توانم بگویم که از آن وقت تاکنون لب به مشروب نزده‌ام و هیچ داروی مسکن یا ماده مخدری استفاده نکرده‌ام چون این برنامه برایم برنامه هوشیاری کامل است.

من دیگر نیازی به فرار از واقعیت ندارم. یکی از بزرگترین چیزهایی که A.A به من آموخته این است که واقعیت دو بُعد دارد؛ من قبل از برنامه فقط بُعد ترسناک آن را شناخته بودم اما حالا فرصت پیدا کرده‌ام تا درباره بُعد خوشایند آن نیز چیزهایی یاد بگیرم.

اعضاء A.A که راهنمایم بودند در ابتدا به من گفتند که من نه تنها راهی برای زندگی بدون مشروب، بلکه راهی برای زندگی بدون تمایل به مشروب پیدا می‌کنم البته اگر این کارهای ساده را انجام دهم. آنها گفتند که این برنامه بدین صورت عمل می‌کند، صداقت فکر باز و تمایل؛ و کتاب بزرگ ما اینها را (اصول) اساسی بهبودی می‌داند. آنها پیشنهاد کردند که کتاب A.A را مطالعه کنم و تلاش کنم دوازده قدم را طبق توضیح کتاب تمرین کنم چون نظر آنها این بود که استفاده از این اصول در زندگی روزانه ما را هوشیار خواهد کرد و هوشیار نگه خواهد داشت. من به این عقیده دارم و نیز عقیده دارم که تمرین این اصول به بهترین نحو و در عین حال نوشیدن مشروب غیر ممکن است چون فکر نمی‌کنم این دو با هم سازگاری داشته باشند.

من هیچ مشکلی برای پذیرفتن عجز خود در مقابل الكل نداشتم و قطعاً موافق بودم که اختیار زندگی از دستم خارج شده است. من فقط باید بر تفاوت میان نقشه‌هایی که سالها پیش برای خود داشتم و اتفاقاتی که برایم افتاد تعمق می‌کردم تا بفهمم که چه مست باشم چه هوشیار نمی‌توانم زندگی را کنترل می‌کنم. A.A به من آموخت که تمایل به باور برای شروع کافی است. این در مورد من درست بود وگرنه نمی‌توانستم جمله «سلامت عقل را به ما بازگردان» را قبول کنم چون اعمالم قبل از A.A چه مست بودم چه هوشیار اعمال آدم سالم نبود. تمایل من به صداقت و درستکار بودن باعث شد بفهمم که افکارم غیر منطقی بوده است یا این طور بوده که من نمی‌توانستم رفتار غیر منطقی را توجیه کنم. در واژه‌نامه به یک تعریف ساده

برخوردم که می‌گفت: «توجیه عقلی (دلیل تراشی) ارائه دلیلی است که از لحاظ اجتماعی قابل قبول است اما برای رفتاری که از لحاظ اجتماعی غیر قابل قبول است؛ نوعی دیوانگی محسوب می‌شود.»

A.A به من آرامشی هدفمند و فرصت‌مفید بودن برای خدا و آدم‌های اطرافم را داده است و من می‌دانم که این اصول، مرا به هدفم می‌رساند و بدون خطاست. A.A به من آموخته که دقیقاً به همان مقداری که به زندگی آدم‌های دیگر آرامش بیاورم، آرامش خاطر خواهم داشت و معنای واقعی این جمله را به من آموخته «خوشبخت کسی است که این چیزها را می‌داند و به آنها عمل می‌کند». چون تنها مشکلاتی که من دارم مشکلاتی است که از اراده شخصی خودم ناشی می‌شوند. از وقتی وارد این برنامه شده‌ام تجربه‌های روحانی بسیاری داشته‌ام که خیلی از آنها را با گذشت زمان تشخیص می‌دادم چون من در یادگیری کُند هستم و این تجربه‌ها هم صورت‌های زیادی به خود می‌گیرند. اما یکی از آنها خیلی مهم بود و من دوست دارم هر جایی که بتوانم آن را به دیگران انتقال دهم با این امید که همانطور که به من کمک کرده به دیگران هم کمک کند. همانطور که قبلاً گفتم خود دلسوزی و کینه همراهان همیشگی من بودند و ترازنامه‌ام شبیه یک دفتر خاطرات سی و ساله شد، چون من از هر کسی که می‌شناختم کینه داشتم. بلافاصله به همه آنها با عملکرد برنامه برایم حل شد «به درمان پاسخ دادم» به غیر از یک مورد اما حتی یک مورد هم برایم مشکل آفرین بود.

این کینه نسبت به مادرم بود و بیست و پنج سال بود که ادامه داشت. من این کینه را تقویت و تشدید کرده و آن را (درست مثل یک بچه) پرورش داده بودم. این مثل نفس کشیدن، بخشی از وجودم شده بود. این بهانه من برای عدم تحصیلات شکست‌های زناشویی، شکست‌های شخصی، بی‌کفایتی و البته الکلیسم شده بود و هر چند که فکر می‌کردم دلم می‌خواست از آن رها شوم اما حالا می‌دانم که تمایل

نداشتم آن را رها کنم.

با اینحال یک روز صبح احساس کردم که باید از آن رها شوم چون فرصتم داشت تمام می‌شد و اگر از شر آن خلاص نمی‌شدم دوباره مست می‌شدم و من دیگر نمی‌خواستم کارم به مستی بکشد. آن روز صبح در دعاهایم از خدا خواستم تا راهی را به من نشان دهد که از این کینه رها شوم. روزی یکی از دوستانم برایم چند مجله خرید تا به یک گروه بیمارستانی که من به آن علاقه داشتم ببرم. نگاهی به آنها انداختم. مقاله‌ای دیدم که یکی از کشیشان برجسته نوشته بود و کلمه «کینه» به چشمم خورد. او می‌گفت: «اگر کینه‌ای دارید که می‌خواهید از شر آن رها شوید. برای شخص یا چیزی که از آن کینه دارید دعا کنید. سپس رها می‌شوید. اگر در دعا از خدا هر چه را که برای خود می‌خواهید برای آنها هم بخواهید رها خواهید شد. سلامتی، سعادت و شادی آنها را بخواهید، آنوقت رها می‌شوید حتی وقتی بصورت قلبی خواهان آن نباشید و فقط آن را به زبان آورید بدون اینکه قصدی داشته باشید. باز هم این کار را انجام دهید. هر روز و به مدت دو هفته این کار را انجام دهید و آنوقت می‌بینید که به آن مقصود رسیده‌اید و این‌ها را واقعاً برایشان می‌خواهید و خواهید دید که آن احساس عصبانیت، کینه و تنفری که همیشه داشتید حالا تبدیل به احساس دلسوزی (مهربانی) درک و عشق می‌گردد».

این برایم موثر واقع شد و از آن وقت تاکنون نیز خیلی اوقات موثر بوده و هر موقع هم که بخواهم موثر خواهد شد. گاهی اوقات مجبورم ابتدا «تمایل» بخواهم که همیشه به همراهش می‌آید و چون برای من موثر بوده برای همه ما موثر خواهد بود. همانطور که مرد بزرگ دیگری می‌گوید «تنها آزادی واقعی که انسان می‌شناسد انجام کاری است که باید انجام دهد چون می‌خواهد آن را انجام دهد».

این تجربه بزرگ که مرا از اسارت نفرت آزاد کرد و عشق را جایگزین آن نمود باز هم این حقیقتی را که می‌شناسم اثبات می‌کند: من هر چه را که نیاز دارم در

الکلی‌های گمنام بدست می‌آورم. وقتی آنچه را که نیاز دارم بدست می‌آورم می‌فهمم که این همان چیزی است که همیشه می‌خواستم.

(۱۵)

الکلی‌های گمنام به او آموخت که چگونه هوشیاری را نگاه دارد:

اگر خدا بخواهد ما... هیچ وقت مجبور
نیستیم دوباره مشروب بخوریم اما باید
موضوع کنترل هوشیاری دغدغه‌ی امروز ما
باشد.

وقتی فقط مدت کوتاهی در A.A بودم، یکی از کهنه کاران چیزی به من گفت که
از آن وقت تاکنون زندگیم را تحت تأثیر قرار داده است: «A.A به ما نمی‌گوید چگونه
با مشروب خواری خود دست و پنجه نرم کنیم بلکه به ما می‌آموزد چگونه
هوشیاری را کنترل کنیم».

فکر می‌کنم همیشه می‌دانستم که راه کنترل مشروب خواری رها کردن (ترک) آن
است. اولین باری که مشروب خوردم سیزده سال داشتم و پدرم برای جشن سال
نو یک جام کوچک شراب شیرین اسپانیولی به من داد. در حالی که رختخواب رفتم و
که گیج ولی نشاط و هیجان داشتم دعا کردم دیگر مشروب نخورم! اما خوردم.
وقتی به سن دانشگاه رسیدم دوباره مشروب خوردم. مدتی بعد وقتی به الکلیسم
کامل رسیدم همه به من گفتند باید ترک کنم. من هم مثل اکثر الکل‌های دیگری که
می‌شناختم چندین بار مشروب خواری را ترک کردم یک بار به مدت ده ماه البته به
تنها اینکار را کردم و چندین بار هم بستری شدم. متوقف کردن مشروب‌خواری کار
بزرگی نیست متوقف ماندن در هوشیاری (دوباره شروع نکردن) کار بزرگی است.
برای انجام این کار به A.A آمدم تا یاد بگیرم چگونه هوشیاری را کنترل کنم و

همان چیزی بود که من نمی‌توانستم. دلیلش مشروب خواری مجدد من بود. من در کانون‌های بزرگ شدم تک فرزند بودم و پدر و مادری مهربان داشتم که فقط تفریحی مشروب می‌خوردند. ما همیشه در حال اسباب‌کشی و تغییر مکان بودیم. تا دبیرستان هر سال مدرسه‌ام را عوض می‌کردم. به هر مکان جدیدی که می‌رفتم بچه‌های جدیدی بودم. بچه‌های لاغر و کم‌رو تا همه آزمایش‌ها کنند و کتک بزنند. به محض اینکه شروع به پذیرفتن می‌کردند، دوباره از آنجا می‌رفتیم.

وقتی به دبیرستان رسیدم همیشه شاگرد اول بودم. در دانشگاه هم همیشه ممتاز بودم و همان وقت ویراستار سال‌نامه آموزشی شدم. وقتی هنوز دانشجوی بودم اولین مقاله‌ام را به یکی از مجلات فروختم. حالا در مهمانی‌ها مشروب می‌خوردم.

به محض فارغ‌التحصیلی به نیویورک عزیمت کردم تا شغل نویسندگی را دنبال کنم. کار خوبی در یک شرکت نشر پیدا کردم و گاهی اوقات به طور پنهانی در مجله‌های دیگر هم کار می‌کردم. همه مرا «پسر شگفت‌انگیز» می‌خواندند و خود من کم‌کم داشت باورم می‌شد. گاهی اوقات پس از کار با همکاران به میخانه می‌رفتیم.

در سن بیست و دو سالگی هر روز مشروب می‌خوردم.

پس از آن به نیروی دریایی پیوستم و به عنوان ناویان دوم بکار گماشته شدم. سپس به دریا رفتم و به عنوان افسر توپخانه در گارد ناوشکن خدمت کردم و دریابان شدم. دوبار درگیر مشکلات انضباطی شدم که ناشی از مشروب خوردن بود.

در سال آخر خدمت در نیروی دریایی با دختری مهربان و سرزنده ازدواج کردم که از مشروب خوردن لذت می‌برد. وقتی کشتی ما در نیویورک بود معمولاً در میخانه‌ها و محافل شبانه در حال خوشگذرانی بودم. وقتی به ماه عسل رفته بودیم

شب و روز کنار رخت خوابان شامپاین^۱ خنک وجود داشت.

نتیجه معلوم بود. در بیست و نه سالگی به خاطر مشروبخواری از عهده زندگی بر نمی‌آمدم. ترس‌های عصبی آزارم می‌داد و گاه و بیگاه لرنش‌های غیر قابل کنترلی داشتم. کتاب‌های ارتقاء نفس را خواندم و با اشتیاق شدید به دین روی آوردم. الکل قوی را ترک کردم و به شراب روی آوردم. اما به خاطر شیرینی آن مریض شدم و به آبجو روی آوردم. آبجو زیاد قوی نبود بنابراین یک جرعه وُدکا به آن اضافه می‌کردم و مشکلم بدتر از قبل شد و شروع به دزدیدن مشروب کردم. برای درمان خماری وحشتناکم مشروب صبحگاهی را کشف کردم.

عبارت قدیمی «پسر شگفت انگیز» کم‌کم ناپدید شد و شغلم شروع به اُفت کرد. اگر چه بلند پروازی هنوز در وجودم سوسو می‌زد اما حالا شکل خیال پردازی را به خود گرفته بود. ارزش‌هایم تغییر کرد. پوشیدن لباس‌های گران قیمت و اینکه متصدیان بار قبل از اینکه سفارش بدهم بدانند چه چیزی برایم بیاورند و یا سر پیشخدمت‌ها مرا بشناسند و بهترین میز را نشانم دهند و بازی ورق با قمارهای خیلی بالا را ارزش‌های والای زندگی می‌دانستم. گیجی، سردرگمی و کینه به زندگیم راه یافت. با هر مشروبی که می‌خوردم، توان دروغ گفتن و فریب خود از درون افزایش می‌یافت. در واقع حالا مجبور بودم برای اینکه زنده بمانم الکل بنوشم تا از عهده نیازهای زندگی هر روزه برآیم. وقتی به نومییدی یا ناکامی بر می‌خوردم، که هر روز بیشتر می‌شد راه حل برایم مشروب خوردن بود. من همیشه نسبت به انتقاد خیلی حساس بودم و حالا هم همینطور هستم. هنگامی که مورد انتقاد قرار می‌گرفتم یا سرزنش می‌شدم بطری مشروب پناهگاه و مایه تسلی من بود.

۱- نام مشروبی که در شامپایان فرانسه تهیه می‌شود - مترجم.

وقتی با یک چالش یا رویداد اجتماعی روبرو می‌شدم مثل کارهای تجاری مهم یا مهمانی شام و یا سخنرانی باید خودم را با مقداری مشروب تقویت می‌کردم. اغلب افراط می‌کردم و درست همان موقعی که می‌خواستم به بهترین نحو عمل کنم رفتار نامناسبی از خود نشان می‌دادم! به عنوان مثال پنجاهمین سالگرد ازدواج پدر و مادر همسرم بود و این فرصتی برای تجدید دیدار خانواده در خانه ما بود. با وجود التماس‌های همسرم با وضعیت بدی به خانه رسیدم. یادم می‌آید که بطری مشروب در دستم بود و به سختی خودم را روی زمین می‌کشیدم. از زیر پیلانوی بزرگی مخفی شده بودم نهایت رسوایی به اتاقم رفتم و در آنجا حبس شدم.

علیرغم همه اینها از درون رنج می‌بردم چون کارآیی و پیشرفت‌هایم دیگر با انتظاراتی که از خودم داشتم منطبق نبود. من باید این درد را با الکل تسکین می‌دادم. البته هر چه بیشتر مشروب می‌خوردم انتظاراتم غیر واقعی‌تر و کارآیی من ضعیف‌تر می‌شد و شکاف (فاصله) بین این دو بیشتر آشکار می‌شد. بنابراین نیاز به مشروب هم افزایش می‌یافت.

در سن چهل سالگی برآمدگی بزرگی در شکم ایجاد شده و من می‌ترسیدم که تومر باشد. دکتر گفت که این برآمدگی مربوط به بزرگ شدگی کبد است و باید مشروب خوردن را ترک کنم. ترک کردم بدون هیچ کمک خارجی و بدون هیچ مشکلی مشروب نخوردم. من باید بدون آن ماده تسلی، بخش داروی بی‌حس‌کننده و بدون عصای زیر بغلم (منظور همان مشروب است - مترجم) با نیازهای زندگی روزمره کنار می‌آمدم و این را دوست نداشتم.

بنابراین وقتی پس از ده ماه بیماریم بهبود یافت مشروب خواری را از سرگرفتم. در ابتدا گاهی فقط کمی مشروب سپس فاصله آنها کمتر شد. طولی نکشید وضعیتم مثل قبل خیلی بد شد هر روز و تمام طول روز دیوانه‌وار تلاش می‌کردم که

کنترلش کنم. و حالا مشروبخواریم مخفیانه شده بود چون همه می دانستند که من نباید مشروب بخورم. مجبور بودم به جای مشروب خوردن در میخانه‌های مجلل یک بطری وُدکا داخل کیفم بگذارم و درتوالتهای عمومی، بطری را بالا دهم تا بتوانم سر کارم حاضر شوم.

در دو سال بعدی به شدت مریض شدم. بزرگی کبدم به سیروز تبدیل شد. هر روز صبح استفراغ می‌کردم. از غذا خوشم نمی‌آمد. از بیهوشی‌های مکرر رنج می‌بردم. خون دماغ‌های شدیدی داشتم. سر تا سر بدنم پر از کبودی بود. خیلی ضعیف شده بودم به سختی می‌توانستم خودم را به این طرف و آن طرف بکشانم. کارفرمایم یک هشدار به من داد باز هم یکی دیگر. بچه‌هایم از من دوری می‌کردند. وقتی نیمه‌های شب با لرزش و ترس و خیس عرق بیدار می‌شدم می‌شنیدم که همسرم در رختخواب کنارم به آرامی گریه می‌کند. دکترم به من هشدار داد که اگر ادامه دهم ممکن است از قسمت مری خونریزی پیدا کنم و بمیرم. اما حالا چاره دیگری وجود نداشت. من باید مشروب می‌خوردم.

آنچه که دکتر پیش بینی کرده بود و به من هشدار داده بود بالاخره اتفاق افتاد. در شیکاگو به یک انجمن رفته بودم و شب و روز عیاشی می‌کردم. ناگهان شروع کردم به استفراغ کردن و از مقدم مقدار زیادی خون خارج شد. من که حالا ناامید بودم احساس می‌کردم برای همسرم بچه‌هایم و همه کسانی که در زندگیم هستند بهتر است که همینطور پیش بروم تا بمیرم. احساس کردم مرا در برانکار گذاشته و با آمبولانس به بیمارستانی ناشناس رساندند. روز بعد که بیدار شدم لوله‌هایی در هر دو دستم گذاشته بودند.

ظرف یک هفته حالم بهتر شد و می‌توانستم به خانه بروم. پزشکان به من گفتند که اگر یکبار دیگر مشروب بخورم، آخرین مشروبم خواهد بود. فکر می‌کردم درسم

را یاد گرفته‌ام. اما فکرم هنوز پریشان بود و هنوز هم نمی‌توانستم بدون کمک با زندگی روزمره دست و پنجه نرم کنم. ظرف دو ماه دوباره مشروب خوردن را شروع کردم.

از شش ماه بعد دو مرتبه دیگر مری من خونریزی کرد. هر بار به طور معجزه آسایی جان سالم به در بردم. اما باز هم مشروب خواری را تکرار کردم حتی به طور پنهانی یک بطری وُدکا به بیمارستان بردم. دکترم بالاخره گفت که دیگر کاری از دستش بر نمی‌آید و مرا نزد روانپزشکی فرستاد که در همان ساختمان پزشکان کار می‌کرد. از قضا و به لطف خداوند او دکتر هری تیپوت بود یکی از روانپزشکانی که پیش از هر کس دیگری در دنیا درباره الکلیسم اطلاعات داشت. همان وقت او یکی از اعضای غیر الکلی هیئت امناء در خدمات عمومی الکلی‌های گمنام بود.

و این دکتر تیپوت بود که مرا تشویق کرد از طریق A.A در جستجوی کمک باشم. من راهنما پیدا کردم و در جلسات هم حضور می‌یافتم اما به مشروب خوردن ادامه دادم. پس از چند روز خود را در مرکز درمان برای کمک به ترک الکل یافتم. وقتی آنجا بودم کتاب بزرگ را خواندم و از طریق برنامه بهبودی A.A جاده برگشت به سلامتی روانی را به آهستگی پیمودم.

وقتی روزهای هوشیاری تبدیل شد به ماههای هوشیاری و سپس سالهای هوشیاری زندگی جدید و زیبایی از میان پرتوهای تیره زندگی قبلی پدیدار شد. رابطه بین من و همسرم تبدیل به عشق و شادی شد رابطه‌ای که قبل از اینکه الکلیسم من حاد شود آن را نشناخته بودیم (او دیگر شب‌ها گریه نمی‌کند) وقتی بچه‌هایمان بزرگ شدند می‌توانستم برای آنها پدری باشم که پیش از همیشه به آن نیاز داشتند. شرکتی که در آن کار می‌کردم به سرعت وقتی قابل اعتماد بودم برای آنها محرز شد مرا ارتقاء دادند. من که دوباره سلامتیم را به دست آورده بودم

دوندهای مشتاق، دریا نورد و اسکی باز شدم.

همه اینها و خیلی بیشتر از اینها را A.A به من داد. اما علیرغم همه اینها به من آموخت که چگونه هوشیاری را کنترل کنم. من یاد گرفته‌ام که چگونه با مردم ارتباط برقرار کنم؛ قبل از A.A اصلاً نمی‌توانستم بدون الکل این کار را به راحتی انجام دهم. یاد گرفتم که با ناامیدی و مشکلاتی که زمانی مرا مستقیماً به سوی بطری می‌فرستاد دست و پنجه نرم کنم. من فهمیده‌ام که نام این بازی متوقف کردن مشروب‌خواری نیست بلکه هوشیار ماندن است. الکی‌ها می‌توانند مشروب خوردن را در خیلی جاها و به روش‌های مختلف متوقف کنند، اما الکی‌های گمنام به من روشی برای هوشیار ماندن ارائه می‌دهد.

اگر خدا بخواهد ما اعضاء A.A دیگر مجبور نیستیم مشروب خوردن را کنترل کنیم بلکه مجبوریم هر روز هوشیاری را کنترل کنیم. چگونه این کار را انجام می‌دهیم؟ از طریق تمرین دوازده قدم و در میان گذاشتن تجربیاتمان در جلسات یاد می‌گیریم، چگونه با مشکلاتی کنار بیائیم که در روزهای مشروب‌خواری مان فکر می‌کردیم مشروب حل‌شان می‌کند.

به عنوان مثال در A.A به ما می‌گویند که ما نمی‌توانیم با کینه‌ها و خود دلسوزی کنار بیائیم بنابراین ما یاد می‌گیریم که از این نگرش‌های ذهنی فاسد اجتناب کنیم. همچنین وقتی از طریق قدم‌های چهارم و پنجم برنامه بهبودی «زوائد (زباله) را از ذهن خود پاک می‌کنیم» از احساس گناه و پشیمانی رها می‌شویم. ما یاد می‌گیریم که چطور نوسانات عاطفی، که ما را به دردمس می‌اندازند از بین ببریم.

به ما آموخته‌اند که بین خواسته‌هایمان (که هرگز برآورده نمی‌شوند) و نیازهایمان (که همیشه مهیا می‌شوند) تفاوت قائل شویم. ما بارها گذشته و دلواپسی‌های آینده را دور می‌اندازیم و در زمان حال شروع به زندگی می‌کنم.

موهبت «آرامش پذیرفتن چیزهایی که نمی‌توانیم تغییر دهیم» به ما عطا شده است و بنابراین به سرعت خشمگین شدن و حساسیت نسبت به انتقاد را از دست داده‌ایم. بالاتر از همه اینها ما از خیالبافی اجتناب می‌کنیم و واقعیت‌ها را می‌پذیریم. قبلاً هر چه بیشتر مشروب می‌خوردم بیشتر خیال پردازی می‌کردم. دلم می‌خواست به خاطر آسیب‌ها و عدم پذیرش انتقام بگیرم. بارها و بارها صحنه‌هایی را که در آن به طور معجزه آسا از میخانه‌ها نجات پیدا می‌کردم در نظر مجسم می‌کردم. جایی که وقتی مشروب می‌خوردم به موقعیت، قدرت و شهرت دست پیدا می‌کردم. من در دنیای رویایی (خیالی) زندگی می‌کردم A.A مرا به آرامی از این خیال پردازی به سوی پذیرش واقعیت با آغوشی باز هدایت کرد برایم این خیلی زیبا بود! چون بالاخره با خودم با دیگران و با خدا راحت بودم و آرامش داشتم.

پیوستها

- I. سنت‌های الکلی‌های گمنام
- II. تجربه روحانی
- III. نظریه پزشکی در مورد الکلی‌های گمنام
- IV. جایزه لاسکر
- V. نظریه مذهبی در مورد الکلی‌های گمنام
- VI. چطور با الکلی‌های گمنام تماس حاصل کنیم
- VII. ۱۲ مفهوم خدماتی (فرم کوتاه)

I

سنت‌های الکلی‌های گمنام

از نظر کسانی که اکنون در حمایت الکلی‌های گمنام هستند این انجمن تفاوت بین بدبختی و هوشیاری و در بسیاری موارد بین مرگ و زندگی را نشان داده است و البته برای الکلی‌هایی که هنوز بآنها دسترسی پیدا نشده است هم این مطلب میتواند صادق باشد.

بنابراین تاکنون هیچ جمعیتی به اندازه ما به اینکه دائم موثر باشیم و بیکدیگر 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 دوازده گانه 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 دوازده گانه» الکلی‌های گمنام بصورت خلاصه ای که اکنون در میان ما متداول است بنظر خواهد رسید. این فرم فشرده متن اصلی و کامل سنت‌های دوازده گانه الکلی‌های گمنام است که برای اولین بار در سال ۱۹۴۶ چاپ رسید. از آنجا که متن کامل از صراحت و ارزش تاریخی بیشتری برخوردار است آنرا نیز در صفحات بعد منظور کرده‌ایم.

سنت‌های دوازده گانه

- ۱- منافع مشترک ما می‌بایست در راس کار ما قرار گیرد. بهبودی هر یک از ما به اتحاد الکی‌های گمنام بستگی دارد.
- ۲- در ارتباط هدف گروهی ما فقط یک مرجع وجود دارد و آن پروردگار مهربان است بدان گونه که خود را در وجدان گروه بیان کند. رهبران ما خدمتگذاران مورد اعتمادند و حکومت نمی‌کنند.
- ۳- تنها شرط عضویت در الکی‌های گمنام تمایل به قطع نوشیدن است.
- ۴- هر گروه می‌بایست مستقل باشد به استثنا مواردی که به دیگر گروهها و الکی‌های گمنام در جمع تاثیر بگذارد.
- ۵- هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد و آن رساندن پیام خود به الکی‌هائی است که هنوز در عذابند.
- ۶- الکی‌های گمنام هرگز نمی‌بایست هیچ موسسه مرتبط و یا هر سازمان دیگری را تأیید کند و یا کمک مالی نماید یا اجازه استفاده از نام الکی‌های گمنام را به آنها بدهد زیرا ممکن است که مسائل مالی ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.
- ۷- هر گروه الکی‌های گمنام می‌بایست کاملاً خودیار باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.
- ۸- الکی‌های گمنام می‌بایست برای همیشه غیر حرفه‌ای باقی بمانند اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندی استخدام کنند.
- ۹- ما تحت عنوان الکی‌های گمنام هرگز نمی‌بایست متشکل شویم اما می‌توانیم هیئت‌ها و کمیته‌هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر گروه مسئول باشند.
- ۱۰- الکی‌های گمنام هیچ عقیده‌ای در مورد موضوعات خارجی ندارد و نام الکی‌های گمنام هرگز نمی‌بایست وارد به مسائل اجتماعی شود.
- ۱۱- خط مشی روابط عمومی ما بنابر اصل جاذبه است نه تبلیغ ما بایست همیشه گمنامی خود را در سطح مطبوعات رادیو و فیلم حفظ کنیم.
- ۱۲- گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ما می‌باشد و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیتها ترجیح دهیم.

متن کامل سنت‌های دوازده‌گانه الکلی‌های گمنام

تجربه ما درالکلیهای گمنام نشان داده است:

۱- هر یک از اعضاء الکلیهای گمنام فقط جزء کوچکی از کل است نتیجتاً الکلیهای گمنام باید به حیات خود ادامه دهد و الا اکثر ما یقیناً خواهیم مرد. بنابراین منافع مشترک ما در راس قرار دارد و رفاه فردی بلافاصله بدنبال آن قرار می‌گیرد.

۲- در ارتباط با هدف گروهی ما فقط یک مرجع نهایی وجود دارد و آن خداوند مهربانی است بدانگونه که خود را در وجدان گروه بیان می‌کند.

۳- عضویت ما می‌بایست تمام افرادی را که مبتلا به الکلیسم هستند در بر بگیرد بنابراین به هیچ یک از کسانی که تمایل به بهبودی دارند جواب رد داده نخواهد شد و هرگز عضویت ما به پول یا تمکن بستگی نخواهد داشت. وقتی دو یا سه الکلی به منظور هشیاری دور هم جمع شوند می‌توانند خود را یک گروه الکلی‌های گمنام بنامند مشروط بر آنکه به عنوان گروه به هیچ جا بستگی نداشته باشند.

۴- هر گروه در مورد مسائل مربوط به خود فقط می‌بایست به وجدان گروه مراجعه کند و به هیچ مرجع دیگری جوابگو نباشد اما در صورتی که این مسائل بر گروه‌های دیگر نیز تاثیر بگذارد مشورت با آنها لازم است. هیچ کس یا گروه یا کمیته ایالتی هرگز نمی‌بایست بدون مشورت با هیئت امنای کمیته خدمات عمومی به اقدامی دست بزند که این اقدام تاثیر مهمی در سرنوشت الکلی‌های گمنام داشته باشد. در مورد اینگونه مطالب منافع مشترک ما اولویت دارد.

۵- هر گروه الکلی‌های گمنام می‌بایست موجودیت روحانی داشته باشد و تنها هدفش رساندن پیام خود به الکلی‌های دردمند باشد.

۶- مسائل مالی ملکی و مرجعیت به آسانی ممکن است ما را از هدف روحانی و اصلی خود منحرف کند بنابراین به نظر ما هر ملک قابل ملاحظه‌ای که واقعا مورد

نیاز باشد می‌بایست بطور مجزا به ثبت رسد و اداره شود تا بدین ترتیب مسائل مالی از روحانی جدا باشد. گروههای الکلی‌های گمنام هرگز نباید وارد هیچ کار تجارتي شوند و اماکن مورد استفاده الکلی‌های گمنام مانند کلوپها و بیمارستانهایی که نیاز به محل و مدیریت دارند می‌بایست جداگانه اداره شوند تا گروه بتواند آزادانه و بدون تعهد در صورت لزوم با آنها قطع رابطه کند. اینگونه موسسات نباید از نام الکلی‌های گمنام استفاده کنند و اداره آنها می‌بایست فقط در مسئولیت کسانی باشد که از نظر مالی موسسات مذکور را تامین می‌کنند. برای کلوپها معمولا مدیرانی که عضو الکلیهای گمنام هستند ترجیح داده می‌شوند اما بیمارستانها و مکانهای بازسازی می‌بایست کاملا از الکلی‌های گمنام مجزا باشند و تحت نظر پزشکی اداره شوند. با آنکه گروههای الکلی‌های گمنام می‌توانند با هر کس همکاری کنند اما این همکاری هرگز نمی‌بایست بطور مستقیم و یا غیر مستقیم بحد بستگی و یا تایید برسد. گروههای الکلی‌های گمنام هرگز نمی‌بایست خود را به هیچ چیز وابسته کنند.

۷- گروههای الکلیهای گمنام می‌بایست کاملا خودیار باشند و فقط از طریق کمک داوطلبانه اعضای خود تامین شوند. به نظر ما همه گروهها می‌بایست هر چه زودتر خود را به این هدف برسانند. جمع آوری هرگونه اعانات خارجی چه از طریق گروهها کلوپها بیمارستانها و یا موسسات دیگر با استفاده از نام الکلی‌های گمنام بسیار خطرناک است. قبول کردن پیشکش‌های بزرگ و هرگونه اعانه‌ای که نوعی تعهد بدنبال داشته باشد عاقلانه نیست. اگر موجودیهای مالی الکلی‌های گمنام بدون هدف مشخصی روی هم انباشته شود و مقدار آن از ذخیره معینی بالاتر رود باعث نگرانی ما می‌شود. تجربه بارها بما نشان داده است که هیچ چیز به اندازه کشمکشهای مالی ملکی و مرجعیت نمی‌توانند میراث روحانی ما را به خطر اندازند.

۸- الکلیهای گمنام می‌بایست برای همیشه غیر حرفه‌ای باقی بمانند. مفهوم حرفه‌ای

از نظر ما مدد کاری یا مشاوره با الکی‌ها در مقابل پول و یا به عنوان شغل است اما ما می‌توانیم الکی‌ها را استخدام کنیم تا همان خدماتی را انجام دهند که در صورت نبودن آنها به غیر الکی‌ها واگذار می‌شود. برای اینگونه خدمات مخصوص می‌توان حقوق مناسب پرداخت کرد اما برای کار دوازده قدم معمولی هرگز نمی‌توان مزدی پرداخت.

۹- هر گروه الکی‌های گمنام به حداقل تشکیلات و سازمان نیاز دارد و بهتر است رهبری گروه به نوبت بین اعضاء در گردش باشد. گروه‌های کوچک می‌توانند منشی انتخاب کنند. گروه‌های بزرگ می‌توانند کمیته‌های نوبتی برگزینند و گروه‌های بزرگتری هم که در مناطق پر جمعیت هستند می‌توانند دفتر مرکزی یا دفتر ارتباطات تشکیل دهند. برای این گونه دفاتر معمولاً یک منشی تمام وقت استخدام می‌کنند. هیئت امنای مرکز خدمات عمومی ما در واقع کمیته خدمات عمومی الکی‌های گمنام هستند آنها نگهبانان سنت‌های الکی‌های گمنام و دریافت کنندگان اعانات داوطلبانه ما می‌باشند از طریق این اعانات مخارج دفتر خدمات عمومی ما در نیویورک تامین می‌شود. کمیته هیئت 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 نمایندگی‌ها خدمت است و خدمت‌گذاران مورد اعتماد و با تجربه ما در واقع رهبران حقیقی ما هستند. آنها از سمتهای خود به عنوان پایگاه مرجعیت استفاده نمی‌کنند. آنها حکومت نمی‌کنند و کلید ثمر بخشی آن احترام به هستی است.

۱۰- گروه‌ها یا اعضای آنها به طریقی که جمعیت الکی‌های گمنام درگیر شود هرگز نمی‌بایست هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل بحث‌انگیز خارجی ابراز کنند بخصوص در مسائل سیاسی مسائل مربوط به مشروبات الکی و فرقه‌های مذهبی. گروه‌های الکی‌های گمنام با هیچ کس هیچ گونه مخالفتی ندارند و در مورد این

گونه مسائل نمی‌توانند هیچ گونه عقیده‌ای ابراز کنند.

۱۱- برخورد اجتماعی ما در سطح عمومی می‌بایست با رعایت گمنامی شخصی همراه باشد. به نظر ما اعضای الکی‌های گمنام می‌بایست از تبلیغات پر سر و صدا پرهیز کنند. اسامی و تصاویر ما به عنوان اعضای الکی‌های گمنام نمی‌بایست از رادیو یا فیلم پخش شود و یا در روزنامه و امسال آن بچاپ برسد. روابط عمومی ما می‌بایست بنابر 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 الکی‌های گمنام اعتقاد داریم اصل گمنامی از لحاظ روحانی اهمیت فراوانی دارد و یادآور آن است که اصول را به شخصیتها ترجیح دهیم. فروتنی واقعی را در زندگی خود حقیقتا 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.

II

تجربه روحانی

واژه تجربه روحانی و بیداری روحانی به دفعات در این کتاب آمده است. اگر در مطالعه کتاب دقیق شویم خواهیم دید تغییر شخصیت لازم برای بهبودی از الکلیسم به طرق مختلفی در افراد بوجود آمده است.

چاپ اول کتاب ما برای بسیاری از خوانندگان این تصوّر را بوجود آورده بود که این تغییر شخصیتها یا تجربه‌های روحانی باید بصورت یک تغییر و تبدیل ناگهانی و عظیم باشد اما خوشبختانه این نتیجه گیریها 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 حتما برای بهبودی لازم است اما بسیاری از الکلیها نتیجه‌گیری کردند که برای بهبودی لزوما 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 بهیچ وجه یک قاعده کلی و همگانی نیست و بیشتر اعضای ما بتجربه‌ای که دکتر ویلیام جیمز (William James) روانشناس آنرا «نوع آموزشی» نامیده است دست می‌یابند. نوع آموزشی نوعی است که بمرور و به آهستگی در انسان بوجود می‌آید. بسیاری از اوقات دوستان یک تازه وارد 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 بجز چند استثنا عاقبت همگی متوجه می‌شوند که به یک سرچشمه

نهائی درونی دست یافته‌اند و این سرچشمه را به عنوان درک شخصی خود از یک نیروی ما فوق 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.

بنابه تجربه ما هر الکی که بتواند صادقانه با مشکل خود روبه رو شود قابل بهبودی است مشروط بر آنکه درچه 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 هیچ گونه اشکالی برای کسی بوجود آورد. تمایل فکر باز و صداقت اصول اولیه بهبودی هستند و برو برگرد ندارد. «در زندگی اصلی وجود دارد که مخالف هر گونه 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)

III

نظریه پزشکی

در مورد الکلی‌های گمنام

پس از اولین تأیید دکتر سیلک ورت از الکلی‌های گمنام جوامع پزشکی وپزشکان نقاط مختلف دنیا نیز ما را مورد تأیید قرار دادند. نظریات زیر بوسیله پزشکیانی که در کنکره سالانه جامعه پزشکی نیویورک حضور داشتند ابراز شده است. در این کنگره که سال ۱۹۴۴ تشکیل شد گزارشی بدین مضمون در مورد الکلی‌های گمنام به حضار داده شد.

دکتر فاستر کندی (Dr. Foster Kennedy) متخصص اعصاب: «جمعیت الکلی‌های گمنام دو منبع از بزرگترین نیروهایی را که تاکنون انسانها بدان پی برده‌اند بکار گرفته است یکی از این دو منبع مذهب و دیگری غریزه آمیزش با هم‌نوعان یا غریزه گروهی است. بنظر من جامعه پزشکی باید این سلاح درمانی عظیم را با قدردانی مورد تأیید رسمی قرار دهد زیرا در غیر اینصورت محکوم به بی‌تفاوتی هستیم و بخاطر از دست دادن ایمانیکه کوه را از جا میکند و علم پزشکی بدون آن کار چندانی از پیش نمی‌برد مقصر خواهیم بود.»

دکتر جی. کربی کولیر (Dr. G. Kirby Collier) روانپزشک چنین اظهار میکند: «بنظر من الکلی‌های گمنام جمعیت خود ساخته‌ایست که قادر است بهترین نتیجه ممکن را از دنبال کردن رهنمونهای گروهی که از فلسفه آنها سرچشمه میگیرد بدست آورد. هر روش درمانی و فلسفه‌ای که بتواند شاخص بهبودی پنجاه تا شصت درصد داشته باشد سزاوار توجه است.» دکتر هری م. تیبو (Dr. Harry M. Tiebout) روانپزشک: «من بعنوان روانپزشک درباره رابطه بین تخصصم و الکلی‌های گمنام زیاد فکر کردم و باین نتیجه رسیدم 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 میکنم وظیفه روانپزشک از میان بردن مقاومت

درونی بیمار است تا بلکه او بتواند از درون شکفته شود و این همان نتیجه‌ایست که در اثر عملکرد برنامه‌های الکلی‌های گمنام بدست می‌آید.»

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 الکلی 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 بکسانیکه با آنها مشکل مشترکی داشته باشند نیز کمک میکنند. در یک چنین جوی الکلی‌ها اکثرا بر «خود مشغولی» بیش از حد خود غلبه میکنند. آنها می‌آموزند که به یک قدرت مافوق متکی شوند و خود را در کمک بدیگر الکلی‌ها رها کنند. آنها روز بروز هشیار میمانند. روزها به هفته‌ها تبدیل میشود و هفته‌ها به ماه‌ها و سالها.»

دکتر جان اف اس توفر (Dr.Johnf.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 مجددا سر و کارشان با ما می‌افتد هم دگویی 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 بچاپ رسید. این مقاله اکنون بصورت جزوه در دسترس اکثر گروه‌ها قرار دارد یا میتوان انرا از طریق: Box ۴۵۹ Grand Central Station New York N. Y. ۱۰۱۶۳ Three Talks to Medical be Billw. Societies بنام که قبلا بنام Bill on Alcoholism نامیده میشد و قبل از آن بنام Alcoholism the Illness معروف بود تهیه کرد.

IV

جایزه لاسکر

The Lasker Award

در سال ۱۹۵۱ جایزه لاسکر به جمعیت الکی‌های گمنام داده شد خلاصه‌های از مطالب درج شده در اعطا نامه مذکور رادریزیربنظرتان می‌رسانیم.

«بدینوسیله انجمن سلامتی جامعه امریکا جایزه سال ۱۹۵۱ گروه لاسکر را به الکی‌های گمنام اهدا می‌کند. این جایزه بخاطر قدردانی از روش منحصر بفرد و موفق شما در برخورد با یک مشکل عمومی و اجتماعی قدیمی بنام الکیسم بشما تعلق می‌گیرد. تاکید شما بر اینکه الکیسم یک بیماری است آن لکه اجتماعی را که بدامن الکیسم وارد شده است پاک میکند. شاید روزی تاریخ نویسان از الکی‌های گمنام بعنوان 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 موثر واقع شود.»

نظریه مذهبی در مورد الکلی‌های گمنام

تقریباً تمام روحانیون مذاهب مختلف دعای خیر شان را نثار الکلی‌های گمنام کرده‌اند.

پدر روحانی ادوارد داوولینگ (Edward Dowling) می‌گوید: (الکلی‌های گمنام پدیده‌ای است طبیعی لیکن در نقطه‌ای قرار دارد که طبیعت در نزدیکترین تماس با ماوراء الطبیعه است نقطه‌ای که در آن حقارت تبدیل به فروتنی میشود. درموزه‌های آثار هنری و یا کنسرت‌های سمفونی یک حالت روحانی وجود دارد و کلیسای کاتولیک استفاده از آن را تایید میکند درمورد الکلیهای گمنام هم این حالت روحانی وجود دارد و شرکت کاتولیکها در آن تقریباً بدون استثنا باعث می‌شود که کاتولیکهای سست تبدیل به کاتولیکهای بهتری شوند).

مجله کلیسای حیاط (Episcopal) می‌نویسد: «اساس روش الکلیهای گمنام اصل واقعی مسیحیت است. انسان تا بدیگران کمک نکند بخود هم نمی‌تواند کمک کند. برنامه الکلیهای گمنام را اعضای آن (خود بیمه گی) مینامند. این خود بیمه گی باعث شده است که آنها از لحاظ جسمانی عقلانی و روحانی باز سازی شوند و صدها زن و مردیکه بدون این روش درمانی منحصر بفرد و مؤثر امیدی برایشان نبود احترام خود را مجددا بدست آوردند».

در مهمانی شامی که آقای راکفلر برای معرفی الکلی‌های گمنام برپا کرده بود دکتر امرسون اظهار داشت: «بنظر من از دیدگاه روانشناسی مزیتی در روش این جمعیت وجود دارد که نمیتوان مشابهی برای آن پیدا کرد. تصور می‌کنم در صورتیکه با این پدیده عاقلانه رفتار شود که گویا همین طور هم هست امکانات آینده این پروژه از حدود تصورات ما خارج باشد».

VI

چطور با الکلی‌های گمنام

تماس حاصل کنیم؟

در بیشتر شهرهای آمریکا و کانادا گروه‌های الکلی 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 بنام (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 صورتیکه گروهی در نزدیکی شما وجود نداشته باشد از شما دعوت خواهد شد از طریق نامه نگاری که تاثیر زیادی در بیمه‌های 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
Midtown Station ۸۶۲Box
U.S.A ۰۸۶۲- ۱۰۰۱۸New York, N.Y.

VII

مفاهیم دوازده گانه (فرم کوتاه)

«دوازده گام» الکی‌های گمنام اصولی هستند برای بهبودی شخصی. سنت‌های دوازده گانه 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 در آمده است.

۳- برای تضمین رهبری مؤثر ما باید به هر کدام از عناصر الکی‌های گمنام - کنفرانس هیئت خدمات عمومی و شرکتهای خدماتی اعضای 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 در آید.
- ۷- «اعلامیه و اساسنامه هیئت خدمات عمومی» ابزارهایی قانونی هستند که به هیئت امنا اختیار می‌دهند امور خدمات جهانی را مدیریت و اداره کنند. «اعلامیه کنفرانس» یک سند قانونی نیست؛ این اعلامیه برای رسیدن به تاثیر نهایی خود بر سنت و کمک‌های مالی الکی‌های گمنام تکیه دارد.
- ۸- هیئت امنا برنامه ریزان اصلی و اداره کنندگان سیاستهای کلی و مالی هستند. آنها حق نظارت بر خدمات جداگانه و دائمًا فعال را داشته و این اختیار را از طریق توانائی خود در انتخاب همه مدیران این نهادها اعمال می‌کنند.
- ۹- رهبری خدماتی خوب در تمام سطوح بخاطر عملکرد و ایمنی آتی ما غیر قابل چشم پوشی است. رهبری خدمات جهانی اولیه که زمانی توسط بنیان گذاران سازمان اعمال می‌شده است لزوماً باید توسط هیئت امنا 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 امنا 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 الکی‌های 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 کند؛ 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.