

گام های دوازده گانه

و سنت های دوازده گانه

**Copyright © 1952, 1953 , 1981 The A.A Grapevine, Inc.
And Alcoholics Anonymous Publishing (now known)
as Alcoholics Anonymous World Services, Inc.**

تمام حقوق محفوظ است

چاپ اول آوریل ۱۹۵۳

چاپ شصت و چهارم ژانویه ۲۰۰۳

نسخه کمک ویندوزی ژولای ۱۹۹۴

Electronic. PDF version, September 2005

این نسخه از نشریات تایید شده کنفرانس خدمات عمومی انجمن است.

ALCOHOLICS ANONYMOUS و AA نشان‌های ثبت شده

مؤسسه خدمات جهانی انجمن هستند.

ISBN 0 - 916856 - 01 - 1

**Library of Congress Catalog Card No. 53 - 5454 Printed in the
United States of America**

فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۱۳

کام اول..... ۱۹

«ما پذیرفتیم که در برابر الكل عاجز بودیم و زندگی مان غیر قابل اداره شده بود.»

چه کسی دوست دارد به شکست کامل خود اقرار کند؟ پذیرش ناتوانی اولین گام برای رهایی است. رابطه تواضع با ترک الكل. وسواس فکری به علاوه حساسیت جسمانی. چرا باید فرد الکلی سرش به سنگ بخورد؟

کام دوم..... ۲۳

"به این باور رسیده‌ایم که نیرویی برتر از نیروی خودمان می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند."

ما باید به چه چیزی ایمان داشته باشیم؟ انجمن کسی را ملزم نمی‌کند به چیزی ایمان داشته یا بیاورد؛ گام‌های دوازده گانه فقط پیشنهاد هستند. اهمیت روشنفکری. شیوهای مختلف ایمان آوردن. جایگزینی انجمن به عنوان یک نیروی برتر گرفتاری ناامیدان. موانع بی‌اعتنایی و پیش‌داوری. ایمان از کف رفته در انجمن بازگشت. مشکلات عقلانیت و خودکفایی

کام سوم..... ۳۲

"تصمیم گرفتیم تا اراده و زندگی خود را به پروردگاری که خود درک می‌کردیم بسپاریم."

گام سوم مانند باز کردن یک در بسته است. چگونه خدا را به زندگی خود راه دهیم؟ تمایل داشتن کلید است. وابستگی وسیله‌ای برای استقلال. خطرهای خودکفایی و اگذاری اراده به نیرویی برتر. سوء استفاده از قدرت اراده. تلاش فردی و مداوم برای تبعیت از خواست خدا ضروری است.

گام چهارم..... ۳۹

"یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و موشکافانه از خود تهیه کردیم."

چگونه غرایز می‌توانند از کارکرد اصیل خود فراتر بروند. گام چهارم تلاشی برای کشف نقاط ضعف ماست. مشکل اصلی افراط در تمایلات غریزی. فهرست اخلاقیات اشتباه می‌تواند به گناه، خودنمایی یا متهم کردن دیگران منجر شود. بستانکاریها را می‌توان کنار بدهکاریها نوشت. خودتوجیهی خطرناک است. تمایل به تهیه یک فهرست با خود روشنی و اعتماد به نفس جدید به همراه می‌آورد. گام چهارم آغاز یک روال مادام‌العمر است. علایم متداول ناامنی عاطفی، نگرانی، خشم، خوددلسوزی و افسردگی هستند. در فهرست روابط مرور می‌شود. اهمیت ترازنامه.

گام پنجم..... ۵۲

"ماهیت دقیق خطاهای خود را به خداوند، خودمان و یک انسان دیگر اقرار کردیم."

گام‌های دوازده‌گانه غرور را تخلیه می‌کنند. گام پنجم دشوار است ولی برای رهایی و آرامش خاطر ضروری است. اقرار یک قانون دیرینه است. بدون اقرار جسورانه ضعفها، عده کمی می‌توانند هشیاری خود را حفظ کنند. ما از گام پنجم چه چیزی بدست می‌آوریم؟ آغاز یک نسبت واقعی بین انسان و خدا. حس انزوا را کنار بزنیم، بخشیده شویم و بخشش کنیم؛ تواضع بیاموزیم؛ با خودمان صداقت داشته باشیم و واقع‌گرا باشیم. ضرورت صداقت کامل. خطر توجیه عقلی.

چگونه فرد مورد اعتماد خود را انتخاب کنیم. نتیجه، آرامش خاطر و درک حضور خدا خواهد بود. به وحدت رسیدن با خدا و انسان ما را برای گام‌های بعدی آماده می‌کند.

گام ششم..... ۶۰

"آمادگی کامل پیدا کردیم که پروردگار کلیه نواقص اخلاقی ما را برطرف کند."

ضرورت گام ششم برای رشد معنوی. آغاز یک کار مادام‌العمر. تشخیص تفاوت بین تلاش برای رسیدن به هدف و کمال‌گرایی. چرا ما باید به تلاش خود ادامه دهیم. "آماده بودن" از همه چیز مهمتر است. ضرورت عمل کردن. تاخیر خطرناک است. سرکشی می‌تواند مهلک باشد. جایی که اهداف محدود را رها می‌کنیم و بسوی چیزی می‌رویم که خدا برای ما مقدر کرده است.

۶۷ گام هفتم

"با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند."

تواضع چیست؟ برای ما چه مفهومی دارد؟ راه‌هایی واقعی روح انسان. ابزار لازم برای بقا. ارزش تخلیه غرور. شکست و فلاکت دگرگون شده با تواضع. توانایی حاصل از ناتوانی. درد، قیمت پذیرش زندگی جدید است. ترس ناشی از خودمحوری، مهمترین محرک ضعفها. گام هفتم تغییر دیدگاهی است که باعث می‌شود از خود خارج شویم و به سوی خدا حرکت کنیم.

۷۵ گام هشتم

"فهرستی از تمام کسانی که به آنها زبان رسانده بودیم تهیه نمودیم و درصدد جبران برآمدیم."

این گام و دو گام بعدی به روابط شخصی مربوط می‌شوند. فرا گرفتن همزیستی با دیگران یک نوع ماجراجویی جذاب است. موانع؛ بی میلی برای بخشش؛ اقرار نکردن به ظلم‌هایی که به دیگران کرده ایم؛ فراموش کردن عمدی. ضرورت بررسی جامع گذشته. تعمیق بینشها حاصل از جامع نگری است. انواع آسیب‌هایی که به دیگران وارد شده است. پرهیز از قضاوت‌های افراطی. داشتن یک دیدگاه روشن. گام هشتم آغاز پایان یافتن انزوا است.

۸۱ گام نهم

"به‌طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از افرادی که به آنها زبان رسانده بودیم جبران خسارت کردیم مگردرمواردی که انجام آن زبان مجددی برایشان و یا دیگران وارد کند."

آرامش داشتن اولین پیش نیاز قضاوت صحیح. زمان بندی مناسب در جبران خسارت اهمیت دارد. جسارت چیست؟ احتیاط یعنی سنجیده خطر کردن جبران خسارت با پیوستن به انجمن آغاز می‌شود. آرامش خاطر را نمی‌توان به قیمت گرفتن آرامش دیگران به دست آورد. نیاز به آزادی عمل روح گام نهم، آمادگی برای چشیدن پیامدهای اعمال گذشته و برعهده گرفتن روح گام نهم، آمادگی برای چشیدن پیامدهای اعمال گذشته و برعهده گرفتن مسئولیت سعادت دیگران است.

گام دهم..... ۸۶

"به تهیه تراژنامه شخصی خود ادامه دادیم و در صورت قصور بلافاصله بدان اقرار کردیم."

آیا می‌توانیم هشیاری خود را تداوم ببخشیم و تعادل عاطفی خود را در هر شرایطی حفظ کنیم؟ خودپژوهی به یک عادت روزمره تبدیل می‌شود. به ضعفها اقرار کن و بپذیر و صبورانه آنها را اصلاح کن. خماری عاطفی. وقتی با گذشته کنار آمدیم می‌توانیم مشکلات امروز را حل کنیم. انواع فهرست‌ها. عصبانیت، نارضایتی، حسادت، رشک، خوددلسوزی، غرور افراطی - همه اینها به بطری مشروب ختم می‌شود. خویشتن داری تضمینی در برابر "خود بزرگ بینی". هم موجودی‌ها را ببینیم هم بدهی‌ها را. بررسی انگیزه‌ها.

گام یازدهم..... ۹۴

"از راه دعاومراقبه کوشیدیم به پروردگاری که خود درک می‌کردیم نزدیک‌تر شویم و فقط طالب آگاهی از خواست او برای خودوقدرت اجرایش شدیم"

مراقبه و نیایش راههای اصلی ارتباط با نیروی برتر است. رابطه بین خودپژوهی و مراقبه و نیایش. زیربنایی مستحکم برای زندگی. چطور باید مراقبه کنیم؟ مراقبه مرزی ندارد. یک ماجراجویی فردی. اولین نتیجه تعادل عاطفی است. نیایش چه؟ درخواست روزانه برای درک خواست خدا و توفیق به انجام رساندن آن. نتایج واقعی نیایش غیرقابل تردید است پاداش مراقبه و نیایش.

گام دوازدهم..... ۱۰۵

"بایبیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، سعی کردیم این پیام را به الکلی‌ها برسانیم و این اصول را در تمام مراحل زندگی خود به اجرا درآوریم."

موضوع گام دوازدهم لذت از زندگی است. کلید واژه عمل. بخشش بی منت. عشقی که قیمت ندارد. بیداری معنوی چیست؟ وضعیت جدید هوشیاری و موجودیت یک موهبت رایگان است. آمادگی برای دریافت موهبت‌های رایگان به عمل کردن به گام‌های دوازده‌گانه بستگی دارد. واقعیت با شکوه. پاداش کمک به الکلیهای دیگر. انواع فعالیت‌های گام دوازدهم. مشکلات انجام کارهای گام دوازدهم. اگر در همه امور زندگی به این اصول عمل کنیم چه می‌شود؟

یکنواختی، رنج و مصیبت با انجام گامهای دوازده گانه کارکرد مفید پیدا می کنند. دشواری های عملی. "دو گامی بودن." "دوازده گامی شدن" و نشان دادن وفاداری. افزایش معنویت راه حل مشکلات ماست. در اولویت قرار دادن رشد معنوی. تسلط و وابستگی افراطی. مبنا قرار دادن بده بستان در زندگی. اتکا به خدا ضرورت درمان الکلیها. "اجرای این اصول در همه امور" روابط درونی انجمن. دیدگاه نسبت به مادیات تغییر می کند. همچنین احساس ما نسبت به اعتبار فردی. بازگشت غرایز به مسیر اصلی آنها. درک کردن، کلید داشتن دیدگاههای درست است و عمل درست، کلید خوب زیستن.

*** **

سنت اول..... ۱۲۷

«منافع مشترک ما باید در راس کار ما قرار گیرد، بهبودی هر یک از ما به یگانگی الکلی های گمنام بستگی دارد.»

بدون وحدت انجمن می میرد. آزادی فردی در عین داشتن وحدت قوی. کلید تناقض: زندگی همه اعضای انجمن به پیروی از اصول معنوی بستگی دارد. اگر گروه از هم بپاشد فرد هم از بین خواهد رفت. سعادت عمومی در اولویت اول قرار دارد. چگونه به صورت گروهی به بهترین نحو زندگی و کار کنیم.

سنت دوم..... ۱۳۰

“برای هدف گروهی ما فقط یک مرجع وجود دارد، و آن پرودگار مهربان است بدانگونه که خود را در وجدان گروهی بیان کند. پیشوایان ما خدمت گذاران صادقند و حکومت نمی کنند.”

انجمن از کجا هدایت می شود؟ تنها صاحب اختیار انجمن خدایی مهربان است که می تواند خود را در شعور گروهی تجلی دهد. تشکیل یک گروه. مشکلات. کمیته های گردشی خدمت گزاران گروه هستند. رهبران حکومت نمی کنند، خدمت می کنند. آیا انجمن رهبری حقیقی دارد؟ "سیاستمداران کهنه کار" و "خادمان زخمی" شعور گروهی تصمیم می گیرد.

سنت سوم..... ۱۳۷

"تنها لازمه عضویت در الکلی‌های گمنام تمایل به ترک الکلی است."

ناشکیبایی اولیه بر پایه ترس، گرفتن فرصت از یک الکلی برای عضویت در انجمن، گاهی به معنای صدور حکم مرگ اوست. مقررات عضویت کنار گذاشته شد. دو نمونه از تجربیات ما. هر الکلی زمانی که بگوید عضو انجمن است عضو انجمن می‌شود.

سنت چهارم..... ۱۴۴

"هر گروه باید مستقل باشد به‌استثناء مواردی که به دیگر گروه‌ها و الکلی‌های گمنام در جمع تاثیر بگذارد."

هر گروه امور خود را مطابق میل خود اداره می‌کند به جز زمانی که مجموعه انجمن مورد تهدید قرار گیرد. آیا این آزادی خطرناک نیست؟ گروه‌ها هم مانند افراد باید نهایتاً از اصولی که حیات ما را تضمین می‌کنند پیروی کنند. دو نمونه از نشانه‌های بحران- گروه نباید کاری انجام دهد که به مجموعه انجمن آسیب برساند یا به منافع خارج از انجمن چشم داشته باشد. یک مثال: یکی از "مراکز انجمن" که با شکست روبرو شد

سنت پنجم..... ۱۴۸

"هر گروه فقط و فقط یک هدف اصلی دارد، و آن انتقال پیام خود به الکلی‌هایی است که هنوز در عذابند."

اگر یک کار درست انجام دهیم بهتر از این است چندین کار ناقص انجام دهیم. حیات انجمن ما به این اصل بستگی دارد. توانایی هر یک از اعضای انجمن برای شناخت خود و به ارمغان آوردن رهایی برای تازه واردها، موهبتی از سوی خداوند هستند. تنها هدف ما دست به دست کردن این موهبت است. رهایی از الکلی بدون بخشیدن آن به دیگران تداوم ندارد.

سنت ششم..... ۱۵۳

"الکلی‌های گمنام هرگز نباید هیچ موسسه مرتبط و یا هر سازمان دیگری را تأیید کند و یا کمک مالی نماید و یا اجازه استفاده از نام الکلی‌های گمنام را به آن‌ها بدهد، زیرا ممکن است که مسائل مالی، ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد."

تجربه نشان داده است که ما نمی توانیم از نهادهای دیگر پشتیبانی کنیم هر چند این پشتیبانی مفید باشد. ما نمی توانیم برای همه همه چیز باشیم. ما دریافته ایم که نمی توانیم از طرف انجمن فعالیت های خارج از انجمن را تایید کنیم.

سنت هفتم..... ۱۵۸

"هر گروه الکلی های گمنام باید کاملاً خودکفا باشد و کمکی از خارج دریافت نکند."

هیچ یک از سنتهای انجمن به اندازه این سنت زحمت نداشت. فقر گروهی در ابتدا یک ضرورت است. ترس از بهره کشی. ضرورت جدا کردن معنویات از مادیات. اراده برای قناعت کردن به کمکهای داوطلبانه اعضای انجمن. سپردن مسئولیت مستقیم حمایت از دفتر مرکزی انجمن بر دوش اعضای انجمن. رویه دفترهای مرکزی قناعت کردن به حداقل ها و داشتن یک ذخیره احتیاطی است.

سنت هشتم..... ۱۶۴

"انجمن الکلی های گمنام باید برای همیشه غیرحرفه ای باقی بماند ولی مراکز خدماتی ما می توانند کارکنانی استخدام کنند."

شما نمی توانید گام دوازدهم را با پول ترکیب کنید. مرز جداکننده بین کارهای داوطلبانه گام دوازدهم و خدماتی که برای آنها هزینه پرداخت می شود. انجمن بدون کارکنان خدماتی تمام وقت قادر به ادامه فعالیت نیست. کارکنان حرفه ای اعضای حرفه ای انجمن نیستند. رابطه انجمن با صنعت، آموزش و غیره. ما هرگز نباید برای انجام گام دوازدهم پولی پرداخت کنیم، ولی کسانی که برای خدمت به ما زحمت می کشند مستحق دریافت حقوقشان هستند.

سنت نهم..... ۱۷۰

"ماتحت عنوان الکلی های گمنام هرگز نباید متشکل شویم ؛ ولی می توانیم هیئت ها و کمیته های خدماتی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آن ها خدمت می کنند مسئول باشند."

هیئت ها و کمیته های خدماتی ویژه. کنفرانس خدمات عمومی، هیئت امناء و کمیته های گروهی نمی توانند به اعضای انجمن یا گروهها دستور بدهند. ما نمی توانیم به اعضای انجمن، به طور فردی یا جمعی، چیزی دیکته کنیم. عدم وجود الزام به این خاطر موثر است که اگر

اعضای انجمن از گام‌های پیشنهادی پیروی نکنند، حکم مرگ خود را امضا کرده اند. همین شرایط در گروه‌ها هم حاکم است. رنج و عشق ناظران انجمن هستند. تفاوت بین روحیه مسئولیت و روحیه خدمت. هدف خدمات ما در دسترس قرار دادن راه ترک الکلی برای همه کسانی است که طالب آن هستند.

سنت دهم..... ۱۷۴

"انجمن الکلی‌های گمنام هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام الکلی‌های گمنام هرگز نباید وارد به مسائل اجتماعی شود."

انجمن در مناقشات عمومی موضع‌گیری نمی‌کند. بی‌میلی به تلاش، موهبت ویژه‌ای نیست. هدف اولیه ما، بقا و گسترش انجمن است. درسهای آموزنده‌ای از جنبش واشنگتن.

سنت یازدهم..... ۱۷۸

"خط‌مشی روابط عمومی ما بر پایه جاذبه است نه تبلیغ؛ ما همیشه باید گمنامی فردی را در سطح مطبوعات، رادیو، و فیلم‌ها حفظ کنیم."

روابط عمومی برای انجمن مهم است. روابط عمومی خوب باعث نجات زندگی‌های زیادی می‌شود. ما به دنبال تبلیغ اصول انجمن هستیم نه اعضای انجمن. مطبوعات همکاری می‌کنند. گمنامی فردی در سطح عمومی مبنای روابط عمومی ماست. سنت یازدهم یک یادآور همیشگی است که خواسته‌های فردی در انجمن جایگاهی ندارند. هر عضو به یکی از نگهبانان فعال انجمن ما تبدیل می‌شود.

سنت دوازدهم..... ۱۸۲

"گمنامی اساس روحانی همه سنت‌های ماست و همیشه به ما یادآور این است که اصول اخلاقی را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم"

ماهیت معنوی گمنامی، ایثار است. ماهیت سنت‌های دوازده‌گانه در اولویت قرار دادن سعادت عمومی نسبت به اهداف شخصی است. چرا انجمن نمی‌تواند یک اجتماع سری باقی بماند؟ اصول نسبت به شخصیت‌ها از اولویت بالاتری برخوردار هستند. گمنامی صد درصد در سطح عمومی. گمنامی تواضع واقعی است.

شرح کامل سنت‌های دوازده‌گانه..... ۱۸۶

پس گفتار

انجمن الکلی‌های گمنام یک انجمن جهانی با بیش از صد هزار عضو زن و مرد الکلی است که برای حل مشکلات^۱ مشترکشان و برای کمک به کسانی که مانند خودشان از بیماری دیرینه و مختل‌کننده الکلیسم رنج می‌برند، گرد هم آمده‌اند.

این کتاب به گام‌های «دوازده‌گانه» و «سنت‌های دوازده‌گانه» انجمن الکلی‌های گمنام می‌پردازد. در این کتاب اصولی که اعضای انجمن با آن‌ها درمان می‌شوند و اجتماعشان بر پایه آن‌ها اداره می‌شود، به زبان ساده ارائه گردیده است.

گام‌های دوازده‌گانه انجمن مجموعه‌ای از اصولی هستند که ماهیت آن‌ها معنوی است و اگر از آن‌ها به‌عنوان سبک زندگی استفاده شود می‌تواند وسوسه خوردن مشروب را دفع کند و فرد الکلی را قادر می‌سازد به سعادت و رضایت کامل برسد.

سنت‌های دوازده‌گانه انجمن در حیات خود انجمن نیز به کار گرفته می‌شود. این سنت‌ها نشان‌دهنده ابزارهایی است که انجمن با آن‌ها وحدت خود را حفظ و با جهان پیرامون خود ارتباط برقرار می‌کند و نشان‌دهنده شیوه زندگی و رشد آن است.

اگرچه مطالبی که به دنبال این کتاب می‌آید عمدتاً برای اعضا نوشته شده‌اند، ولی بسیاری از دوستان انجمن بر این باورند که این‌ها می‌تواند علاقه ایجاد کند و خارج از انجمن به کار گرفته شوند.

غیرالکلی‌های بسیاری بیان می‌کنند که در نتیجه به‌کارگیری گام‌های دوازده‌گانه انجمن توانسته‌اند مشکلات دیگر زندگی خود را برطرف کنند. آن‌ها بر این باورند که گام‌های دوازده‌گانه برای الکلی‌ها می‌تواند چیزی فراتر از رسیدن به هوشیاری باشد. آن‌ها در این گام‌ها، راه زندگی شاد و پربار را برای بسیاری از افراد، الکلی و غیرالکلی، می‌بینند.

رغبت به سنت‌های دوازده‌گانه انجمن الکلی‌های گمنام نیز رو به افزایش است. دانشجویان ارتباطات انسانی از خود می‌پرسند که انجمن چگونه و چرا به‌عنوان یک اجتماع عمل می‌کند. آن‌ها می‌پرسند که چرا در انجمن هیچ‌یک از اعضا نمی‌توانند بر دیگری حاکمیت داشته باشند و هیچ‌چیزی شبیه یک حکومت مرکزی که در همه‌جا

۱- در سال ۲۰۰۳ تخمین زده شد که بیش از ۲ میلیون نفر از طریق انجمن درمان شده‌اند.

دیده می‌شود، در انجمن دیده نمی‌شود؟ چگونه یک مجموعه اصول سنتی، که از لحاظ قانونی به هیچ‌وجه الزام‌آور نیستند، وحدت و کارایی انجمن الکلی‌های گمنام را حفظ می‌کند؟ بخش دوم این کتاب، علیرغم اینکه برای اعضای انجمن طراحی گردیده است، برای افراد جویا، اطلاعاتی درباره درون انجمن ارائه می‌دهد که قبلاً امکان آن وجود نداشت.

انجمن الکلی‌های گمنام در سال ۱۹۳۵ در آکرون اوهایو و در نتیجه ملاقات یک جراح معروف و یک دلال نیویورکی به وجود آمد. هردوی آن‌ها دچار الکلیسم حاد بودند و سرنوشتشان این بود که به مؤسسان انجمن تبدیل شوند.

اصول اولیه انجمن، که امروز برای ما شناخته‌شده هستند، عمدتاً از حوزه‌های مذهبی و پزشکی به قرض گرفته شده‌اند، هرچند برخی از ایده‌هایی که موفقیت نهایی ما به آن‌ها بستگی داشت، حاصل توجه به رفتارها و نیازهای خود انجمن است.

پس از سه سال آزمون و خطا در انتخاب عملی‌ترین اصولی که این اجتماع می‌توانست بر مبنای آن‌ها بنا شود، و پس از شکست تلاش‌های فراوان برای درمان الکلی‌ها، سه گروه موفق ظهور کردند- اولین گروه در آکرون، دومین گروه در نیویورک و گروه سوم در کلیولند.

حتی در آن زمان هم یافتن ۳۰، ۴۰ الکلی که از میان این سه گروه قطعاً درمان شده باشند، مشکل بود.

با این وجود، این اجتماع نوپا مصمم بود تا تجربه خود را در کتابی ارائه کند که نهایتاً در آوریل ۱۹۳۹ به دست عموم مردم رسید. در آن زمان تعداد کسانی که درمان شده بودند به حدود صد نفر رسیده بود. این کتاب «الکلی‌های گمنام» نام گرفت و این انجمن نامش را از همین کتاب گرفت. در این کتاب، الکلیسم از دیدگاه الکلی‌ها توصیف شده بود و برای اولین بار دیدگاه معنوی این اجتماع در قالب گام‌های دوازده‌گانه ارائه گردیده بود و کاربرد این گام‌ها برای معضل افراد الکلی به‌طور شفاف بیان شده بود. باقیمانده کتاب به سی داستان یا شرح حال اختصاص یافته بود که در آن‌ها الکلی‌ها تجربه مشروب خوری و درمان خود را شرح داده بودند. این بخش، برای

خوانندگان الکلی، تداعی کننده تجربیات خود آن‌ها بود و به آن‌ها اثبات می‌کرد که آنچه تقریباً غیرممکن بوده ممکن شده است. کتاب «الکلی‌های گمنام» به کتاب اصلی این انجمن تبدیل گردید و هنوز هم همین‌طور است. نسخه کنونی امکان گسترش و تعمیق درک اعضا از گام‌های دوازده‌گانه را که برای اولین بار در نسخه پیشین آمده بود، فراهم می‌آورد.

با انتشار کتاب «الکلی‌های گمنام» در سال ۱۹۳۹، دوران ابتدایی انجمن به پایان رسید و وقتی الکلی‌های درمان شده پیام خود را به دیگر الکلی‌ها می‌رساندند، واکنش‌های زنجیره‌ای شگفت‌انگیزی آغاز گردید. در سال‌های بعد، ده‌ها هزار الکلی دسته‌دسته به انجمن رو آوردند، که عمدتاً حاصل تبلیغات عالی و مداومی بود که مجلات و روزنامه‌ها در سراسر جهان به‌رایگان منتشر می‌کردند. روحانیون و پزشکان هم به این جنبش جدید پیوستند و سخاوتمندانه از آن حمایت و پشتیبانی کردند.

این گسترش خیره‌کننده با خود مشکلات بسیار حادی به همراه آورد. ثابت شده بود که الکلی‌ها می‌توانند درمان شوند. ولی هیچ تضمینی وجود نداشت که چنین تعداد زیادی از افراد خودسر بتوانند با هماهنگی و به‌طور مؤثر، باهم کار و زندگی کنند.

همه‌جا مسائل تهدیدکننده‌ای درباره عضویت، پول، روابط فردی، روابط عمومی، مدیریت گروه‌ها، باشگاه‌ها و ده‌ها سردرگمی دیگر بروز کرد. سنت‌های دوازده‌گانه انجمن از درون همین آشفته‌بازار تجربیات خطرناک شکل گرفت و برای اولین بار در سال ۱۹۴۶ منتشر شد و سپس در اولین همایش بین‌المللی انجمن که در سال ۱۹۵۰ در کلیولند برگزار شد، مورد تأیید قرار گرفت. در این کتاب، بخش سنت‌ها به‌طور نسبتاً مشروح، تجربیاتی را به تصویر می‌کشد که نهایتاً سنت‌های دوازده‌گانه را به وجود آورد و قالب، ماهیت و وحدت کنونی انجمن را در پی داشت.

اکنون که انجمن وارد دوران بلوغ خود شده است به چهل کشور خارجی راه پیدا کرده است. ۲ از نگاه دوستداران انجمن، این فقط آغاز خدمات بی‌نظیر و ارزشمند انجمن است.

امید است این کتاب برای همه کسانی که آن را مطالعه می‌کنند تصویری واضح از اصول و نیروهایی ارائه دهد که انجمن الکلی‌های گمنام را به جایگاه کنونی رساند. (شما می‌توانید از طریق این آدرس با دفتر خدمات عمومی انجمن مکاتبه نمایید: انجمن الکلی‌های گمنام، صندوق پستی ۴۵۹، ایستگاه گرند سانترال، نیویورک، NY ۱۰۱۶۳، ایالات متحده آمریکا)

گام‌های دوازده‌گانه

گام اول

ما پذیرفتیم که در برابر الکلی عاجز بودیم و زندگی مان غیرقابل اداره شده بود.

چه کسی دوست دارد به شکست کامل خود اقرار کند؟ مطمئناً هیچ کس. هر یک از غرایز طبیعی در مقابل اظهار ناتوانی فردی مقاومت می کند. درحالی که مشروب به دست باشیم، واقعاً برای ما بسیار دشوار است اقرار کنیم که ذهن خود را چنان درگیر وسواس عمل مخرب خوردن مشروب کرده ایم که فقط اراده خدا می تواند آن را از ما بزداید.

هیچ شکستی بالاتر از این نیست. الکلی، که اکنون به طلبکاری درنده خو تبدیل شده، خودکفایی و اراده ما را برای مقاومت در برابر خواسته هایش، از ما گرفته است. وقتی این حقیقت تلخ پذیرفته شود، شکست ما به عنوان یک دغدغه انسانی کامل می شود.

ولی به محض ورود به انجمن، نظر ما نسبت به این خفت مطلق کاملاً تغییر می کند. ما درمی یابیم که تنها با شکست کامل می توانیم اولین گام های خود را به سوی رهایی و توانایی برداریم. درنهایت معلوم می شود، پذیرفتن ناتوانی فردی همان پایه مستحکمی است که زندگی و سعادت ما بر آن بنا می گردد.

ما می دانیم که پیوستن به انجمن برای الکلی ها هیچ تأثیری نخواهد داشت مگر اینکه فرد ابتدا به ضعف ویرانگر خود و همه پیامدهای آن اقرار کند. تا زمانی که فرد خود را این گونه خوار نکند، حتی اگر رهایی هم در کار باشد - این رهایی متزلزل خواهد بود. او به هیچ وجه سعادت واقعی را درک نخواهد کرد. این یکی از

حقایق زندگی انجمن است که تجربه‌ای عظیم آن را اثبات کرده است و در آن شکی نیست.

این اصل که تا وقتی به شکست کامل خود اقرار نکنیم استقامت ما پایدار نخواهد بود، دلیل اصلی شکوفایی و ثمربخشی اجتماع ماست.

اولین باری که از ما خواسته شد به شکست خود اقرار کنیم، اکثر ما برآشفتم. ما به انجمن رو آورده بودیم به امید اینکه اعتمادبه‌نفس خود را به دست آوریم. سپس به ما گفته شد تا جایی که به الکل مربوط می‌شود، اعتمادبه‌نفس کارایی ندارد؛ درواقع اعتمادبه‌نفس یک عیب محسوب می‌شود. راهنمایان ما گفتند ما قربانی نوعی وسواس فکری هستیم که قدرت نامحسوس آن به حدی است که اراده انسان هر قدر هم زیاد باشد قادر به شکست آن نیست. آن‌ها گفتند امکان شکست این وسواس بدون کمک گرفتن از یک اراده دیگر وجود ندارد. راهنمایان بی‌وقفه به مشکل ما دامن می‌زدند و حساسیت فزاینده ما را به الکل - چیزی که آن را یک آلرژی می‌نامیدند - گوشزد می‌کردند. الکل ظالم، شمشیر دو لبه خود را به روی ما کشیده بود: اول از اشتیاق دیوانه‌واری ضربه می‌خوردیم که ما را به ادامه دادن مشروب خوری محکوم می‌کرد و سپس از حساسیتی ضربه می‌خوردیم که تضمین می‌کرد بالاخره خود را در این فرایند نابود می‌کنیم. در حقیقت تعداد اندکی بودند که در این حمله به‌تنهایی پیروز شده بودند. اینکه الکی‌ها تقریباً هیچ‌وقت به‌تنهایی درمان نمی‌شوند یک واقعیت آماری بود. و ظاهراً از همان زمانی که انسان برای اولین بار آب انگور را گرفت این واقعیت وجود داشته است.

در دوران ابتدایی انجمن، هیچ‌یک از الکی‌ها به‌جز ناامیدترین آن‌ها نمی‌توانستند این واقعیت ناخوشایند را قبول و هضم کنند. حتی آن‌هایی که آخرین نفس‌های خودشان را می‌کشیدند اغلب قادر نبودند درک کنند واقعاً تا چه

حد مستأصل هستند. ولی تعداد کمی موفق بودند و وقتی اصول انجمن را با همان اشتیاقی می‌گرفتند که یک غریق، نجات‌غریق را می‌گیرد، تقریباً بدون استثنا خوب می‌شدند. به همین خاطر است که اولین ویرایش کتاب «الکلی‌های گمنام» زمانی منتشر شد که تعداد اعضای ما کم بود و فقط به درمان مواردی که به انتهای راه رسیده بودند محدود می‌شد. الکلی‌های زیادی که هنوز اندکی امید داشتند، انجمن را امتحان می‌کردند ولی موفق نمی‌شدند زیرا نمی‌توانستند به استیصال خود اقرار کنند.

باعث خشنودی فراوان است که در سال‌های بعد این روند تغییر کرد. الکلی‌هایی که هنوز سلامت خود، خانواده و کار خود را از دست نداده بودند و حتی در گاراژ خود دو ماشین داشتند، به تدریج اعتیاد الکلی خود را تشخیص می‌دادند. با رشد این رویه، جوانانی به این‌ها افزوده شدند که به‌سختی می‌توانستیم بگوییم الکلی هستند. آن‌ها آن ده یا پانزده سال زندگی واقعاً جهنمی را که بقیه ما پشت سر گذاشته بودیم از دست نداده بودند. از آنجایی که ما باید در گام اول اقرار کنیم زندگی از کنترلمان خارج شده، افرادی مانند این‌ها چگونه می‌توانستند این گام را بردارند؟

واضح بود که باید آن کفی را که بقیه ما سرمان به آن خورده بود را تا جایی که مناسب آن‌ها بود بالاتر می‌آوردیم. با نگاهی به سوابق مشروب خوری خودمان، ما توانستیم نشان دهیم که سال‌ها قبل از اینکه بفهمیم غیرقابل کنترل بودیم. اینکه حتی در آن زمان هم خوردن مشروب فقط یک عادت صرف نبود، اینکه در حقیقت این ابتدای یک فرایند مهلک بود. ما می‌توانستیم به آن‌هایی که تردید داشتند بگوییم "شاید به‌هرحال شما الکلی نباشید. چرا مشروب خوردن کنترل‌شده را امتحان نمی‌کنید و درعین حال چیزهایی که ما درباره الکلیسم به شما گفته‌ایم را نیز به خاطر داشته باشید؟" این دیدگاه نتایج فوری و عملی در

پی داشت. سپس معلوم گردید که وقتی یک الکلی ماهیت واقعی بیماری‌اش را در ذهن یک الکلی دیگر می‌نشانند، آن فرد دیگر نمی‌تواند همان فرد قبلی باشد. بعد از هر زیاده‌روی با خودش می‌گفت، "شاید آن اعضای انجمن راست می‌گفتند..." پس از پشت سر گذاشتن چند مورد از این تجربیات، اغلب قبل از آغاز دشواری‌های شدید، مجاب می‌شوند و به‌سوی ما برمی‌گردند. آن‌ها واقعاً همانند هرکدام از ما سرشان به سنگ می‌خورد. مشروب الکلی خودش به بهترین پشتیبان ما تبدیل شد.

چرا ما این‌همه اصرار داریم که هر یک از اعضای انجمن باید اول سرشان به سنگ بخورد؟ پاسخ این است که افراد کمی صادقانه سعی خواهند کرد بدون اینکه سرشان به سنگ بخورد به برنامه انجمن عمل کنند. زیرا عمل کردن به یازده گام باقیمانده به معنای پذیرش دیدگاه‌ها و اعمالی است که تقریباً هر فرد الکلی که هنوز مشروب می‌خورد نمی‌تواند برداشتن آن‌ها را تصور کند. چه کسی می‌خواهد کاملاً صادق باشد و صبر پیشه کند؟ چه کسی دلش می‌خواهد خطاهایش را به دیگران اقرار و آن‌ها را جبران کند؟ چه کسی به یک نیروی برتر اهمیت می‌دهد، چه برسد به مراقبه و دعا؟ چه کسی دلش می‌خواهد وقت و انرژی خود را صرف انتقال پیام انجمن به الکلی‌های دیگر کند؟ هیچ‌یک از الکلی‌های معمولی که به‌شدت خودخواه هستند چنین چشم‌اندازی را برنمی‌تابند مگر اینکه ناچار باشند این کارها را برای زنده ماندن خودشان انجام دهند.

ما زیر تازیانه‌های الکلیسم به‌سوی انجمن کشیده شدیم و در آنجا بود که ماهیت مهلک موقعیت خود را درک کردیم. آن وقت، و فقط آن وقت بود که همچون کسی که در بستر مرگ افتاده، ذهنمان برای باور کردن و گوشمان برای شنیدن باز شد. ما آماده شدیم تا هر کاری انجام دهیم تا این وسوسه بی‌رحم را از خود دور کنیم.

گام دوم

به این باور رسیده‌ایم که نیروی برتر از نیروی خودمان می‌تواند

سلامت عقل را به ما بازگرداند.

زمانی که تازه‌واردها گام دوم را می‌خوانند، بیشتر آن‌ها با یک سردرگمی روبرو می‌شوند، که گاهی این سردرگمی شدید است. بارها شنیده‌ایم که آن‌ها فریاد زده‌اند "ببینید شما با ما چه کردید! ما را متقاعد کردید که الکی هستیم و زندگی از کنترلمان خارج شده است. حالا که وضعیت ما را به ناامیدی مطلق تنزل داده‌اید، می‌گویید فقط یک نیروی برتر می‌تواند این وسوسه را از ما بزدايد. عده‌ای از ما به خدا ایمان نمی‌آورند، عده‌ای دیگر نمی‌توانند ایمان بیاورند و عده‌ای دیگر هم هستند که معتقدند خدا وجود دارد ولی هیچ اعتقادی به اعجاز او ندارند. خب، حالا که برای ما راه دیگری نگذاشته‌اید، از اینجا به بعد چه کنیم؟" ابتدا به مسئله کسانی می‌پردازیم که ایمان نمی‌آورند - یعنی ستیزه‌جوها. وضعیت ذهنی آن‌ها به گونه‌ای است که چیزی جز بدوی نمی‌توان در توصیف آن‌ها به کاربرد. تمام فلسفه زندگی آن‌ها که به آن افتخار می‌کنند مورد تهدید قرار گرفته است. تصور می‌کنند همین که اقرار کرده‌اند الکل آن‌ها را برای همیشه مغلوب کرده ، بس است. ولی حالا با وجود اینکه هنوز از آن اقرار در عذاب‌اند، با چیزی کاملاً غیرممکن روبرو می‌شوند. همیشه بر این باور بوده‌اند انسانی که با این شکوه از یک تک‌سلول و از آن گل نخستین تکامل یافته، پیشگام تکامل است و به همین خاطر تنها خدای این جهان محسوب می‌گردد. آیا باید برای نجات خودش از همه این‌ها صرف نظر کند؟

راهنمای آن‌ها در این وضعیت بحرانی معمولاً می‌خندد. فرد تازه‌وارد فکر

می‌کند که این دیگر غوز بالا غوز است. فکر می‌کند این آغاز یک پایان است. همین‌طور هم هست: آغاز پایان دادن به زندگی گذشته و آغاز ورود به یک زندگی جدید. شاید راهنمای او بگوید "سخت نگیر. حلقه‌ای که می‌خواهی از درون آن بپری خیلی بزرگ‌تر از چیزی است که فکر می‌کنی. حداقل برای من این‌طور بوده است. برای یکی از دوستان خودم هم که زمانی معاون انجمن آمریکایی منکران خدا بود، همین‌طور بود، و به راحتی از آن عبور کرد."

تازه‌وارد می‌گوید "خب، می‌دانم که واقعیت را می‌گویی. شکی در این نیست که انجمن پر از کسانی است که زمانی مانند من فکر می‌کرده‌اند. ولی در این شرایط واقعاً کسی هست که 'سخت نگیرد'؟ این چیزی است که می‌خواهم بدانم." راهنما با او موافق است و می‌گوید "این سؤال واقعاً سؤال خیلی خوبی است. فکر می‌کنم بتوانم به تو بگویم که دقیقاً چگونه آسان بگیری. لازم هم نیست زیاد برای آن تلاش کنی. اگر می‌خواهی به این سه چیز گوش کن. اول اینکه انجمن الکلی‌های گمنام از تو نمی‌خواهد به چیزی ایمان بیاوری. همه گام‌های دوازده‌گانه فقط پیشنهاد هستند. دوم اینکه برای ترک کردن و تداوم ترک الکلی، لازم نیست همه چیز گام دوم را هم‌اکنون پشت سر بگذاری. به گذشته خودم که نگاه می‌کنم، من این گام را به تدریج گذارندم. سوم اینکه تنها چیزی که به آن نیاز داری یک فکر واقعاً باز است. فقط از کسانی که بحث می‌کنند دوری کن. خودت را از شر سفسطه‌هایی از قبیل اینکه اول مرغ به وجود آمده یا تخم مرغ خلاص کن. باز هم می‌گویم، تنها چیزی که به آن نیاز داری یک فکر باز است."

راهنما به حرف‌هایش ادامه می‌دهد و می‌گوید "برای مثال مورد خودم را در نظر بگیر. من آموزش‌های علمی دیده‌ام. طبیعتاً من علم را محترم می‌دانستم، آن را می‌ستودم و حتی آن را می‌پرستیدم. درواقع هنوز هم همان‌طور است به جز بخش پرستیدن آن. بارها و بارها مدرسانم اصول پایه همه پیشرفت‌های علمی را

برایم بیان کرده‌اند: همیشه با فکر باز، جستجو و پژوهش را تکرار کن. وقتی برای اولین بار انجمن را دیدم واکنش من هم مانند تو بود. تصورم این بود که این کار انجمن کاملاً غیرعلمی است. نمی‌توانستم این را هضم کنم. واقعاً نمی‌توانستم این به‌ظاهر چرندیات را درک کنم.

"بعد بیدار شدم. چاره‌ای نداشتم که بپذیرم نتایج انجمن شگفت‌انگیز است. دیدم نظر من نسبت به این چیزها به‌هیچ‌وجه علمی نبوده است. فکر انجمن بسته نبود، بلکه فکر من بسته بود. درست زمانی که توانستم به این بحث خاتمه بدهم، می‌توانستم ببینم و احساس کنم. از همین‌جا بود که گام دوم به آرامی و بسیار تدریجی به زندگی‌ام نفوذ کرد. نمی‌توانم دقیقاً بگویم چه موقع یا چه روزی به نیرویی برتر از نیروی خودم ایمان آوردم ولی مطمئناً اکنون به آن اعتقاد دارم. برای رسیدن به این باور، چاره‌ای نداشتم جز اینکه از جنگیدن دست‌بردارم و با تمام اشتیاق به باقیمانده برنامه انجمن عمل کنم.

"البته این فقط نظر یک نفر و بر اساس تجربه شخصی اوست. من باید فوراً گوشزد کنم که اعضای انجمن برای رسیدن به ایمان راه‌های بی‌شماری طی کرده‌اند. اگر موردی که من پیشنهاد کردم از نظر شما خوب نبود، اگر توجه کنید و گوش کنید مطمئناً چیزی را که متناسب شما باشد خواهید یافت. بسیاری از افراد همانند شما از روش جایگزینی این مشکل را حل کرده‌اند. اگر بخواهید می‌توانید خود انجمن را به‌عنوان نیروی برتر خود در نظر بگیرید. در اینجا گروه بسیار بزرگی از افراد وجود دارند که مشکل خود را با الکل حل کرده‌اند. از این نظر آن‌ها مطمئناً نیرویی برتر از شما محسوب می‌شوند. شمایی که هنوز به راه‌حل نزدیک هم نشده‌اید، مطمئناً می‌توانید به نیروی آن‌ها ایمان داشته باشید. حتی همین حداقل ایمان هم کفایت می‌کند. شما افراد زیادی را خواهید یافت که از همین طریق از این آستانه عبور کرده‌اند. همه آن‌ها به شما خواهند گفت وقتی

از این آستانه عبور کرده‌اند، ایمانشان بیشتر و عمیق‌تر شده است. از وسوسه الکل رهایی یافته‌اند، زندگی‌شان به نحو غیرقابل توصیفی دگرگون شده است، به نیرویی برتر از نیروی خودشان اعتقاد پیدا کرده‌اند و بیشتر آن‌ها از خدا صحبت کرده‌اند. سپس وضعیت بد کسانی را در نظر بگیرید که زمانی ایمان داشته‌اند ولی آن را ازدست‌داده‌اند. کسانی هستند که به بی‌تفاوتی روی آورده‌اند، کسانی هستند که کاملاً مستقل بوده‌اند و دست به خودزنی زده‌اند، عده‌ای نسبت به دین سوءظن پیدا کرده‌اند، و کسانی که سراپا بدگمان هستند زیرا خدا تقاضای آن‌ها را برآورده نکرده است. آیا تجربه انجمن می‌تواند به همه این‌ها بگوید که هنوز هم برای آن‌ها اعتقادی کارآمد وجود دارد؟

گاهی پذیرش انجمن برای کسانی که ایمان خود را ازدست‌داده‌اند از کسانی که هیچ‌وقت به هیچ آیینی ایمان نداشته‌اند سخت‌تر است، زیرا آن‌ها تصور می‌کنند ایمان را آزمایش کرده‌اند و ایمان داشتن بی‌فایده است. آن‌ها راه دین‌داری و بی‌دینی را آزمایش کرده‌اند. از آنجایی که هر دو راه برایشان سخت ناامیدکننده بوده به این نتیجه رسیده‌اند که دیگر راهی برای آن‌ها باقی نمانده است. اغلب اوقات موانع بی‌تفاوتی، توهم استقلال، پیش‌داوری، و نافرمانی برای این افراد حتی سخت‌تر و دشوارتر از مشکلات ملحدان متخاصم یا کسانی است که وجود خدا را نفی می‌کنند. دین می‌گوید وجود خدا قابل اثبات است؛ منکران وجود خدا می‌گویند قابل اثبات نیست؛ ملحدان ادعا می‌کنند که خدا وجود ندارد. واضح است که مشکل کسانی که از راه خدا گمراه شده‌اند، سرگردانی محض است. چنین شخصی از هر نوع باوری روی‌گردان است. او حتی نمی‌تواند اندکی به‌اندازه یک مؤمن، منکر یا ملحد به خودش اطمینان داشته باشد. او سرگردان است.

هر تعداد از اعضای انجمن می‌توانند به این افراد سرگردان بگویند "بله، ما هم از اعتقاد دوران کودکی‌مان منحرف‌شده بودیم. اعتمادبه‌نفس دوران جوانی ما،

بیش از حد بود. البته ما خوشحال بودیم که خانه خوب و تربیت دینی برای ما ارزش‌های خاصی به وجود آورده بود. هنوز هم باور داشتیم که باید کاملاً صادق، شکیب‌ا و منصف باشیم، باید بلندپرواز و سخت‌کوش باشیم. متقاعد شدیم قواعد ساده جوانمردی و ادب کفایت خواهد کرد.

"وقتی موفقیت واقعی تنها بر پایه این ویژگی‌های معمولی به دست آمد، احساس کردیم در بازی زندگی می‌بریم. این امر نشاط‌آور بود و ما را خوشحال کرد. چرا باید خودمان را درگیر انتزاعات مذهبی و وظایف دینی می‌کردیم یا درگیر وضعیت روحی‌مان در این جهان و جهان آخرت می‌شدیم؟ همین‌جا و همین حالا برای ما کفایت می‌کرد. میل به بردن، ما را از این دشواری عبور می‌داد. ولی الکل هم‌سفر ما شد. درنهایت، وقتی دیدیم امتیاز ما صفر است و با یک ضربه دیگر برای همیشه بازی زندگی را خواهیم باخت، چاره‌ای نداشته‌ایم که به اعتقاد از دست‌رفته خود برگردیم. در انجمن بود که آن را دوباره کشف کردیم. و شما هم می‌توانید."

حالا به یک نوع مشکل دیگر می‌رسیم: مردان یا زنانی که استقلال فکری دارند. بسیاری از اعضای انجمن می‌توانند به این افراد بگویند "بله، ما هم مانند شما بودیم - برای خودمان خیلی زرنگ بودیم. خیلی دوست داشتیم مردم ما را استثنائی بدانند. از تحصیلات خود استفاده می‌کردیم تا بالن غرور خود را پر کنیم، ولی مراقب بودیم دیگران متوجه نشوند. با خودمان فکر کردیم می‌توانیم به‌تنهایی با قدرت تفکرمان از دیگران پیشی بگیریم. پیشرفت‌های علمی به ما می‌گفت هیچ‌چیزی وجود ندارد که از دست انسان برنیاید. دانش توان هر کاری را دارد. تفکر می‌تواند بر طبیعت غلبه کند. از آنجایی که ما (به تصور خودمان) از دیگران زرنگ‌تر بودیم، با این تفکر غنیمت پیروزی از آن ما بود. خدای خرد جایگزین خدای پدرمان شد. ولی باز هم مشروب الکلی ایده‌های دیگری داشت. ما که به آن

خوبی پیروز می‌شدیم، به ناگاه به یک بازنده همیشگی تبدیل شدیم. دیدیم یا باید تجدیدنظر کنیم یا بمیریم. افراد زیادی در انجمن پیدا کردیم که زمانی مانند ما فکر می‌کردند. آن‌ها به ما کمک کردند به اندازه خودمان باشیم. آن‌ها با الگوی خودشان به ما نشان دادند که تواضع و خرد می‌توانند باهم سازگار باشند، به شرطی که تواضع را در اولویت قرار دهیم. وقتی شروع به انجام آن کردیم، به موهبت ایمان رسیدیم، ایمانی که کارآمد بود. شما هم می‌توانید به این باور برسید."

جمعی دیگر از اعضای انجمن می‌گویند: "ما به کلی از دین و همه نتایج آن بیزار بودیم. ما می‌گفتیم انجیل سراسر چرندیات است؛ می‌توانستیم جزء جزء و بندبند آن را بخوانیم ولی نمی‌توانستیم آمرزیدگان را از نوادگان آن‌ها متمایز کنیم. بعضی جاها اخلاقیات دینی به‌طور غیرقابل‌باوری خوب بودند؛ در برخی دیگر به همان اندازه بد بودند. ولی این اخلاق خود مذهب گریان بود که واقعاً ما را ناراحت می‌کرد. ما با کینه‌توزی به ریاکاری، تعصب و پارسانمایی خردکننده بسیاری از مؤمنانی می‌نگریستیم که حتی یکشنبه‌ها هم از آن‌ها جدا نمی‌شد. خیلی دوست داشتیم این واقعیت خردکننده را فریاد کنیم که هنوز میلیون‌ها انسان دین‌دار یکدیگر را به نام خدا می‌کشند. البته همه این‌ها به این معناست که ما تفکر منفی را جایگزین تفکر مثبت کرده بودیم. پس‌ازاینکه به انجمن آمدیم باید تشخیص می‌دادیم که این رفتار تقویت‌کننده خودپسندی بوده است. ما با زخم‌زبان‌های افراد دین‌دار احساس می‌کردیم از همه آن‌ها برتر هستیم. علاوه بر این می‌توانستیم از توجه به بعضی از نقاط ضعف خود اجتناب کنیم. پارسانمایی، همان چیزی که آن را در دیگران تحقیر می‌کردیم، شیطانی بود که ما را احاطه کرده بود. تا جایی که به ایمان مربوط می‌شد، تواضع دروغین، ما را به تباهی می‌کشاند. ولی نهایتاً وقتی به‌سوی انجمن گرایش پیدا کردیم چیزهای بهتری یاد گرفتیم.

"همان طور که روان‌پزشکان اغلب اوقات مشاهده کرده‌اند، نافرمانی، ویژگی برجسته بسیاری از الکلی‌ها است. بنابراین جای تعجب نیست که بسیاری از ما بیشتر روزمان به نافرمانی از خود خدا گذشته است. این نافرمانی گاهی به این دلیل بوده است که خدا چیزهایی را که ما مشخص می‌کردیم برایمان برآورده نمی‌کرد، مانند بچه‌های طمع‌کار که فهرست غیرممکن خواسته‌های خود را برای بابانوئل تهیه می‌کنند. ولی بیشتر اوقات با مصیبت‌های بزرگی روبرو شده‌ایم و به خاطر طرز فکرمان، دلیل باخت خود را خدا می‌دانستیم که ما را به حال خود رها کرده بود. دختری که می‌خواسته‌ایم با او ازدواج کنیم نظر دیگری داشته است؛ از خدا می‌خواستیم تا نظرش را عوض کند، ولی نظرش عوض نمی‌شد. از خدا بچه‌های سالم می‌خواستیم و بچه مریض نصیب ما می‌شد یا به کلی بچه‌دار نمی‌شدیم. دعا می‌کردیم در شغل خود ارتقا بگیریم و ارتقایی در کار نبود. افراد دوست‌داشتنی‌مان را که قلباً به آن‌ها وابسته بودیم به خاطر افعال معروف خدا از دست می‌دادیم. دائم‌الخمر می‌شدیم و از خدا می‌خواستیم ما را ترک دهد. ولی هیچ اتفاقی نمی‌افتاد. این بالاترین نامهربانی بود. می‌گفتیم "لغت به هر چه دین است!"

"وقتی با انجمن روبرو شدیم، اشتباه بودن نافرمانی ما مشخص شد. هیچ‌گاه نپرسیده بودیم خواست خدا برای ما چیست؛ در عوض به او می‌گفتیم باید خواستش چه باشد. ما فهمیدیم هیچ‌کس نمی‌تواند هم به خدا اعتقاد داشته باشد و هم نافرمانی او را بکند. اعتقاد به معنی اعتماد است نه نافرمانی. در انجمن ما ثمره این اعتقاد را می‌بینیم: مردانی که از مصیبت پایانی الکل نجات پیدا کرده‌اند. آن‌ها را می‌بینیم که از دیگر دردها و دشواری‌های خود عبور می‌کنند و از آن‌ها فراتر می‌روند. آن‌ها را می‌بینیم که با آرامش موقعیت‌های ناممکن را می‌پذیرند و نه به دنبال فرار هستند نه اتهام زدن. این فقط یک اعتقاد ساده نبود؛ بلکه

اعتقادی بود که در همه شرایط مؤثر است. به‌زودی به این نتیجه رسیدیم که هر بهایی که لازم باشد برای تواضع بپردازیم خواهیم پرداخت."

حالا کسی را در نظر بگیرید که سرشار از اعتقاد است ولی هنوز بوی تند الکل می‌دهد. معتقد است مؤمن است. در رعایت امور دینی دقیق است. اطمینان دارد هنوز به خدا ایمان دارد ولی شک دارد که خدا او را باور داشته باشد. بارها و بارها قسم می‌خورد که الکل را ترک می‌کند. پس از هر قسم نه‌تنها دوباره مشروب می‌خورد بلکه رفتارش بدتر از قبل می‌شود. مصمم است تا با الکل مبارزه کند، ملتمسانه از خدا کمک می‌طلبد، ولی کمکی دریافت نمی‌کند. پس مشکل کجاست؟

اینکه یک الکلی نیتش درست است و تمام تلاش خود را می‌کند، از نظر روحانیون، پزشکان، دوستان و خانواده یک معمای لاینحل است. ولی از نظر بیشتر اعضای انجمن این‌طور نیست. بسیاری از ما دقیقاً همین‌طور بوده‌اند و راه‌حل این معما را یافته‌اند. پاسخ این معما بیشتر به کیفیت اعتقاد مربوط می‌شود تا کمیت آن. اشتباه ما همین بود. ما تصور می‌کردیم متواضع هستیم ولی درواقع نبودیم. تصور می‌کردیم در مورد آداب دینی جدی بوده‌ایم درحالی‌که وقتی صادقانه ارزیابی کردیم دیدیم سرسری از آن‌ها عبور کرده‌ایم. یا از آن‌طرف در احساسات زیاده‌روی می‌کردیم و به‌اشتباه تصور می‌کردیم این‌ها احساسات حقیقی مذهبی هستند. در هر دو مورد ما درازای هیچ، همه‌چیز را طلب می‌کرده‌ایم. واقعیت این بود که ما خانه خود را واقعاً برای ورود موهبت‌های الهی و اخراج وسوسه‌ها آماده نکرده بودیم. هیچ‌گاه عمیقاً یا هدفمندانه خود را ارزیابی نکرده بودیم، برای کسانی که به آن‌ها آسیب‌زده بودیم جبران نکرده بودیم یا بدون چشم‌داشت به کسی بخشش نکرده بودیم. حتی دعا‌هایمان هم نادرست بودند. همیشه به‌جای گفتن "هرچه خواست تو باشد" گفته بودیم "خواسته‌هایمان را برآورده کن". ما

عشق الهی و انسانی را به هیچ وجه درک نکرده بودیم. بنابراین خودمان را فریب می دادیم و از این رو موهبتی را که برای بازگشت به سلامت عقل نیاز داشتیم دریافت نمی کردیم.

در حقیقت تعداد اندکی از الکی ها از بی منطقی خود مطلع اند یا بی منطقی خود رانمی بینند یا نمی توانند با آن روبرو شوند. عده ای تمایل دارند خود را "مشروب خور مشکل دار" بنامند ولی اینکه درواقع از لحاظ روانی مریض هستند را برنمی تابند. آن ها درگیر این جهالت هستند که هیچ کس تفاوت بین مشروب خوری معقول و الکلیسم رانمی داند. "معقول بودن" به معنای "صحت عقلی" گرفته شده است. ولی هیچ یک از الکی هایی که در هشیاری رفتارهای مخرب خود را تحلیل می کنند، چه زمانی که خرابی ها بر سر لوازم اتاق غذاخوری آوار می شود، چه زمانی که ریشه اخلاقیات او را می خشکاند، نمی تواند مدعی "صحت عقلی" خود باشد.

بنابراین گام دوم نقطه عطفی برای همه ماست. در این گام همه ما ، چه منکر خدا، چه ملحد و چه کافر، می توانیم کنار هم بمانیم. تواضع واقعی و روشنفکری می تواند ما را به باور برساند و هر یک از جلسات انجمن تضمین می کند که اگر به درستی با او ارتباط برقرار کنیم، ما را به سلامت عقل بازخواهد گرداند.

گام سوم

تصمیم گرفتیم تا اراده و زندگی خود را به پروردگاری که خود

درک می‌کردیم بسپاریم.

برداشتن گام سوم مانند باز کردن دری است که ظاهراً هنوز بسته و قفل است. تنها چیزی که نیاز داریم یک کلید است و تصمیم به باز کردن در. فقط یک کلید وجود دارد و نام آن تمایل است. وقتی قفل این در با کلید تمایل باز شد، در تقریباً به‌خودی‌خود گشوده می‌شود و با نگاهی به درون آن راهی را خواهیم دید که در کنار آن برنوشته‌ای وجود دارد. روی آن نوشته‌شده: "این راهی است به‌سوی اعتقادی که نتیجه می‌دهد." در دو گام اول ما درگیر تجدیدقوا بودیم. دریافتیم که در برابر الکل ناتوان هستیم ولی این را هم فهمیدیم که نوعی اعتقاد، حتی اگر این اعتقاد به خود انجمن باشد، برای همه امکان‌پذیر است. این نتایج به عمل نیاز ندارد؛ فقط باید آن‌ها را پذیرفت.

گام سوم هم مانند دیگر گام‌های باقیمانده مستلزم عمل مثبت است، چراکه فقط با عمل می‌توانیم خودرأیی را که همیشه مانع ورود خدا- یا اگر مایل باشید بگوییم یک نیروی برتر- به زندگی ما بوده، از خود دور کنیم. مطمئناً اعتقاد لازم است ولی به‌تنهایی سودی ندارد. ممکن است اعتقاد داشته باشیم ولی خدا وارد زندگی ما نشده باشد. بنابراین در حال حاضر مشکل ما این است که چگونه و به کدام وسیله می‌توانیم او را وارد زندگی خود کنیم؟ گام سوم به‌منزله اولین تلاش ما برای انجام این کار است. درواقع کارآمدی تمام برنامه انجمن به این بستگی دارد که ما به چه نحو و با چه جدیتی تلاش می‌کنیم " که تصمیم بگیریم اراده و زندگی خود را در راستای خواست خدا قرار دهیم، خدایی که خودمان درک می‌کنیم."

این گام از نظر همه تازه‌واردان معمولی و عمل‌گرا، دشوار و حتی غیرممکن به نظر می‌رسد. فرقی نمی‌کند فرد چقدر می‌خواهد تلاش کند، دقیقاً چگونه می‌تواند اراده و زندگی خود را در جهت خواست هر خدایی که به وجود آن معتقد است قرار دهد؟ خوشبختانه ما که این راه را امتحان کرده‌ایم و به همین بدگمانی‌ها دچار بوده‌ایم، می‌توانیم گواهی بدهیم که همه، هرکسی، می‌تواند این کار را انجام دهد. علاوه بر این می‌توانیم بگوییم که یک شروع، حتی کوچک‌ترین آن، تنها چیزی است که موردنیاز است. وقتی کلید تمایل را در این قفل قرار دادیم و آن را اندکی باز کردیم، درمی‌یابیم که همیشه می‌توانیم آن را بازتر کنیم. اگرچه خودرأیی می‌تواند دوباره آن را ببندد، همان‌طور که بارها این اتفاق روی می‌دهد، ولی هرگاه که دوباره این کلید تمایل را برداریم کار خواهد کرد.

شاید این‌ها به کلی، مانند نظریه نسبیت انیشتین یا نظریه‌های فیزیک هسته‌ای، مرموز و دور از ذهن به نظر برسد. ولی به هیچ‌وجه این‌گونه نیست. حال ببینیم واقعاً چقدر عملی است. هر مرد و زنی که به انجمن پیوسته است و قصد ماندن دارد، بدون اینکه خود متوجه باشد، گام سوم را آغاز کرده است. مگر آن‌ها در مورد هر چیزی که به الکل مربوط می‌شود تصمیم نگرفته‌اند زندگی خود را تحت مراقب، حمایت و راهنمایی انجمن الکلی‌های گمنام قرار دهند؟ بنابراین از قبل تمایلی برای کنار گذاشتن خواسته‌ها و نظرات فردی خود درباره مشکل الکل و به انجام خواسته‌ها و نظرات پیشنهادی انجمن ایجاد شده است. هر یک از تازه‌واردهایی که به این تمایل رسیده‌اند اطمینان دارند، انجمن تنها لنگرگاه امن برای زورق در حال غرق آن‌ها است. حال اگر این قرار دادن خواست و زندگی خود در راستای خواست و اراده یک خدای نویافته نیست، پس چیست؟

ولی در نظر بگیرید که گزینه هنوز مقاومت می‌کند، چنانچه مطمئناً خواهد گفت "بله، در مورد الکل فکر می‌کنم باید به انجمن تکیه کنم ولی در دیگر

موضوعات هنوز هم باید استقلال خود را حفظ کنم. قرار نیست چیزی مرا به‌سوی نیستی بکشاند. اگر من زندگی و خواسته‌هایم را در راستای خواست کسی یا چیز دیگری قرار دهم، من به چه تبدیل خواهم شد؟ مانند یک انسان توخالی خواهم شد. "مطمئناً این همان فرایندی است که در آن غریزه و منطق همیشه به دنبال تقویت خودخواهی هستند و به این ترتیب پرورش معنوی را تباه می‌کنند. مشکل این است که این نوع تفکر برای حقایق هیچ توضیحی ندارد. و به نظر می‌رسد حقایق این‌ها باشند: هر چه بیشتر تمایل داشته باشیم به یک نیروی برتر تکیه کنیم، درواقع مستقل‌تر می‌شویم. بنابراین استقلال، آن‌طوری که در انجمن تحقق پیدا می‌کند، واقعاً ابزاری برای کسب استقلال روحی است.

برای لحظه‌ای این رویکرد به وابستگی را در سطح زندگی روزمره بررسی کنیم. در این زمینه، کشف اینکه واقعاً ما چقدر وابسته‌ایم و چقدر از این وابستگی بی‌خبریم، تکان‌دهنده است. در همه خانه‌های امروزی سیم‌کشی برق و نور را به داخل می‌آورد. ما از این وابستگی خشنود هستیم؛ امید اصلی ما این است که هیچ‌چیز هیچ‌گاه باعث قطع جریان برق نشود. با پذیرش وابستگی خود به این اعجاز علم، شخصاً خود را مستقل‌تر می‌دانیم. نه تنها مستقل‌تر هستیم، بلکه راحت‌تر و امنیت بیشتری داریم. هر جا که نیاز باشد برق جریان پیدا می‌کند. الکتریسیته، انرژی شگفت‌انگیزی که کمتر کسی ماهیت آن را می‌شناسد، به آرامی و با اطمینان، ساده‌ترین و حادث‌ترین نیازهای روزانه ما را برآورده می‌کند. این را از کسی بپرسید که به فلج اطفال دچار است و به ناچار باید از دستگاه تنفس مصنوعی استفاده کند و برای تنفس، با اطمینان کامل، به یک موتور وابسته است. ولی وقتی مسئله استقلال روانی یا عاطفی ما مطرح است، رفتار ما متفاوت است. با سرسختی مدعی می‌شویم که باید هر تصمیمی را درباره تفکر و عمل خودمان بگیریم. بله، جنبه‌های مختلف هر مسئله‌ای را باید خودمان بسنجیم.

مؤدبان به کسانی که ما را توصیه می‌کنند گوش می‌کنیم ولی همه تصمیمات را باید به تنهایی بگیریم. هیچ‌کس نباید در مورد این مسائل در استقلال شخصی ما دخالت کند. علاوه بر این، تصور می‌کنیم به هیچ‌کس نمی‌توانیم اعتماد کنیم. مطمئن هستیم که هوشمان می‌تواند، با پشتوانه قدرت اراده، درونیات ما را کنترل کند و موفقیت‌مان را در جهانی که در آن زندگی می‌کنیم تضمین کند. این فلسفه جسورانه که در آن هر کس نقش خدا گونه‌ای ایفا می‌کند، ظاهراً خوب به نظر می‌رسد ولی باز هم باید محک بخورد: یعنی واقعاً تا چه اندازه کارایی دارد؟ هر الکلی که با تأمل نگاهی در آینه داشته باشد پاسخ آن را خواهد یافت.

اگر تصویرش در آینه بیش‌ازحد تأمل‌برانگیز باشد (که معمولاً همین‌طور است)، ابتدا باید نگاهی به نتایجی داشته باشد که افراد عادی از خودپسندی می‌گیرند. همه‌جا کسانی را می‌بیند که لبریز از خشم و ترس هستند و جامعه از هم‌گسسته‌ای که با هم در ستیزند. هر جزئی از این جامعه به دیگری می‌گوید "ما برحقیم و شما باطل." هر یک از این گروه‌های فشار، اگر قدرت کافی داشته باشد، از روی خودپسندی خود را به دیگران تحمیل می‌کند. و در همه‌جا همین اتفاق در سطح فردی نیز رخ می‌دهد. برآیند تمام این اقدامات اقتدارگرایانه، کاهش بیش‌ازپیش صلح و برادری است. فلسفه خودپسندی حاصلی در پی ندارد. کاملاً واضح است که دست‌آورد نهایی این نیرویی مهیب و استخوان‌شکن ویرانی است.

بنابراین ما که الکلی هستیم می‌توانیم واقعاً خود را خوش‌شانس بدانیم. هر یک از ما به تنهایی تا حد مرگ با نیروی مخرب خودسری روبرو شده‌ایم و آن‌قدر تحت فشار آن بوده‌ایم که به دنبال یافتن چیز بهتری هستیم. بنابراین ما بیش از هر چیز به خاطر این شرایطی که به وجود آمده به سمت انجمن رو آورده‌ایم، به شکست خود اعتراف کرده‌ایم، مبانی اعتقادی را به دست آورده‌ایم و اکنون

می‌خواهیم تصمیم بگیریم که اراده و زندگی خود را به نیرویی برتر واگذار کنیم. ما می‌دانیم که واژه "وابستگی" به همان اندازه که برای بسیاری از روان‌پزشکان و روانشناسان ناخوشایند است برای الکی‌ها هم ناخوشایند است. ما هم مانند دوستان متخصص خود می‌دانیم که وابستگی‌های اشتباه هم وجود دارد. ما بسیاری از آن‌ها را تجربه کرده‌ایم. برای مثال هیچ زن یا مرد بالغی نباید بیش‌ازحد از لحاظ عاطفی به یکی از والدین خود وابسته باشد. آن‌ها می‌بایست خیلی وقت قبل وابستگی خود را قطع می‌کردند و اگر این کار را نکرده‌اند باید این واقعیت را بپذیرند. همین نوع وابستگی غلط باعث شده است بسیاری از الکی‌های نافرمان به این نتیجه برسند که بدون استثناء هر نوع وابستگی مخرب است. ولی وابستگی به یکی از گروه‌های انجمن یا به یک نیروی برتر نتیجه زیان‌بخشی در پی نداشته است.

زمانی که جنگ جهانی دوم آغاز شد این اصل معنوی برای اولین بار محکی جدی خورد. اعضای انجمن به ارتش پیوستند و در سرتاسر جهان پراکنده شدند. آیا آن‌ها می‌توانستند منضبط شوند، زیر آتش دوام بیاورند و یکنواختی و مصیبت‌های جنگ را تحمل کنند. آیا این نوعی وابستگی که آن را در انجمن فراگرفته بودند می‌توانست آن‌ها را حفظ کند؟ بلی، توانست. حتی آن‌ها نسبت به آن دسته از اعضای انجمن که در خانه خود در امان بودند لغزش‌های الکی یا زیاده‌روی‌های عاطفی کمتری داشتند. آن‌ها هم به‌اندازه سربازان دیگر استقامت و جسارت داشتند. چه در آلاسکا چه در پایگاه سالرنو، وابستگی آن‌ها به یک نیروی برتر مؤثر بود. و این وابستگی نه‌تنها نقطه‌ضعف آن‌ها نبود، بلکه منبع نیروبخش آن‌ها بود.

حال فردی که تمایل به این کار دارد دقیقاً چگونه می‌تواند به واگذاری خواست و زندگی خود به یک نیروی برتر تداوم بخشد؟ ما دیدیم که وقتی یک

الکی برای حل مشکل الکل خود به انجمن تکیه می‌کند، کارش را آغاز کرده است. ولی تا اینجا امکان دارد به این نتیجه رسیده باشد به‌جز الکل مشکلات دیگری هم دارد و اینکه برخی از آن‌ها، باوجود عزم جزم و جسارتی که به خرج می‌دهد، قابل حل نباشند. این مشکلات که به‌راحتی تسلیم نخواهند شد؛ او را شدیداً غمگین می‌کنند و رهایی نوبافته او را تهدید می‌کنند. دوست ما هنوز هم وقتی به گذشته فکر می‌کند، دچار ندامت و احساس گناه می‌شود. هنوز هم وقتی به کسانی فکر می‌کند که به آن‌ها غبطه می‌خورد یا از آن‌ها نفرت دارد، تلخی تجربیات گذشته بر او حاکم می‌شود. تزلزل مالی او را دلواپس می‌کند و وقتی به پل‌های برگشتی می‌اندیشد که الکل پشت سرش خراب کرده، وحشت بر او غالب می‌شود. و چگونه می‌تواند از مخمصه وحشتناکی رهایی یابد که به خاطر آن محبت خانواده‌اش را ازدست‌داده و از آن‌ها جدا شده است؟ با جسارت و اراده خودش به‌تنهایی از عهده این کار بر نمی‌آید. مطمئناً او اکنون باید به کسی یا چیز دیگری تکیه کند.

در ابتدا "یکی" از اعضای انجمن می‌تواند صمیمی‌ترین دوست او باشد. دلگرمی‌اش این است که مشکلات فراوانش که دیگر نمی‌تواند درد آن‌ها را با خوردن مشروب تسکین دهد و به همین خاطر حادثه‌تر هم شده‌اند، قابل حل هستند. البته راهنما اشاره می‌کند که زندگی دوستان ما علیرغم اینکه ترک کرده‌اند هنوز قابل کنترل نیست و این هنوز آغاز برنامه انجمن است. هوشیاری بیشتری که با پذیرش الکلیسم و حضور در چند جلسه از جلسات انجمن به دست می‌آید واقعاً خوب است ولی بی‌شک هنوز راه درازی تا ترک دائم و یک زندگی رضایت‌مندانه و مفید در پیش است. اینجاست که باقی گام‌های برنامه انجمن وارد می‌شوند. اگر عیناً و به‌طور مداوم به این گام‌ها به‌عنوان یک سبک زندگی عمل شود می‌تواند نتایج بسیار مطلوبی در پی داشته باشد.

سپس توضیح داده می‌شود که گام‌های دیگر برنامه انجمن فقط در صورتی با موفقیت همراه می‌شوند که گام سوم با عزم جزم و تلاش مداوم دنبال شود. این

حرف ممکن است تازه‌واردها را غافلگیر کند. آن‌ها به‌جز دلسردی دائمی و باور به بی‌ارزشی اراده انسان، تجربه دیگری ندارند.. آن‌ها به‌درستی متقاعد شده‌اند که علاوه بر الکل، بسیاری از مشکلات با مقابله نسنجیده فردی قابل حل نیست. ولی حال معلوم می‌شود بعضی چیزها فقط باید به‌تنهایی انجام شود. او، به‌تنهایی و با توجه به شرایط خودش، باید کیفیت خواستن خود را ارتقا دهد. وقتی تمایل پیدا کرد، او تنها کسی است که می‌تواند برای تلاش کردن تصمیم بگیرد. تلاش برای انجام این کار به خواست خود او بستگی دارد. تمام گام‌های دوازده‌گانه به تلاش مداوم فردی در جهت پیروی از اصول آن‌ها نیاز دارند و به همین خاطر ما به خواست خدا اعتماد می‌کنیم.

وقتی تلاش کنیم خواست ما در راستای خواست خدا باشد، آن وقت است که از خواست خود به‌درستی استفاده کرده‌ایم. این برای همه ما شگفت‌انگیزترین الهام بوده است. تمام مشکل ما استفاده نادرست از قدرت اراده بوده است؛ ما سعی کرده‌ایم مشکلات خود را به‌جای تلاش برای هم‌راستایی با اراده خدا، با اراده خود بمباران کنیم. هدف گام‌های دوازده‌گانه انجمن امکان‌پذیر نمودن بیش‌ازپیش هم‌راستایی با اراده خدا است و گام سوم این راه را هموار می‌سازد.

وقتی این تفکر را پذیرفتیم برداشتن گام سوم بسیار ساده می‌شود. در همه آشوب‌ها یا تردیدهای عاطفی می‌توانیم مکث کنیم سکوت اختیار کنیم و در سکوت فقط بگوییم: "خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، شهادتی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم بینشی که تفاوت این دو را بدانم. هر چه تو بخواهی نه من."

گام چهارم

یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و موشکافانه از خود تهیه کردیم.

در خلقت ما هر غریزه‌ای برای هدفی آفریده شده است. بدون آن‌ها انسانیت ما کامل نمی‌شد. اگر انسان‌ها شخصاً برای امنیت خود اقدامی نمی‌کردند، برای به دست آوردن غذا یا ساختن پناهگاهی برای خود تلاش نمی‌کردند، منقرض می‌شدند. اگر تولیدمثل نمی‌کردند، زمین از جمعیت خالی می‌شد. اگر غرایز اجتماعی وجود نداشت، اگر انسان‌ها برای حضور یکدیگر اهمیتی قائل نبودند، جامعه‌ای باقی نمی‌ماند. بنابراین این تمایلات- برای رابطه جنسی، برای امنیت مادی و عاطفی و برای مصاحبت- کاملاً ضروری و درست و مطمئناً خدادادی هستند.

ولی این غرایز آنقدر برای موجودیت ما ضروری‌اند که اغلب اوقات از کاربردهای اصلی‌شان فراتر می‌روند. این غرایز با قدرت، کورکورانه و بسیاری از اوقات به‌طور نامحسوس ما را به‌پیش می‌برند، بر ما غالب می‌شوند و بر زندگی ما مسلط می‌شوند. اغلب، تمایلات ما برای رابطه جنسی، برای امنیت مادی و عاطفی و برای داشتن جایگاهی مهم در جامعه بر ما حاکم می‌شوند. بنابراین وقتی تمایلات طبیعی انسان در جای خود نباشند می‌توانند مشکلات زیادی برای او به وجود آورند و عملاً همه مشکلات او از همین‌جا ریشه می‌گیرند. هیچ انسانی، هرچقدر هم خوب باشد، از این مشکلات مستثنا نیست. تقریباً همه مشکلات حاد عاطفی را می‌توان از موارد انحراف غریزه دانست. وقتی این اتفاق روی داد، غرایز که سرمایه‌های طبیعی و باارزش ما محسوب می‌شوند، به تهدیدهای جسمی و روانی تبدیل می‌شوند.

ما در گام چهارم به‌طور جدی و سرسختانه تلاش می‌کنیم تا بفهمیم این نقاط ضعف در هر یک از ما چه بوده و هست.

ما می‌خواهیم بدانیم تمایلات طبیعی ما دقیقاً کی، کجا و چگونه منحرف شده‌اند. می‌خواهیم نگاهی دقیق به شوربختی‌هایی داشته باشیم که برای دیگران و خودمان به وجود آمده است. ما با کشف انحرافات عاطفی خود می‌توانیم اقدام به اصلاح آن‌ها کنیم. بدون تلاش ارادی و مداوم برای این کار، امکان ترک الکل یا رسیدن به رضایتمندی بسیار اندک است. بیشتر ما دریافته‌ایم که بدون داشتن یک فهرست دقیق و جسورانه از اخلاقیات خود، ایمانی که در زندگی روزمره واقعاً کارایی داشته باشد، بازهم دور از دسترس است.

پیش از اینکه به جزئیات موضوع ترازنامه بپردازیم، اجازه دهید نگاه دقیق‌تری به مشکل اصلی داشته باشیم. وقتی به مثال‌های ساده‌ای مانند مثال زیر فکر می‌کنیم، دنیایی از معنا در آن‌ها نهفته است. فردی را در نظر بگیرید که میل جنسی را بر همه‌چیز ترجیح می‌دهد. در چنین مواردی، این تمایل ضروری می‌تواند امنیت مادی و عاطفی و همچنین جایگاه او را در جامعه تخریب کند. فرد دیگری ممکن است به این وسوسه دچار شود که برای امنیت مالی بخواهد فقط پول انباشته کند. او با زیاده‌روی به یک خسیس یا حتی گوشه‌نشین تبدیل خواهد شد که خودش هم از خانواده و دوستان دوری می‌کند.

همیشه امنیت از طریق پول به دست نمی‌آید. ما بارها دیده‌ایم کسی که وحشت‌زده است مصمم است برای راهنمایی و حفاظت به فردی قوی‌تر تکیه کند. فرد ضعیفی که نمی‌تواند مسئولیت‌های زندگی را با داشته‌های خودش بر عهده بگیرد، هیچ‌وقت بالغ نمی‌شود. سرنوشت او سرخوردگی و درماندگی است. وقتش که برسد همه محافظانش یا فرار می‌کنند یا می‌میرند و او بار دیگر تنها و هراسان باقی می‌ماند.

ما همچنین زنان و مردانی را دیده‌ایم که شیفته قدرت می‌شوند و تمام انرژی خود را صرف تلاش برای تسلط بر هم‌قطاران خود می‌کنند. این افراد اغلب اوقات همه فرصت‌های خود را برای داشتن امنیت قانونی و یک زندگی خانوادگی شاد بر باد می‌دهند. هر وقت وجود یک انسان به عرصه نبرد غرایز تبدیل گردد، آرامشی باقی نخواهد ماند.

ولی همه خطر این نیست. هرگاه فردی غرایز خود را بی‌منطق بر دیگران تحمیل می‌کند، رنجشی در پی خواهد داشت. اگر دنبال گیری کسب ثروت باعث لگدمال نمودن کسانی شود که سر راه قرار می‌گیرند، خشم، حسادت و انتقام را بر خواهد انگیخت. اگر میل جنسی طغیان کند، جنجالی مشابه ایجاد خواهد کرد. اگر از دیگران توقع توجه، حمایت و محبت بیش‌ازحد داشته باشیم فقط باعث به وجود آمدن حس سلطه یا بیزاری در حمایت‌کننده خواهد گردید - یعنی دو حسی که درست به همان اندازه عوامل محرک آن‌ها مضر هستند. وقتی کسی به دنبال کسب شهرت است غیرقابل‌کنترل می‌شود، چه در جمع عده‌ای از زنان خیاط و چه بر سر میز یک اجلاس بین‌المللی، باعث آزار دیگران و اغلب باعث بیزاری از آن‌ها خواهد گردید. تضاد غرایز می‌تواند باعث به وجود آمدن هر چیزی بشود، از یک جواب سلام ندادن سرد تا یک آشوب سوزاننده. به این ترتیب ما نه تنها با خودمان درگیر می‌شویم بلکه با دیگران نیز که دارای همین غرایز هستند وارد کشمکش می‌شویم.

به‌طور خاص، الکی‌ها باید غریزه‌ای را که در آن‌ها طغیان کرده و عامل اصلی مشروب خوری مخرب آن‌هاست، تشخیص دهند. ما مشروب می‌خوریم تا ترس، ناامیدی و افسردگی را از خود دور کنیم. ما مشروب می‌خوریم تا از گناهان نفسانی فرار کنیم و بعد باز بیشتر مشروب می‌خوریم تا بیشتر هوس‌بازی کنیم. ما به خاطر غرورمان مشروب می‌خوریم - تا بتوانیم از تخیلات احمقانه باشکوه و

قدرت بیشتر لذت ببریم. دیدن این بیماری روحی لگام‌گسیخته ناخوشایند است. وقتی غرایز طغیان کنند مانع بررسی می‌شوند. به محض اینکه اقدام به بررسی جدی آن‌ها کنیم ممکن است با واکنش‌های شدید مواجه شویم.

اگر موقتاً در افسردگی فرورویم، ممکن است گرفتار احساس گناه و از خود بی‌زاری شویم. ما در این لجنزار کثیف می‌غلطیم و اغلب اوقات لذتی ناقص و دردناک نصیبمان می‌شود. وقتی بیمارگونه این فعالیت تأسفانگیز را دنبال می‌کنیم ممکن است چنان در افسردگی فرورویم که راه‌حلی به‌جز فراموشی برای آن پیدا نکنیم. مطمئناً ما در اینجا تمام دیدگاه خود را ازدست‌داده‌ایم و از همین رو تمام تواضع خود را. این غرور معکوس است. این به‌هیچ‌وجه جزء داشته‌های ما محسوب نمی‌شود؛ این همان فرایندی است که اغلب اوقات از طریق آن افسردگی به بطری مشروب و نابودی ختم شده است.

ولی اگر گرایش طبیعی ما به پارسانمایی یا خودنمایی میل کند، واکنش ما دقیقاً عکس این خواهد بود. از فهرست پیشنهادی انجمن برآشفته خواهیم شد. بدون شک بافتخار به آن زندگی خوشی اشاره می‌کنیم که تصور می‌کنیم قبل از قربانی مشروب شدن داشته‌ایم. ادعا می‌کنیم که نقایص جدی شخصیت ما، اگر واقعاً قبول کنیم نقصی داریم، عمدتاً به خاطر افراط در مشروب خوری بوده است. وقتی این‌طور فکر کنیم، منطقاً به این نتیجه می‌رسیم که ترک الکل - از اول، در انتها و همیشه - تنها چیزی است که باید برای رسیدن به آن تلاش کنیم. ما بر این باوریم شخصیت ما که زمانی درست بوده است، با ترک الکل احیا خواهد شد. اگر ما همیشه، به‌جز در مورد خوردن مشروب انسان کاملاً درستی بوده‌ایم، حالا که ترک کرده‌ایم چه نیازی به فهرستی از اخلاقیات خودداریم؟

ما همچنین بهانه عالی دیگری هم برای اجتناب از این فهرست داریم. فریاد می‌زنیم که نگرانی‌ها و مشکلات کنونی ما در نتیجه رفتار دیگران بوده است -

رفتار کسانی که واقعاً به فهرست اخلاقیات نیاز دارند. ما با قاطعیت بر این باوریم که کافی بود آن‌ها با ما درست رفتار می‌کردند تا ما اکنون سالم باشیم. بنابراین تصور می‌کنیم خشم ما موجه و منطقی است - یعنی نارضایتی ما "بجاست". ما مقصر نیستیم. تقصیر از آن‌هاست.

در این مرحله از پیگیری این فهرست، راهنمایان به فریاد ما می‌رسند. آن‌ها از عهده این کاربر می‌آیند زیرا عاملان تجربه آزمایش‌شده انجمن با گام چهارم هستند. آن‌ها این غم را این‌گونه تسکین می‌دهند که اول به او نشان می‌دهند مشکل او مشکل عجیب یا متفاوتی نیست و اینکه ضعف‌های شخصیتی او احتمالاً بیشتر یا بدتر از ضعف‌های اعضای دیگر انجمن نیست. راهنما فوراً این حرفش را با راحت و ساده و بدون خودنمایی صحبت کردن از ضعف‌های خودش در گذشته و حال ثابت می‌کند. این نوع برشمردن ضعف‌های شخصی که با آرامش ولی واقع‌گرایانه صورت می‌گیرد مایه قوت قلب فراوان است. راهنما ممکن است به این اشاره کند که هر تازه‌واردی دارای ویژگی‌های مثبتی است که در کنار این ضعف‌ها قابل‌طرح هستند. این کار می‌تواند ناخوشی را از بین ببرد و تعادل به وجود آورد. به‌مجرد اینکه راهنما سعی می‌کند بی‌غرض‌تر رفتار کند، تازه‌وارد می‌تواند به‌جای اینکه با ترس به ضعف‌های خود نگاه کند، بدون هراس آن‌ها را ببیند.

راهنمایان کسانی که تصور می‌کنند به این فهرست نیاز ندارند با مشکل دیگری روبرو هستند. از آنجایی که این افراد تحت تأثیر غرور خود قرار دارند ناخواسته نقاط ضعف خود رانمی‌بینند. این تازه‌واردها به‌ندرت به دلداری نیاز دارند. مشکل این است که باید به آن‌ها کمک شود در دیواری که خودپسندی روبروی آن‌ها به وجود آورده است شکافی کشف کنند تا از طریق آن نور منطق بتواند در آن‌ها نفوذ کند.

اول از همه می‌توان به آن‌ها یادآور شد که اکثریت اعضای انجمن در دوران مشروب خوری، شدیداً دچار رنج خود توجیهی بوده‌اند. خود توجیهی برای بیشتر ما عامل بهانه‌گیری بوده است؛ البته بهانه‌هایی برای خوردن مشروب و همه نوع رفتارهای دیوانه‌وار و مخرب. ما بهانه‌تراشی را به یک هنر ظریف تبدیل کرده بودیم. هم به بهانه خوب بودن اوضاع و هم به بهانه بد بودن اوضاع مشروب می‌خوردیم. به بهانه اینکه ما را در خانه غرق محبت می‌کردند یا اصلاً محبتی نمی‌دیدیم باید مشروب می‌خوردیم. به بهانه اینکه در کار موفقیت بزرگی به دست می‌آوردیم یا شکست غمناکی می‌خوردیم باید مشروب می‌خوردیم. به بهانه اینکه کشورمان در جنگی پیروز شده یا صلحش به‌هم‌خورده باید مشروب می‌خوردیم. و این بهانه‌ها تا ابد ادامه داشت.

ما تصور می‌کردیم "شرایط" ما را به‌سوی خوردن مشروب می‌کشاند و وقتی تلاش کردیم این شرایط را اصلاح کنیم و فهمیدیم نمی‌توانیم به‌دلخواه خود آن را اصلاح کنیم، خوردن مشروب از کنترل ما خارج شد و ما الکلی شدیم. هرگز به ذهنمان خطور نکرد که باید خود را تغییر دهیم تا شرایط دلخواه، هر چه که هست، به وجود آید.

ولی در انجمن به تدریج یاد گرفتیم که باید برای نارضایتی‌های کینه‌توزانه خود، خود دلسوزی و غرور بیجا فکری بکنیم. باید می‌فهمیدیم هر بار که ادای افراد مهم را درمی‌آوریم، افراد را از خود بیزار می‌کنیم. باید می‌فهمیدیم که وقتی دشمنی می‌کردیم و برای انتقام این شکست‌ها نقشه می‌کشیدیم، درواقع خودمان را با چماق عصبانیتی می‌کوبیدیم که می‌خواستیم به دیگران بکوبیم. یاد گرفتیم اگر سخت برآشفتم اولین چیزی که نیاز داریم این است که بدون در نظر گرفتن مسبب آن، این برآشفستگی را آرام کنیم.

برای اینکه بفهمیم قربانی عواطف نابهنجار شده‌ایم، اغلب زمان زیادی

می‌طلبید. ما این چیزها را در دیگران فوراً تشخیص می‌دهیم ولی در خودمان به‌کندی. پیش از هر چیز باید بپذیریم که ما ضعف‌های بسیاری داریم هرچند این نوع افشاگری‌ها دردناک و شرم‌آور باشند. هر چیزی که به دیگران مربوط باشد باید کلمه "تقصیر" را از زبان و افکار خود حذف کنیم. حتی برای شروع این کار هم اراده زیادی نیاز است. ولی وقتی از روی چند مانع بلند اول راه عبور کردیم مسیر پیش رو آسان‌تر به نظر رسید. زیرا دیدگاه متفاوتی نسبت به خود پیدا کردیم و به عبارت دیگر می‌توان گفت تواضعمان بیشتر شد.

البته شخصیت‌های افسرده و قدرت‌طلب شخصیت‌هایی افراطی هستند، شخصیت‌هایی که در انجمن و در همه جای جهان به‌وفور یافت می‌شوند. اغلب این شخصیت‌ها به همان دقت مثال‌های داده‌شده تعریف شده‌اند. ولی اغلب اوقات بعضی از ما کم‌وبیش دریکی از این دودسته قرار می‌گیریم. انسان‌ها هیچ‌وقت دقیقاً شبیه هم نیستند، بنابراین هر یک از ما وقتی فهرستی از اخلاقیات خود تهیه می‌کنیم، باید مشخص کنیم ضعف‌های شخصیتی خودمان چه هستند. وقتی کفش مناسب خود را یافت باید آن را به پا کند و با این اعتمادبه‌نفس تازه که نهایتاً در مسیر درست قرار گرفته، به راه خود ادامه دهد.

حالا به فهرستی از بارزترین ضعف‌های شخصیتی بی‌اندیشیم که همه ما به نسبت‌های مختلف آن‌ها را داریم. برای کسانی که تربیت دینی داشته‌اند تهیه چنین فهرستی به‌منزله بیان کردن نقض جدی اصول اخلاقی است. عده‌ای دیگر این فهرست را به‌منزله ضعف‌های شخصیتی می‌دانند. ولی عده‌ای دیگر آن را فهرستی از ناسازگاری‌ها می‌نامند. عده‌ای هستند که اگر حرف از بداخلاقی در میان باشد کاملاً رنجیده‌خاطر می‌شوند چه برسد به گناه. ولی همه آن‌هایی که اندکی منطقی فکر می‌کنند در یک نکته اشتراک دارند: اینکه ما الکلی‌ها اگر به دنبال ترک الکل، پیشرفت و کسب توانایی واقعی در اداره زندگی هستیم، نواقص

بسیاری داریم که باید کارهای زیادی برای رفع آن‌ها انجام دهیم. برای اجتناب از سردرگمی در مورد اینکه این ضعف‌ها را باید چه بنامیم، فهرستی از اصلی‌ترین معایب شناخته‌شده انسان را در نظر بگیریم - هفت گناه کبیره غرور، طمع، شهوت، خشم، پرخوری، حسادت و تنبلی. این تصادفی نیست که غرور در اولویت قرار گرفته است. زیرا غرور، که به خود توجیهی ختم می‌شود و همیشه خواب‌های آگاهانه یا ناخودآگاه محرک آن هستند، عامل اصلی بیشتر مشکلات انسان و مانع اصلی برای پیشرفت است. غرور ما را وسوسه می‌کند چیزهایی از خود و دیگران طلب کنیم که بدون انحراف یا سوءاستفاده از غرایز خدادادی برآورده شدنی نیستند. وقتی تنها هدف زندگی ما ارضاء غریزه جنسی، امنیت داشتن و معاشرت کردن باشد، غرور دست‌به‌کار می‌شود تا افراط را توجیه کند.

همه این ضعف‌ها ترس می‌آفریند که خودش به‌تنهایی یک بیماری روحی است. سپس ترس به‌نوبه خود ضعف‌های شخصیتی بیشتری به وجود می‌آورد. این ترس غیرمنطقی که غرایزمان ارضاء نخواهد شد ما را تحریک می‌کند که به داشته‌های دیگران چشم طمع ببندیم، وقتی هوس رابطه جنسی و قدرت به سرمان بزند، وقتی خواسته‌های غریزی‌مان مورد تهدید واقع شود از کوره دررویم، وقتی آرزوهای دیگران تحقق یابد ولی آرزوهای ما شکست بخورد حسادت بورزیم. بیش از نیازمان می‌خوریم، می‌نوشیم و می‌گیریم زیرا می‌ترسیم هیچ‌وقت به اندازه کافی از آن چیز نداشته باشیم. و وقتی موقعیت کاری جدی برایمان پیش می‌آید تنبلی می‌کنیم. وقت تلف می‌کنیم و کار را به تعویق می‌اندازیم یا در بهترین حالت بی‌میل هستیم و همه انرژی خود را صرف کار نمی‌کنیم. این ترس‌ها همچون موریهایی هستند که بی‌وقفه پایه‌های هر نوعی زندگی که در پی ساختن آن هستیم را می‌بلعند.

بنابراین وقتی انجمن تهیه یک ترازنامه اخلاقی جستجوگرانه را پیشنهاد می‌کند طبیعتاً از نظر هر تازه‌واردی این‌طور به نظر می‌رسد که چیزی بیش از توانش از او خواسته شده است. هر بار که تلاش می‌کند نگاهی به درون خود داشته باشد، غرور و ترس او را به عقب می‌راند. غرور می‌گوید "لازم نیست این راه را طی کنی" و ترس می‌گوید "تو جرأت آن را نداری!" ولی شهادت اعضای انجمن که واقعاً این فهرست اخلاقیات را آزمایش کرده‌اند این است که غرور و ترس‌های از این دست مترسک‌هایی بیش نیستند. وقتی کاملاً تمایل داشته باشیم تا این فهرست را تهیه کنیم و برای به اتمام رساندن این کار تلاش خود را انجام دهیم، نوری شگفت‌انگیز بر این صحنه غبارآلود خواهد افتاد.

هر چه بیشتر پایداری کنیم اعتماد به نفسی کاملاً جدید متولد می‌شود و این حس آرامش‌بخش که نهایتاً با خودمان روبرو شده‌ایم، غیرقابل وصف است. موارد زیر اولین ثمرات گام چهارم هستند.

تا اینجا احتمالاً فرد تازه‌وارد به این نتایج رسیده است که: ضعف‌های شخصیتی او که نشان‌دهنده انحرافات غریزی هستند، مسبب اصلی مشروب خوردن و شکست او در زندگی بوده‌اند؛ اگر اکنون نخواهد تمام تلاش خود را برای از بین بردن مهم‌ترین ضعف‌هایش انجام دهد، هم ترک الکل و هم آرامش خاطر هنوز هم از او فراری خواهند بود؛ همه ستون‌های معیوب زندگی‌اش می‌بایست خراب شوند و دوباره بر پایه‌ای محکم بنا شوند. حال که آماده است تا ضعف‌های خود را بیابد خواهد پرسید "چطور باید این کار را انجام دهم؟ چگونه فهرست اخلاقیات خودم را تهیه کنم؟"

از آنجایی که گام چهارم چیزی جز سرآغاز یک سبک زندگی دائمی نیست، می‌توان پیشنهاد کرد که ابتدا نگاهی به آن دسته از عیوب شخصی خود داشته باشد که بسیار مشکل‌ساز هستند و تا حدودی آشکار می‌باشند. او با تشخیص

اینکه چه چیزی درست و چه چیزی اشتباه بوده است به‌طور اجمالی رفتارش را با توجه به غرایز جنسی، امنیتی و معاشرتی خود بررسی می‌کند. با نگاهی به گذشته می‌تواند بی‌درنگ با تأمل درباره سؤالاتی از قبیل موارد زیر حرکت خود را آغاز کند:

کی و چطور و در چه مواردی، پیگیری خودخواهانه روابط جنسی به من و دیگران آسیب‌زده است؟ چه کسانی و چقدر آسیب‌دیده‌اند؟ آیا زندگی مشترکم را تباه کرده‌ام و به فرزندانم آسیب‌زده‌ام؟ آیا موقعیت خود را در جامعه به خطر انداخته‌ام؟ در آن زمان در این موقعیت‌ها دقیقاً چه واکنشی نشان دادم؟ آیا من به گناهی آلوده‌شده‌ام که چیزی نتواند آن را پاک کند؟ یا آیا اصرار نکرده‌ام که من چیزی را دنبال نمی‌کردم بلکه آن چیز مرا دنبال می‌کرد و به‌این‌ترتیب خودم را تبرئه کنم؟ واکنش من به ناکامی‌های مسائل جنسی چه بوده است؟ وقتی دست رد به سینه‌ام زده شد آیا دنبال انتقام‌جویی بودم یا افسرده شدم؟ آیا به خاطر آن با دیگران بدرفتاری کردم؟ اگر در خانه طرد می‌شدم یا با سردی با من برخورد می‌شد آیا آن را بهانه‌ای برای بی‌بندوباری قرار می‌دادم؟

همچنین برای بیشتر الکی‌ها سؤالاتی که در مورد رفتارشان در قبال مسائل مالی و امنیت عاطفی می‌پرسند اهمیت دارد. در این زمینه، اغلب اوقات ترس، طمع، انحصارگرایی و غرور بدترین مصیبت‌ها را به بار آورده‌اند. تقریباً همه الکی‌ها با بررسی سوابق تجاری یا کاری خود می‌توانند چنین سؤالاتی از خود بپرسند: علاوه بر مشکل خوردن مشروب، کدام‌یک از ضعف‌های شخصیتی در ناپایداری مالی من نقش داشته‌اند؟ آیا ترس و احساس بی‌کفایتی برای کارم، اعتمادبه‌نفس مرا تخریب کرد و مرا با تضاد روبرو ساخت؟ آیا من سعی می‌کردم احساس بی‌کفایتی را با لاف زدن، فریبکاری، دروغ‌گویی یا شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت، بپوشانم؟ یا با نالیدن از اینکه دیگران نمی‌توانند قابلیت‌های واقعاً

استثنائی مرا تشخیص دهند؟ آیا برای خود بیش از حد ارزش قائل می‌شدم و ادای آدم‌های مهم را درمی‌آوردم؟ آیا جاه‌طلبی‌های نامشروعی داشتم که به خاطر آن‌ها به همکارانم نارو بزنم و آن‌ها را بفروشم؟ آیا آدم ولخرجی بودم؟ آیا بابی پروایی پول قرض می‌گرفتم و بازپرداخت آن اصلاً برایم مهم نبود؟ آیا ناخن خشک بودم و به درستی از خانواده‌ام حمایت نمی‌کردم؟ آیا از میانبرهای مالی استفاده می‌کردم؟ در مورد "پول‌های بادآورده"، بازار بورس و رقابت‌ها چه؟

در انجمن تاجران زن هم به‌طور طبیعی درخواست یافت که بسیاری از این سؤالات در مورد آن‌ها نیز صادق است. اما زنان خانه‌دار الکلی نیز می‌توانند امنیت مالی خانواده را به خطر بیندازند. ممکن است در پرداخت هزینه‌ها حقه‌بازی کند، عصرها را به قماربازی بگذرانند، و شوهرش را با بی‌مسئولیتی، اسراف و ولخرجی بدهکار کند.

ولی تمام الکلی‌هایی که به خاطر خوردن مشروب، کار، خانواده و دوستان خود را از دست داده‌اند باید خود را بدون گذشت مورد بازجویی قرار دهند تا مشخص شود چگونه ضعف‌های شخصیتی امنیت آن‌ها را از بین برده است.

متداول‌ترین علائم ناامنی عاطفی، نگرانی، خشم، خود دلسوزی و افسردگی هستند. این‌ها گاهی ریشه در عوامل درونی ما دارند و گاهی هم از بیرون سرچشمه می‌گیرند. برای اینکه فهرستی برای این‌ها تهیه کنیم باید همه روابط شخصی خود را که باعث مشکلات مداوم یا مکرر می‌شوند به دقت بررسی کنیم. باید به خاطر داشته باشیم که این نوع ناامنی ممکن است در هر حوزه‌ای که غرایز تهدید می‌شوند بروز کند. سؤالاتی که به این منظور مطرح می‌شوند می‌تواند از قبیل موارد زیر باشد: با نگاهی به گذشته و حال، کدام موقعیت‌های جنسی باعث نگرانی، خشونت، ناامیدی یا افسردگی شده‌اند؟ با ارزیابی منصفانه هر موقعیت، آیا می‌توانم بفهمم کجا اشتباه کرده‌ام؟ آیا به خاطر خودخواهی یا خواسته‌های

غیرمنطقی این سرگشتگی‌ها مرا احاطه کرده‌اند؟ یا اگر ظاهراً رفتار دیگران مسبب برآشفتگی من بوده، چرا من نمی‌توانم شرایطی را که قادر به تغییر آن‌ها نیستم بپذیرم؟ این‌ها از آن دست سؤالات اساسی هستند که می‌توانند منشأ ناراحتی مرا آشکار کنند و نشان دهند که آیا می‌توانم رفتار خود را اصلاح کنم و به این ترتیب به آرامی خود را با انضباط شخصی آشتی دهم.

فرض کنید که نگرانی‌های مالی مداوماً باعث بروز این نوع احساسات شود. می‌توانم از خود بپرسم اشتباهاتم تا چه اندازه به افزایش نگرانی‌های دائمی من کمک کرده‌اند. و اگر اعمال دیگران در این نگرانی‌ها نقشی دارند، در این مورد چه کاری از من برمی‌آید؟ اگر قادر به تغییر وضع موجود نیستم، آیا تمایل دارم اقدامات لازم برای تطبیق دادن زندگی‌ام با این شرایط انجام دهم؟ سؤالاتی از این دست، که در مورد هر فرد به سادگی تعداد بیشتری از آن‌ها به ذهن خطور می‌کند، به ما کمک خواهد کرد ریشه این عوامل را شناسایی کنیم.

ولی بسیاری از ما بیشترین ضربه‌ها را به خاطر روابط غیرقابل قبولمان با خانواده، دوستان و جامعه خورده‌ایم. به‌طور خاص ما در این مورد احمقانه و با لجبازی عمل کرده‌ایم. این واقعیت مهم که ما قدرت تشخیص نداریم عامل تمام ناتوانی برای مشارکت درست با یک انسان دیگر است. غرور بی‌حد و اندازه، دو دام مصیبت‌بار برای ما حفر می‌کند. یا اصرار می‌کنیم بر کسانی که می‌شناسیم مسلط شویم یا بیش‌ازحد به آن‌ها وابسته شویم. اگر بیش‌ازحد به دیگران تکیه کنیم دیر یا زود ما را رها خواهند کرد، زیرا آن‌ها هم انسان هستند و احتمالاً نمی‌توانند خواسته‌های بی‌پایان ما را برآورده کنند. به این ترتیب نگرانی‌های ما بیشتر و بدتر می‌شود. وقتی ما عادت می‌کنیم سر دیگران را به خاطر خواسته‌های خودسرانه شیر به مالیم، از ما بیزار می‌شوند و به شدت با ما مخالفت می‌کنند. سپس احساسات ما جریحه‌دار می‌شود، احساس می‌کنیم به ما ظلم شده و حس

انتقام‌جویی در ما به وجود می‌آید. هر چه بیشتر تلاش می‌کنیم خود را کنترل کنیم و موفق نمی‌شویم، رنجش ما حادثه و پایدارتر می‌شود. هیچ‌گاه به این فکر نمی‌کنیم یک عضو از اعضای خانواده، یک دوست در جمع دوستان، کارگری در میان کارگران، یکی از اعضای مفید جامعه باشیم. همیشه سعی کرده‌ایم یا در اوج قرار گیریم یا خود را پنهان کنیم. این رفتار خودخواهانه مانع هرگونه مشارکت با اطرافیان است. ما از برادری حقیقی درکی کامل نداریم.

عده‌ای از ما با بسیاری از سؤالاتی که در اینجا مطرح شد مخالفت خواهند کرد زیرا تصور می‌کنند ضعف‌های شخصیتی آن‌ها زیاد بارز نبوده است. می‌توان به این‌ها پیشنهاد کرد که یک بررسی موشکافانه همان ضعف‌هایی را برملا خواهد کرد که به همان سؤالات مورد اعتراض آن‌ها مربوط می‌شود. به دلیل اینکه ظاهراً سوابق ما خیلی هم بد به نظر نمی‌رسیده است، بیشتر ما وقتی فهمیده‌ایم که این فقط به خاطر این بوده است که این ضعف‌ها را در اعماق وجود خود، زیر لایه‌های ضخیم خود توجیهی دفن کرده‌ایم، شرمسار شده‌ایم. این ضعف‌ها هر چه باشند، درنهایت ما را به الکلیسم و فلاکت دچار کرده‌اند.

بنابراین به هنگام تهیه این فهرست، شعار ما باید جامع‌نگری باشد. عاقلانه این است که در این مورد سؤالات و پاسخ آن‌ها را یادداشت کنیم. این کار به شفافیت فکری و ارزیابی صادقانه ما کمک خواهد کرد. این اولین نشانه ملموس تمایل کامل ما برای پیشرفت خواهد بود.

گام پنجم

ماهیت دقیق خطاهای خود را به خداوند، خودمان و یک انسان دیگر اقرار کردیم.

در همه گام‌های دوازده‌گانه انجمن از ما خواسته می‌شود برخلاف تمایلات طبیعی خود حرکت کنیم ... همه آن‌ها غرور را خالی می‌کند. وقتی نوبت به تخلیه غرور می‌رسد، کمتر گامی به‌سختی گام پنجم است. ولی هیچ‌یک از گام‌ها به‌اندازه این گام برای ترک الکلی و آرامش خاطر دائمی ضروری نیست.

تجربه انجمن به ما آموخته است که ما به‌تنهایی نمی‌توانیم با مشکلات سنگین خود و ضعف‌های شخصیتی که مسبب این مشکلات هستند یا آن‌ها را وخیم‌تر می‌کنند، دوام بیاوریم. اگر ما نورافکن گام چهارم را روی کارهای خود حرکت داده‌ایم و به‌سادگی تمام تجربیات را آشکار کرده که ترجیح می‌داده‌ایم آن‌ها را به خاطر بیاوریم، اگر به این نتیجه رسیده‌ایم که تفکر و اعمال نادرست ما چه آسیبی به خودمان و دیگران زده است، حال کنار گذاشتن زندگی با خاطرات عذاب‌آور دیروز، بیش از هر زمان دیگری ضرورت پیدا می‌کند. ما باید این‌ها را باکسی در میان بگذاریم.

ولی ترس و بی‌میلی برای انجام این کار آن‌قدر شدید است که بسیاری از اعضای انجمن در ابتدا سعی می‌کنند گام پنجم را دور بزنند. ما به دنبال راه ساده‌تری هستیم - این راه معمولاً شامل اقرار کلی و نسبتاً بی‌زحمت این واقعیت است که ما گاهی موقع خوردن مشروب اعمال نادرستی انجام می‌دادیم. سپس، محض احتیاط، توصیفاتی نمایشی برای آن بخش از مشروب خوری خود اضافه می‌کنیم که دوستانمان احتمالاً خودشان آن‌ها را می‌دانند.

ولی از چیزهایی که واقعاً باعث رنجش ما می‌شود و برایمان دردناک هستند چیزی نمی‌گوییم. با خودمان می‌گوییم بعضی از خاطرات دردآور یا خجالت‌آور را نباید با کسی در میان بگذاریم. این رازها را باید در سینه حفظ کنیم. هیچ‌کس نباید آن‌ها را بداند. امید ما این است که آن‌ها را با خود به گور ببریم.

ولی اگر تجربه انجمن برای ما کمترین اهمیتی داشته باشد، این کار نه تنها عاقلانه نیست بلکه راه‌حلی بسیار خطرناک است. کمتر فکر مغشوشی به اندازه به تأخیر انداختن گام پنجم برای ما مشکل ایجاد می‌کند. برخی از افراد به هیچ‌وجه نمی‌توانند ترک کنند؛ عده‌ای دیگر هرچند وقت یک‌بار دوباره مشروب خوردن را از سر می‌گیرند تا اینکه درنهایت واقعاً پاک می‌شوند. حتی پیشکسوتان انجمن هم که سال‌ها از ترکشان می‌گذشت اغلب اوقات برای دور زدن این گام تلاش زیادی می‌کردند. آن‌ها خواهند گفت که چقدر برای تنهایی به دوش کشیدن این بار تلاش کرده‌اند؛ چقدر از زودرنجی، نگرانی، پشیمانی و افسردگی رنج کشیده‌اند؛ و چگونه درحالی‌که ناخودآگاه به دنبال آرام کردن خود بوده‌اند، گاهی حتی بهترین دوستان خود را متهم به داشتن ضعف‌هایی می‌کردند که می‌کوشیدند آن‌ها را در خود پنهان کنند. همیشه به این نتیجه می‌رسیدند که هیچ‌گاه با بر ملا کردن گناهان دیگران آرامش پیدا نمی‌کنند. هر کس باید به گناهان خودش اعتراف کند.

البته عمل اقرار ضعف‌های خود به یک نفر دیگر قدمت زیادی دارد. این عمل در همه دوران معتبر بوده است و در زندگی همه انسان‌های معنویت‌گرا و مذهبی واقعی، نمود پیدا می‌کند. ولی امروز بی‌شک دین تنها تأییدکننده این اصل نجات‌بخش است. روان‌پزشکان و روانشناسان به این ضرورت بنیادی اشاره می‌کنند که هراسان به بینش و آگاهی واقعی از ضعف‌های شخصیتی خود و در میان گذاشتن آن‌ها با یک انسان فهمیده و قابل‌اعتماد نیاز دارد. تا جایی که به

الکلی‌ها مربوط باشد انجمن حتی فراتر از این می‌رود. بیشتر ما اعلام می‌کنیم که بدون اقرار جسورانه ضعف‌های خود به یک انسان دیگر قادر به تداوم بخشیدن به ترک خود نیستیم. از نظر ما واضح است که تا وقتی مایل به انجام این کار نباشیم، موهبت الهی برای بیرون راندن وسوسه‌های مخرب ما وارد نخواهد شد.

ما از گام پنجم چه چیزی به دست خواهیم آورد؟ قبل از هر کاری باید از حس انزوای هولناکی که همیشه با ما بود خلاص می‌شدیم. تقریباً تمام الکلی‌ها بدون استثناء از تنهایی رنج می‌برند. حتی پیش از اینکه مشکل مشروب خوردن ما حاد شود و مردم ما را از خود برانند، تقریباً همه ما از این احساس که واقعاً باکسی رابطه نداریم رنج می‌بردیم. یا کمرو بودیم و جرئت نداشتیم به دیگران نزدیک شویم یا تمایل داشتیم برای جلب توجه و پیدا کردن هم‌صحبت، آدم‌های خوب و پرحرفی باشیم ولی هیچ‌وقت به هدفمان نمی‌رسیدیم - حداقل از نظر خودمان این‌طور بود. همیشه یک مانع مرموز وجود داشت که نه می‌توانستیم از آن رد شویم نه آن را می‌شناختیم. مانند بازیگری بودیم که روی صحنه قرار گرفته ولی ناگهان فهمیده است حتی یک خط از نقش خود را هم نمی‌داند. به همین خاطر بود که ما عاشق الکلی بودیم. الکلی ما را قادر می‌کرد که فی‌البداهه نقش بازی کنیم. ولی حتی شراب هم مثل تف سربالا بود؛ نهایتاً زمین می‌خوردیم و وحشت‌زده در تنهایی باقی می‌ماندیم.

وقتی به انجمن روی آوردیم، و برای اولین بار در زندگی خود در میان کسانی قرار گرفتیم که ما را درک می‌کردند، این حس تعلق خیلی هیجان‌انگیز بود. فکر می‌کردیم مشکل انزوا حل شده است. ولی خیلی زود دریافتیم درحالی‌که از لحاظ اجتماعی دیگر تنها نیستیم ولی بازهم گرفتار بسیاری از اضطراب‌های کهنه همان انزوای تشویش‌آور هستیم. تا زمانی که با صداقت کامل از کشمکش‌های خود صحبت نکرده بودیم و به صحبت‌های یک نفر دیگر که همین کار را می‌کرد گوش

نداده بودیم، حس تعلق پیدا نکردیم. راه حل، گام پنجم بود. این گام آغاز یک نسبت واقعی با انسان و خداوند بود.

همچنین این گام حیاتی، چیزی بود که به وسیله آن احساس کردیم می توانیم بخشیده شویم، و تفاوتی نمی کرد چه طرز فکری داشته باشیم یا چه کاری انجام داده باشیم. بیشتر ما، وقتی بارانمایان یا مشاوران معنوی، روی این گام کار می کردیم، برای اولین بار احساس کردیم واقعاً می توانیم دیگران را ببخشیم، و برایمان اهمیت نداشت که چه اندازه احساس می کردیم در حق ما ظلم شده است. فهرست اخلاقیات ما را متقاعد کرده بود که بخشش کامل خوشایند است ولی فقط پس از باصلابت پشت سر گذاشتن گام پنجم بود که از درون دریافتیم که هم می توانیم ببخشیم و هم بخشیده شویم.

یکی از مزایای بزرگی که ما با در میان گذاشتن ضعف های خود با یک انسان دیگر به دست می آوریم تواضع است - واژه ای که اغلب از آن سوء تعبیر می شود. از نظر کسانی که در انجمن پیشرفت کرده اند، این پیشرفت به منزله شناخت کامل چیستی و کیستی ماست و به دنبال آن تلاشی صادقانه برای تحقق بخشیدن قابلیت هایمان است. بنابراین اولین گام عملی ما به سوی تواضع، باید شامل شناخت کاستی هایمان باشد. هیچ ضعفی بدون درک صحیح ماهیت آن، قابل تصحیح نیست. ولی ما باید از فهمیدن فراتر برویم. داشتن نگاهی دقیق به خود، که در گام چهارم به آن رسیدیم، به هر حال فقط یک نگاه بود. برای مثال همه ما می دانستیم صبر و صداقت نداریم، یعنی گاهی در محاصره خود دلسوزی یا توهم خود بزرگ بینی، قرار می گرفتیم. ولی با وجود اینکه این یک تجربه تحقیرآمیز بود لزوماً به این معنی نبود که به تواضع واقعی رسیده ایم. اگرچه اکنون ضعف های خود را تشخیص داده بودیم ولی آن ها هنوز وجود داشتند. باید در مورد آن ها کاری می کردیم. و خیلی زود دریافتیم به تنهایی نمی توانیم آرزو کنیم یا بخواهیم

آن‌ها را از خود دور کنیم.

واقع‌گرایی بیشتر و به تبع آن صداقت بیشتر درباره خودمان، منافع بزرگی بودند که ماتحت تأثیر گام پنجم به دست آوردیم. در حین تهیه این فهرست متوجه شدیم که خودفربیی چه مشکلاتی برای ما به بار می‌آورد است. این درک خاطر ما را می‌آزد. اگر ما در تمام زندگی کمابیش خود را فریب داده بودیم، حالا چطور می‌توانستیم این‌قدر مطمئن باشیم که بازهم خود را فریب نمی‌دهیم؟ چطور می‌توانستیم مطمئن شویم که فهرست درستی از ضعف‌های خود آماده کرده‌ایم و واقعاً آن‌ها را، حتی به خودمان، به درستی اقرار کرده‌ایم؟ از آنجایی که ما هنوز دچار ترس، دلسوزی به حال خود و احساسات آزاردهنده بودیم، ممکن بود نتوانیم خود را منصفانه ارزیابی کنیم. احساس گناه و پشیمانی زیاد می‌توانست باعث شود در ارزیابی ضعف‌های خود اغراق و زیاده‌روی کنیم. یا خشم و غرور همچون غباری عمل کند که ما برخی از نواقص خود را در آن پنهان می‌کردیم یا دیگران را به خاطر آن‌ها مقصر می‌دانستیم. همچنین نقطه‌ضعف‌های کوچک و بزرگی که حتی از وجود آن‌ها هم مطلع نبودیم باعث ناتوانی ما شده بودند.

از این‌رو کاملاً واضح بود که ارزیابی خود به وسیله خود و پذیرش ضعف‌ها که فقط بر پایه این باشد، به هیچ‌وجه کافی نبوده است. اگر می‌خواهیم با اطمینان واقعیت را درباره خود بدانیم و آن را بپذیریم، چاره‌ای جز کمک گرفتن از دیگران نداریم - کمک خداوند و یک انسان دیگر. تنها با ارزیابی خود، در دل نگه نداشتن هیچ چیز، تنها با پذیرفتن پیشنهاد و دریافت راهنمایی است که می‌توانستیم پا در راه درست اندیشی، صداقت کامل و تواضع واقعی بگذاریم.

ولی بسیاری از ما هنوز تمایل نداشتیم. می‌گفتیم "چرا خدایی که می‌شناسیم به ما نمی‌گوید کجا به بیراهه رفته‌ایم؟ اگر در درجه اول این خالق ماست که به ما حیات بخشیده، پس او باید با همه جزئیات بداند از چه زمانی راه

را اشتباه رفته‌ایم. چرا مستقیماً به خود او اقرار نکنیم؟ چرا باید پای کس دیگری در میان باشد؟"

در این مرحله ما برای به‌تنهایی و درست کنار آمدن با خدا دو مشکل داریم. باوجوداینکه در ابتدا ممکن است از فهمیدن اینکه خدا همه‌چیز را درباره ما می‌داند شوکه شویم ولی به‌سرعت به آن عادت خواهیم کرد. به‌رحال خلوت کردن با خدا به‌اندازه روبرویی با یک نفر دیگر شرم‌آور نیست. تا زمانی که واقعاً ننشینیم و با صدای بلند درباره چیزهایی که مدت‌ها آن‌ها را مخفی کرده‌ایم صحبت نکنیم، تمایل ما برای خانه‌تکانی هنوز تا حد زیادی در حد حرف است. وقتی با یک نفر دیگر روراست باشیم، این ثابت می‌کند که ما با خودمان و خدا صداقت داشته‌ایم.

مشکل دوم این است: آنچه فقط به ذهن ما خطور می‌کند ممکن است با توجیه عقلی و افکار واهی ما تحریف شود. فایده صحبت کردن با یک نفر دیگر این است که می‌توانیم نظر مستقیم او را جویا شویم و در مورد موقعیت خود با او مشورت کنیم و در ذهن ما هیچ شکی درباره آن پیشنهاد وجود نخواهد داشت. تنهایی عمل کردن در موضوعات معنوی خطرناک است. ما بارها شنیده‌ایم افراد خوش‌نیت، زمانی که کاملاً مشخص بوده سخت در اشتباه هستند، از خدا تقاضای راهنمایی کرده‌اند. آن‌ها که فاقد تجربه و تواضع هستند، خود را فریب می‌دهند و بدترین مهملات را بر پایه اینکه این همان چیزی است که خدا به ما گفته توجیه می‌کنند. قابل‌ذکر است کسانی که دارای تربیت معنوی بالایی هستند تقریباً همیشه اصرار دارند آنچه را احساس می‌کنند از جانب خدا دریافت کرده‌اند، با دوستان یا مشاوران معنوی در میان بگذارند. پس مطمئناً یک آدم کم‌تجربه نباید خود را در معرض ارتکاب اشتباهات احمقانه و شاید فجیعی از این دست قرار دهد. باوجوداینکه نظرات یا توصیه‌های دیگران ممکن است به‌هیچ‌وجه خالی از

اشتباه نباشد ولی می‌تواند بسیار واضح‌تر از راهنمایی مستقیمی باشد که تصور می‌شود از سوی خداست، آن‌هم درحالی‌که ما در برقراری ارتباط با نیرویی برتر از نیروی خود بسیار کم تجربه هستیم.

مشکل بعدی ما یافتن شخصی خواهد بود که به او اعتماد کنیم. در اینجا باید دقت زیادی به خرج دهیم و به خاطر داشته باشیم احتیاط کردن دارای اولویت بالایی است. شاید لازم باشد چیزهایی با این فرد در میان بگذاریم که هیچ‌کس نباید از آن‌ها خبر داشته باشد. ما باید باکسی صحبت کنیم که باتجربه است، که نه‌تنها ترکش تداوم داشته است، بلکه از پس مشکلات جدی دیگر نیز برآمده است. مشکلاتی که شاید شبیه مشکلات خود ما بوده‌اند. ممکن است که این فرد راهنما یا فرد دیگری باشد ولی لزوماً این‌طور نیست. اگر شما به او اعتماد زیادی پیدا کرده‌اید، و خلق‌وخو و مشکلاتش با خلق‌وخو و مشکلات شما شباهت دارد، چنین گزینه‌ای خوب خواهد بود. علاوه بر این، مزیت راهنمای شما این خواهد بود که چیزهایی درباره مورد شما می‌داند.

ولی شاید رابطه شما با او طوری است که شما مراقب باشید فقط بخشی از داستان خود را با او در میان بگذارید. اگر در چنین موقعیتی هستید، به هر ترتیب این کار را انجام دهید، زیرا شما باید هر چه سریع‌تر شروع کنید. ولی ممکن است مشخص شود که می‌خواهید برای افشاگری‌های سخت‌تر و عمیق‌تر کس دیگری را انتخاب کنید. شاید این شخص کاملاً از خارج انجمن باشد - برای مثال روحانی یا پزشک شما باشد. در مورد بعضی از ما ممکن است یک فرد کاملاً غریبه بهترین گزینه باشد.

محک واقعی این موقعیت، تمایل شما برای اعتماد و اطمینان کامل به کسی است که می‌خواهید اولین خودارزیایی دقیق خود را با او در میان بگذارید. حتی زمانی که این فرد را پیدا کرده‌اید، بازهم اغلب اراده بالایی می‌خواهد که به او

نزدیک شوید. هیچ کس نباید بگوید که برنامه انجمن به قدرت اراده نیاز ندارد، این یکی از همان مواردی است که ممکن است لازم باشد همه اراده خود را به کار بگیرید. ولی خوشبختانه این امکان وجود دارد که به طور خوشایندی غافلگیر شوید. وقتی مأموریت شما به دقت توضیح داده شد و مشخص گردید که شخص مورد اعتماد شما واقعاً تا چه اندازه می تواند مؤثر باشد، گفتگو به سادگی آغاز خواهد شد و به زودی مشتاق خواهید شد. دیری نخواهد گذشت که مخاطب شما یکی دو حکایت از حکایت های خود را تعریف خواهد کرد و شما را در موضع راحت تری قرار خواهد داد. اگر شما چیزی را پنهان نکنید، حس آرامش شما لحظه به لحظه بیشتر خواهد شد. احساساتی که سال ها در درونتان انباشته شده، آزاد می شوند و به محض اظهار شدن، به طور معجزه آسایی ناپدید می شوند. با فروکش کردن این دردها، یک آرامش درمانگر جای آن را می گیرد. و زمانی که تواضع و آرامش این گونه باهم توأم می شوند، اتفاق مهم دیگری رخ می دهد. بسیاری از اعضای انجمن که زمانی منکر وجود خدایا ملحد بوده اند، به ما می گویند در طول همین گام پنجم بوده است که حضور خدا را واقعاً احساس کرده اند. و حتی کسانی که از قبل معتقد بوده اند، وجود خدا را طوری احساس می کند که به هیچ وجه با گذشته قابل قیاس نیست.

این حس که خدا و یک انسان با ماست، این خروج از انزوا که بابیان آزادانه و صادقانه بار سنگین احساس گناه میسر می شود، ما را در وضعیت آرام بخشی قرار می دهد که می توانیم برای گام های بعدی و برای یک رهایی کامل و هدفمند آماده شویم.

گام ششم

آمادگی کامل پیدا کردیم که پروردگار کلیه نواقص اخلاقی ما را برطرف کند.

"این گامی است که تفاوت بین مرد بودن و بچه بودن را مشخص می‌کند." این را یکی از روحانیون دوست‌داشتنی می‌گوید که یکی از بهترین دوستان انجمن است. او در ادامه توضیح می‌دهد که هرکسی که بدون هیچ پرده‌پوشی - تمایل و صداقت کافی برای تکرار گام ششم را در مورد همه خطاهایش داشته باشد، درواقع گام بلندی در مسیر معنویت برداشته است و از این رو رواست او را انسانی بدانیم که صادقانه تلاش می‌کند خود را هر چه بیشتر به خالق خود شبیه و نزدیک کند.

البته، این مسئله همیشه بحث‌برانگیز که آیا خدا می‌تواند - و می‌خواهد تحت شرایطی - ضعف‌های شخصیتی را از بین ببرد تقریباً با پاسخ مثبت همه اعضای انجمن روبرو خواهد شد. از نظر آن‌ها این مسئله فقط یک نظریه نیست؛ این بزرگ‌ترین حقیقت زندگی آن‌هاست. معمولاً دلیل خود را این‌گونه ارائه می‌دهند: "بله، من شکست خوردم، کاملاً مغلوب شدم. اراده من در مورد الکلی مؤثر نبود. تغییر موقعیت، تمام تلاش‌های خانواده، دوستان، پزشکان و روحانیون روی الکلیسم من تأثیری نداشت. من واقعاً نمی‌توانستم خوردن مشروب را کنار بگذارم، و ظاهراً هیچ‌کس دیگری هم نمی‌توانست در این مورد برایم کاری انجام دهد. ولی وقتی تصمیم به خانه‌تکانی گرفتم و سپس از یک نیروی برتر، یعنی خدایی که می‌شناختم، درخواست کردم به من رهایی ببخشد، وسوسه من برای خوردن

مشروب از بین رفت. و کاملاً از وجود من رخت بربست."

در جلسات انجمن در سراسر جهان، هرروز چنین مطالبی شنیده می‌شود. همه به‌سادگی می‌توانند ببینند که هر یک از اعضای انجمن از این وسوسه بسیار لجوج و احتمالاً مهلک رهایی پیدا کرده‌اند. بنابراین همه اعضای انجمن به‌طور کامل و مطلق "کاملاً آمادگی پیدا کرده‌اند" تا خداوند، شیدایی آن‌ها را برای الکل، از زندگی‌شان پاک کند. و خداوند دقیقاً در همین طریق پیش رفته است.

حالا که به‌طور کامل از الکلیسم رهایی پیدا کرده‌ایم چرا با همین ابزار از همه مشکلات دیگر خود رهایی پیدا نکنیم؟ این راز وجودی ماست، که پاسخ آن فقط می‌تواند در دست خدا باشد. به‌هرحال، حداقل بخشی از راه‌حل برای ما روشن است.

وقتی زن یا مردی آن‌قدر الکل به درون خود می‌ریزد که زندگی‌اش نابود می‌شود، مرتکب غیرطبیعی‌ترین عمل ممکن می‌شود. وقتی کسی از میل غریزی خود برای حفظ جان‌ش تمرد می‌کند، درواقع کمر به نابودی خود بسته است. او برخلاف عمیق‌ترین غریزه خود عمل می‌کند. از آنجایی که الکل با شکست مهبیش آن‌ها را خوار کرده است، موهبت الهی می‌تواند در آن‌ها وارد شود و آن‌ها را از این وسوسه رها کند. در اینجا غریزه ذاتی آن‌ها برای بقا، با خواست خالق آن‌ها برای دادن زندگی جدید به آن‌ها، دست در دست هم می‌دهند. زیرا هم ذات انسان و هم خداوند از خودکشی تنفر دارند.

ولی بیشتر مشکلات دیگر ما به‌هیچ‌وجه در این مقوله قرار نمی‌گیرند. برای مثال همه انسان‌های عادی، به خوردن، تولیدمثل و معاشرت با هم‌تایان خود تمایل دارد. و درعین‌حالی که برای به دست آوردن این چیزها تلاش می‌کند، می‌خواهد امنیت و اطمینان قابل قبولی داشته باشد. در حقیقت خداوند او را این‌گونه آفریده است. او انسان را برای این خلق نکرده است که خودش را با الکل

تخریب کند بلکه به او غریزی داده است تا به کمک آن‌ها زنده بماند. حداقل در این زندگی، از هیچ کجای خلقت چنین بر نمی‌آید که خالق ما از ما انتظار داشته باشد تمایلات غریزی خود را از بین ببریم. تا جایی که ما می‌دانیم، در هیچ جا به ثبت نرسیده است که خدا تمام تمایلات طبیعی انسانی را به کلی از او گرفته باشد.

از آنجایی که بیشتر ما با انبوهی از تمایلات طبیعی به دنیا آمده‌ایم، عجیب نیست که اغلب اوقات اجازه می‌دهیم این تمایلات از هدف حقیقی خود فراتر بروند. وقتی این تمایلات ما را کور می‌کنند یا با خودکامگی می‌خواهیم از آن‌ها رضایت یا لذت بیشتری از آنچه برای ما ممکن یا مناسب است کسب کنیم، اینجا همان جایی است که از درجه کمالی که خدا برای ما بر روی زمین قرار داده ساقط می‌شویم. این میزان ضعف‌های شخصیتی یا اگر می‌پسندید، میزان گناهان ماست. اگر ما بخواهیم، خدا مطمئناً کوتاهی ما را خواهد بخشید. ولی تحت هیچ شرایطی لوح وجود ما را به پاکی روز اول بر نمی‌گرداند و بدون خواست خودمان وضعیت ما را حفظ نمی‌کند. انتظار می‌رود خواست ما همین باشد. تنها چیزی که خدا از ما می‌خواهد این است که تمام تلاش خود را برای پیشرفت در بازسازی شخصیت خود به کار بگیریم.

بنابراین، گام ششم - "خود را به‌طور کامل آماده نمودیم تا خداوند همه ضعف‌های شخصیتی ما را رفع کند" - شیوه انجمن برای بیان بهترین دیدگاهی است که فرد می‌تواند برای شروع این کار مادام‌العمر داشته باشد. این بدان معنا نیست که ما انتظار داشته باشیم همه ضعف‌های شخصیتی‌مان همانند میل به خوردن مشروب از ما رخت بربندد. ممکن است در مورد تعداد محدودی از این ضعف‌ها همین‌گونه باشد ولی در مورد بیشتر آن‌ها باید به بهبود صبورانه قناعت کنیم. کلمات کلیدی "کاملاً آماده" بر این واقعیت تأکید دارد که ما می‌خواهیم

هدفمان بهترین هدفی باشد که می‌شناسیم یا بهترین هدفی که می‌توانیم یاد بگیریم.

چه تعداد از ما تا این اندازه آمادگی داریم؟ به معنای واقعی کلمه، عملاً هیچ‌یک از ما تا این اندازه آمادگی نداریم. بهترین کاری که با صداقت کامل از ما ساخته است این است که تلاش کنیم آن را داشته باشیم. حتی آن وقت هم بهترین ما خواهد فهمید که برخلاف میلش همیشه یک نقطه حساس وجود دارد، نقطه‌ای که در آنجا می‌گوییم "نه من هنوز نمی‌توانم ترک کنم." و اغلب اوقات، زمانی که فریاد می‌زنیم "من هرگز این را ترک نخواهم کرد"، قدم در مسیر خطرناک‌تری می‌نهیم. قدرت غرایز ما برای فراتر رفتن از حد خود این‌گونه است. تفاوتی ندارد که ما تا کجا پیش رفته باشیم، همیشه تمایلاتی یافت می‌شود که مورد تأیید الهی نیستند.

آن‌هایی که کارشان را به‌خوبی به انجام رسانده‌اند ممکن است با این حرف مخالف باشند، پس اجازه دهید کمی بیشتر به آن بپردازیم. عملاً هرکسی می‌خواهد از شر مشهودترین و مخرب‌ترین ضعف‌های خود خلاص شود. هیچ‌کس نمی‌خواهد آن قدر مغرور باشد که به‌عنوان یک لاف‌زن تحقیر شود و نه آن قدر طمع‌کار باشد که انگ دزدی به او زده شود. هیچ‌کس نمی‌خواهد آن قدر عصبانی شود که دست به قتل بزند، آن قدر شهوترانی کند که دست به تجاوز بزند، آن قدر پرخور باشد که سلامت خود را از بین ببرد. هیچ‌کس نمی‌خواهد از درد مزمن حسادت در عذاب باشد یا به خاطر تنبلی فلج شود. البته اکثر انسان‌ها با این شدت به این معایب دچار نیستند.

آن‌هایی که گرفتار این افراط‌ها نشده‌اند باید به خودشان تبریک بگویند. ولی آیا می‌توانند؟ باین حال آیا به‌جز نفع شخصی چیز دیگری ما را از شر آن‌ها نجات داده است؟ برای اجتناب از افراط‌هایی که به‌هرحال عواقبی در پی خواهد داشت،

تلاش معنوی زیادی لازم نیست. ولی زمانی که ما با جنبه‌هایی از همین ضعف‌ها روبرو می‌شویم که زیاد زنده نیست، آنگاه در کجا قرار می‌گیریم؟ آنچه اکنون باید بدانیم این است که ما به خاطر برخی از ضعف‌های خود شادی می‌کنیم. ما واقعاً آن‌ها را دوست داریم. برای مثال چه کسی دوست ندارد که احساس کند از همتای خود اندکی یا به‌طور کامل برتر است؟ این واقعیت ندارد که ما دوست داریم طمعمان در لباس بلندهمتی جلوه کند؟ فکر کردن به دوست داشتن شهوت ظاهراً غیرممکن است. ولی چند نفر هستند که زبناً از عشق دم می‌زنند و به آنچه می‌گویند اعتقاد دارند تا شهوت خود را در گوشه تاریکی از ذهن پنهان کنند؟ و حتی عده زیادی، زمانی که بر اساس عرف عمل می‌کنند، به‌ناچار باید اقرار کنند انحراف تخیلات جنسی آن‌ها می‌تواند در لباس آرزوهای عاشقانه درآید.

خشمی که از روی پارسانمایی است نیز می‌تواند بسیار لذت‌بخش باشد. ما واقعاً می‌توانیم از این واقعیت که بسیاری از مردم ما را می‌آزارند به شکل خبثت باری لذت ببریم زیرا برای ما حس برتری آرامش بخشی به دنبال دارد. همچنین شایعاتی که به زهر خشم ما آغشته است، نوعی با پنبه سربردن و ترور شخصیت، برای ما لذت‌بخش است. در اینجا ما سعی نمی‌کنیم به کسانی که از آن‌ها انتقاد می‌کنیم کمک کنیم؛ بلکه سعی می‌کنیم پارسایی خودمان را اعلام کنیم.

وقتی صفت پرخوری برایمان مخرب باشد، برای آن‌هم واژه متعادل‌تری می‌سازیم؛ می‌گوییم "باید خاطر جمع شویم که سیر شده‌ایم." ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که پر است از حسادت. هرکسی کم‌وبیش به آن دچار است. مطمئناً ما از این ضعف هم لذتی نادرست ولی آشکار کسب می‌کنیم. وگرنه چرا ما به جای تلاش، این‌همه وقت را صرف خواستن چیزی می‌کنیم که نداریم یا به جای کنار آمدن با واقعیت و پذیرفتن آن، با عصبانیت به دنبال ویژگی‌هایی هستیم که هرگز

آن‌ها را نخواهیم داشت؟ و چند نفر از ما هستیم که به‌سختی کار می‌کنیم و تنها انگیزه ما این است که بعدها در امنیت باشیم و تن‌آسایی کنیم - فقط اسم آن را گذاشته‌ایم "بازنشستگی". استعدادمان را برای امروز فردا کردن در نظر بگیرید که واقعاً تمام آن فقط تنبلی است. تقریباً هرکسی می‌تواند فهرستی از این نوع ضعف‌ها تهیه کند و تعداد اندکی از ما هستند که به‌طور جدی قصد ترک آن‌ها را دارند، حداقل تا زمانی که رنج به دست آوردن آن بیش از حد نباشند.

البته برخی افراد ممکن است به این نتیجه برسند که واقعاً آمادگی زدودن همه این ضعف‌ها را دارند. ولی حتی این افراد هم اگر فهرستی از ضعف‌های جزئی‌تر خود تهیه کنند، ناچار خواهند شد اقرار کنند که ترجیح می‌دهند به تعدادی از آن‌ها بسنده کنند. بنابراین، واضح است که تعداد اندکی از ما می‌توانند به‌سرعت یا به‌سادگی برای رسیدن به تکامل معنوی یا اخلاقی آمادگی پیدا کنند؛ ما می‌خواهیم فقط به همان مقدار کمالی بسنده کنیم که در زندگی از ما برمی‌آید و البته دیدگاه‌های ما درباره آنچه از ما برمی‌آید، مختلف و گوناگون است. بنابراین تفاوت بین "بچه بودن و مرد بودن"، تفاوت بین تلاش برای یک هدف خودخواسته و تلاش برای هدفی است که خدا تعیین کرده است.

بسیاری از افراد بی‌درنگ خواهند پرسید "ما چگونه می‌توانیم پیامد گام ششم را به‌طور کامل بپذیریم؟ چرا- نام این کمال است!" این پرسش ظاهراً دشوار به نظر می‌رسد ولی در عمل این‌طور نیست. تنها گام اول، که در آن پذیرفتیم در مقابل الكل ۱۰۰ درصد ناتوان هستیم، باکمال مطلق قابل اجرا است. دریازده گام باقی‌مانده ایدئال‌ها بیان می‌شود. این گام‌ها اهدافی هستند که ما در جهت آن‌ها حرکت می‌کنیم و شاخص‌هایی که به‌وسیله آن‌ها پیشرفت خود را ارزیابی می‌کنیم. گام ششم از این منظر هم هنوز دشوار است ولی به‌هیچ‌وجه ناممکن نیست. تنها چیزی که فوریت دارد این است که ما شروع کنیم و به تلاش خود

ادامه دهیم.

اگر این گام در مورد مشکلاتی به‌غیر از الكل واقعاً مؤثر واقع شود، لازم است ریسک جدیدی در روشنفکری داشته باشیم. باید چشم خود را به‌سوی کمال بدوزیم و آماده‌باشیم در آن جهت حرکت کنیم. تفاوت چندانی نمی‌کند که لنگ‌لنگان برویم یا سریع. تنها مسئله این خواهد بود که "آیا آمادگی داریم؟"

دوباره با نگاه به آن ضعف‌ها هنوز هم مایل به تسلیم شدن نیستیم، ما باید خطوط سخت و محکمی را که کشیده‌ایم پاک‌کنیم. ممکن است در برخی موارد هنوز ناچار باشیم بگوییم "هنوز نمی‌توانم از این دست بکشم ..."، ولی نباید به خودمان بگوییم "من هرگز ترک نخواهم کرد!"

بیاید از پایان نامعلوم و خطرناکی که برای خود ایجاد کرده‌ایم خلاص شویم. پیشنهاد می‌شود که باید کاملاً تمایل پیدا کرده باشیم تا در مسیر تکامل حرکت کنیم. ولی می‌دانیم که اندکی تأخیر قابل‌اغماض است. آن کلمه، در ذهن یک الکلی که هر چیزی را توجیه می‌کند، مطمئناً می‌تواند معنای پایداری پیدا کند. ممکن است بگوید "چقدر ساده! حتماً به‌سوی تکامل می‌روم ولی مطمئناً نمی‌خواهم عجله کنم. شاید بتوانم پرداختن به برخی از مشکلاتم را تا زمانی نامعلوم به تأخیر بیندازم." مطمئناً این مؤثر نخواهد بود. این نوع بلوف زدن‌ها به خود، به‌ناچار به همان سرنوشت دیگر توجیهات خوشایند ما دچار خواهد شد. کمترین کاری که باید انجام دهیم این است که به برخی از بدترین ضعف‌های شخصیتی خود بپردازیم و هر چه زودتر نسبت به رفع آن‌ها اقدام کنیم.

آن لحظه‌ای که می‌گوییم "نه هرگز!" چشم ما به روی موهبت‌های الهی بسته می‌شود. تأخیر خطرناک است و سرکشی ممکن است مهلک باشد. این دقیقاً همان نقطه‌ای است که در آنجا اهداف محدود را رها می‌کنیم و به‌سوی آنچه خدا برای ما مقدر کرده پیش می‌رویم.

گام هفتم

با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند.

از آنجایی که این گام مشخصاً به تواضع مربوط می‌شود، ما باید در اینجا مکشی داشته باشیم تا ببینیم تواضع به چه معناست و تواضع داشتن برای ما چه معنایی دارد.

در حقیقت، دستیابی به تواضع بیشتر، مبنای اساسی هر یک از گام‌های دوازده‌گانه انجمن است. زیرا تا زمانی که یک الکلی تاندازه‌ای متواضع نباشد به هیچ‌وجه نمی‌تواند ترک کند. تقریباً همه اعضای انجمن هم دریافته‌اند تا زمانی که این ویژگی گران‌بها را به اندازه‌ای که برای ترک الکلی لازم است، در خود پرورش ندهند، شانس برای رسیدن به سعادت واقعی نخواهد داشت. آن‌ها بدون آن نمی‌توانند برای زندگی هدف مفیدی داشته باشند یا در ناملایمات قادر نخواهند بود به ایمانی تکیه کنند که در وقت ضرورت لازم است.

تواضع به عنوان یک واژه و به عنوان یک ایدئال، در جهان ما وضعیت بسیار بدی دارد. نه تنها مفهوم آن به درستی درک نشده است بلکه خود این واژه اغلب به شدت مورد تنفر قرار می‌گیرد. بسیاری از افراد حتی کمترین آشنایی با تواضع به عنوان یک سبک زندگی ندارند. بیشتر صحبت‌های روزمره‌ای که می‌شنویم و بخش عظیمی از آنچه می‌خوانیم، غرور انسان از دستاوردهایش را برجسته می‌کند. مردان علم با هوشمندی زیاد طبیعت را ناچار به فاش کردن اسرار خود کرده‌اند. منابع عظیمی که اکنون در کنترل انسان قرار گرفته‌اند نویدبخش حجم بسیار انبوهی از مواهب مادی است که باعث شده عده زیادی به این باور

برسند هزاره‌ای که در پیش داریم ساخته دست انسان است. فقر از بین خواهد رفت و آن‌قدر فراوانی خواهد بود که همه از امنیت و رضایت فردی مطلوبشان بهره‌مند خواهند شد. بر اساس این نظریه زمانی که غرایز اولیه همه ارضا گردید، چیزی وجود نخواهد داشت که بر سر آن بحث‌وجدلی باشد. آن‌وقت جهان به سعادت خواهد رسید و با فراغ بال بر فرهنگ و شخصیت تمرکز خواهد داشت. انسان تنها باهوش و تلاش خود سرنوشت خود را رقم خواهد زد.

مطمئناً هیچ‌یک از الکی‌ها و مطمئناً هیچ‌یک از اعضای انجمن نمی‌خواهند دستاوردهای مادی را تقبیح کنند. همچنین ما با افراد زیادی که هنوز با شور و هیجان بر این باورند که ارضا تمایلات طبیعی و اولیه مهم‌ترین هدف زندگی است، وارد مجادله نمی‌شویم. ولی اطمینان داریم که به‌جز الکی‌ها، هیچ طبقه‌ای از مردم، در سراسر جهان، هیچ‌گاه تصمیمی آشفته‌تر از این نگرفته‌اند که با چنین فرمولی زندگی کنند. از هزاران سال پیش ما خواهان امنیت، شهرت و رابطه عاشقانه افراطی بوده‌ایم. وقتی به موفقیت رسیدیم، مشروب خوردیم تا رؤیاهای بزرگ‌تری به خواب ببینیم. حتی وقتی اندکی ناامید بودیم برای اینکه آن را فراموش کنیم مشروب می‌خوردیم. هیچ‌وقت آنچه تصور می‌کردیم به آن نیاز داریم به‌اندازه کافی وجود نداشت.

در همه این تلاش‌ها که بسیاری از آن‌ها با حسن نیت انجام‌شده بود، مانع فلج‌کننده ما، فقدان تواضع بود. ما نمی‌توانستیم ببینیم که پرورش شخصیت و ارزش‌های معنوی باید در اولویت قرار گیرند و اینکه رضایت مادی تنها هدف این زندگی نیست. طبق معمول ما به خاطر اشتباه گرفتن هدف‌ها بجای ابزارها از راه منحرف می‌شدیم. به‌جای اینکه ارضای تمایلات مادی خود را وسیله‌ای بدانیم که با آن می‌توانیم به حیات خود ادامه دهیم و نقش انسانی خود را ایفا کنیم، ارضای آن‌ها را هدف نهایی این زندگی فرض کرده بودیم.

درست است که اکثر ما می‌دانیم داشتن شخصیت درست خوشایند است ولی مشخصاً از نظر ما شخصیت درست چیزی بود که فرد آن را برای تداوم رضایت از خود نیاز دارد. ما با نشان دادن صداقت و اخلاق مناسب، شانس بیشتری برای به دست آوردن چیزهایی داریم که واقعاً آن‌ها را می‌خواهیم. ولی هرگاه ناچار بودیم بین شخصیت و راحتی یکی را انتخاب کنیم، پرورش شخصیت، در گردوغبار تعقیب شتاب‌زده آنچه تصور می‌کردیم خوشبختی است، گم شد. به‌ندرت پرورش شخصیت را به‌عنوان چیزی که به‌خودی‌خود خوشایند است در نظر می‌گرفتیم، چیزی که حاضر باشیم بدون توجه به برآورده شدن یا نشدن نیازهای غریزی، برای به دست آوردنش تلاش کنیم. ما هیچ‌وقت به این فکر نمی‌کردیم صداقت، شکیبایی و عشق واقعی انسان و خدا را مبنای زندگی روزمره قرار دهیم.

عدم پایبندی به ارزش‌های پایدار، و درک نکردن هدف واقعی زندگی، پیامد بد دیگری هم به دنبال دشت. تا زمانی که معتقد بودیم فقط با تکیه بر توانایی و هوش فردی می‌توانیم به حیات خود ادامه دهیم، تا آن زمان ایمان آوردن به یک نیروی برتر امکان‌پذیر نبود. حتی زمانی که به وجود خدا هم ایمان آوردیم وضعیت همین بود. ما واقعاً این قابلیت را داشتیم که باورهای دینی محکمی داشته باشیم ولی به دلیل اینکه هنوز سعی می‌کردیم خودمان نقش خدا را ایفا کنیم این قابلیت عقیم می‌ماند. تا زمانی که ما خوداتکایی را در اولویت قرار نداده بودیم، اتکای واقعی به یک نیروی برتر، غیرقابل بحث بود. عنصر اصلی تواضع، یعنی میل به طلب و انجام خواست خدا، موجود نبود.

برای ما، فرایند کسب دیدگاهی جدید به طرز غیرقابل‌باوری دردناک بود. ما فقط با خوار شدن‌های پی‌درپی ناچار می‌شدیم تواضع را بیاموزیم. فقط در پایان راهی طولانی، راهی که جای‌جای آن مملو از شکست‌ها و خواری‌های پی‌درپی بود و پایش خرد شدن از خود رضایتی بود، در آنجا بود که احساس کردیم تواضع

چیزی بیش از یک ناامیدی خوارکننده است. به همه تازه‌واردان انجمن الکلی‌های گمنام گفته می‌شود و خیلی زود درمی‌یابند که اقرار متواضعانه به ناتوانی در برابر الککل اولین گام به‌سوی رهایی از چنگال فلج‌کننده الککل است.

به همین دلیل است که ما تواضع را یک ضرورت می‌دانیم. ولی این تازه آغاز کار است. برای زدودن بیزاری خود از ایده متواضع بودن، برای رسیدن به این نگرش که تواضع راهی برای رسیدن به رهایی واقعی روح انسان است و برای اینکه به تلاش در جهت کسب تواضع به‌عنوان چیزی که به‌خودی‌خود مطلوب است گرایش پیدا کنیم، برای اکثر ما زمان بسیار زیادی می‌برد. زندگی‌ای را که تمام آن بر مبنای خودخواهی بوده است به یک‌باره نمی‌توان در جهت عکس تغییر داد. در اوایل، سرکشی در همه گام‌ها در پی ماست.

وقتی درنهایت بدون پرده‌پوشی قبول کنیم که در برابر الککل ناتوان هستیم، نفس عمیق راحتی خواهیم کشید و خواهیم گفت "خب، خدا را شکر که تمام شد! من دیگر هرگز مجبور نخواهم بود آن را تحمل کنم!" سپس اغلب اوقات با تعجب می‌فهمیدیم که این فقط اولین مرحله راهی است که در آن پا گذاشته‌ایم. هنوز ضروریات تنها محرک ما بود و با بی‌میلی درگیر آن دسته از ضعف‌های شخصیتی شدیم که در وهله اول ما را به مشروب خورهایی مشکل‌دار تبدیل کرده بود، ضعف‌هایی که باید برای جلوگیری از بازگشت دوباره الکلیسم با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کردیم. می‌خواستیم از برخی از این ضعف‌ها خلاص شویم ولی در بعضی موارد به نظر می‌رسید که این کار غیرممکن باشد و ما عقب‌نشینی می‌کردیم. و به سماجی افراطی به چیزهای دیگری می‌پرداختیم که به همان اندازه آرامش ما را بر هم می‌زدند زیرا هنوز هم از آن‌ها لذت زیادی می‌بردیم. ما چگونه می‌توانیم عزم و اراده خود را جزم کنیم تا از شر چنین وسوسه‌ها و تمایلات طاقت‌فرسای رهایی پیدا کنیم؟

ولی دوباره تحت تأثیر نتیجه اجتناب‌ناپذیری قرار می‌گیریم که از تجربه انجمن به دست می‌آوریم، اینکه مطمئناً ما باید بازاده خود تلاش کنیم، در غیر این صورت در میانه راه شکست خواهیم خورد. در این مرحله از پیشرفت ماتحت فشار و اضطراب سنگینی قرار داریم تا کار درست را انجام دهیم. ما ناچاریم بین سختی تلاش و تاوان شکست خوردن در این راه، یکی را انتخاب کنیم. برداشتن این گام‌های اولیه در این راه با بی‌میلی همراه است ولی باین‌حال آن‌ها را برمی‌داریم. ممکن است ما هنوز هم نظرم‌ان نسبت به تواضع به‌عنوان یک فضیلت فردی مطلوب، خیلی مثبت نباشد ولی آن را یکی از ابزارهای ضروری برای بقای خود می‌دانیم.

ولی وقتی نگاه دقیقی به برخی از این ضعف‌ها داشته باشیم، آن‌ها را با یک نفر دیگر در میان بگذاریم و تمایل پیدا کرده باشیم آن‌ها را از خود بزداایم، طرز فکر ما درباره تواضع معنای وسیع‌تری به خود می‌گیرد. تا این زمان این احتمال کلی وجود دارد که تا حدودی از برخی ضعف‌های مخرب‌تر خود رهایی پیدا کرده باشیم. از لحظاتی که در آن آرامش خاطر واقعی وجود دارد لذت می‌بریم. برای آن دسته از ما -به عبارت دیگر برای همه ما- که تابه‌حال به‌جز شوریدگی، افسردگی یا نگرانی چیز دیگری تجربه نکرده‌اند، این آرامش نویافته هدیه گران‌بهایی است. در حقیقت چیزی جدید به تجربه آن‌ها افزوده شده است. درحالی‌که قبلاً تواضع به معنای خود تحقیری اجباری بود، حال به معنای پرورش عنصری است که می‌تواند به ما آرامش ببخشد.

بهبود تصور ما از تواضع باعث آغاز یک تغییر انقلابی در دیدگاه ما می‌شود. چشم ما به روی ارزش‌های عظیمی باز می‌شود که همگی مستقیماً حاصل فروپاشی دردناک غرور است. تاکنون، زندگی ما تا حد زیادی صرف فرار از دردها و مشکلات شده است. فرار ما از آن‌ها مانند فرار از طاعون بود. ما هیچ‌وقت

نمی‌خواستیم به واقعیت این رنج کشیدن فکر کنیم. همیشه راه‌حل ما فرار به‌وسیله بطری مشروب بود. ممکن است پرورش شخصیت از طریق تحمل سختی برای اولیا خدا مشکل نباشد ولی مطمئناً برای ما جذابیتی نداشت.

سپس در انجمن ما نگاه کردیم و گوش کردیم. همه‌جا می‌دیدیم که شکست و فلاکت از طریق تواضع به دارایی‌هایی گران‌قیمت تبدیل می‌شوند. حکایت‌های زیادی درباره این شنیدیم که تواضع چگونه از ضعف، قوت تولید کرده است. در همه موارد درد کشیدن بهای پذیرفته شدن در یک زندگی جدید بود. ولی ارزش چیزی که به این بها خریداری شده بود فراتر از انتظار بود. ما با این بها شاخصی برای تواضع به دست می‌آوردیم که به‌زودی فهمیدیم درمانگر درد ماست. ترس ما از درد کشیدن کمتر شد و بیش از هر زمان دیگری به تواضع تمایل پیدا کردیم.

طی فرایند کسب اطلاعات بیشتر درباره تواضع، محسوس‌ترین نتیجه‌ای که کسب کردیم تغییر دیدگاه ما نسبت به خدا بود. و فرقی نمی‌کرد که ما از قبل به خدا ایمان داشته بودیم یا نه. کم‌کم به این نتیجه رسیدیم که این نیروی برتر به‌نوعی نیروی ذخیره‌ای است که در وقت اضطرار فراخوانده می‌شود. این تصور که ما همان زندگی خودمان را می‌کنیم و خدا هرازگاهی به ما کمک می‌کند، کم‌کم از بین رفت. بسیاری از ما که خود را دین‌دار می‌دانستند به محدودیت‌های این دیدگاه واقف شدند. ما با در اولویت قرار ندادن خدا خود را از کمک او محروم کرده بودیم. ولی اکنون این کلمات که "من به‌خودی‌خود ناچیزم، خداوند کارها را انجام می‌دهد" به‌تدریج امید و معنا به همراه آورد.

فهمیدیم که نیازی نیست همیشه بازور و فشار متواضع شویم. همان‌طور که می‌توانستیم داوطلبانه در کسب آن بکوشیم با رنج مداوم هم حاصل می‌گردد.

بزرگ‌ترین نقطه عطف زندگی ما زمانی بود که ما تواضع را به‌عنوان یک خواسته واقعی جستجو می‌کردیم نه چیزی که باید آن را داشته باشیم. اینجا جایی بود که ما توانستیم مضمون کامل گام هفتم را درک کنیم: "خاشعانه از او خواستیم نقاط ضعف ما را از بین ببرد."

وقتی به مرحله واقعی برداشتن گام هفتم می‌رسیم خوب است که ما اعضای انجمن بار دیگر بپرسیم که اهداف بلندتر ما چه هستند. هر یک از ما دوست دارد با خودش و با همتایانش در آرامش زندگی کند. ما می‌خواهیم اطمینان خاطر داشته باشیم که اراده الهی می‌تواند آنچه را ما نمی‌توانیم برای خود انجام دهیم برایمان انجام دهد. ما دیده‌ایم که ضعف‌های شخصیتی که بر پایه کوتاه‌بینی یا تمایلات بی‌ارزش هستند همان موانعی می‌باشند که راه ما را برای رسیدن به این اهداف سد کرده‌اند. اکنون ما به‌وضوح می‌بینیم که انتظاراتمان از خودمان، از دیگران و از خدا نامعقول بوده است.

اصلی‌ترین مسبب ضعف‌های ما ترسی خودخواهانه بوده است - یعنی عمدتاً ترس از اینکه آنچه را قبلاً به دست آورده‌ایم از دست خواهیم داد یا نخواهیم توانست آنچه را می‌خواهیم به دست آوریم. ما که با نیازهای برآورده نشده خود زندگی می‌کردیم در وضعیت بحران و ناامیدی مداوم قرار داشتیم. بنابراین تا زمانی که ابزاری برای کاهش این نیازها پیدا نمی‌کردیم آرامشی نداشتیم. تفاوت بین یک نیاز و یک درخواست ساده برای همه واضح است.

گام هفتم جایی است که در آن دیدگاه خود را تغییر می‌دهیم و ما را قادر می‌سازد بارانما قرار دادن تواضع، از خود خارج و به‌سوی دیگران و خدا حرکت کنیم. تمام تأکید گام هفتم بر تواضع داشتن است. درواقع این گام به ما می‌گوید

اکنون باید تمایل داشته باشیم تواضع را برای زدودن دیگر نقاط ضعف خود بیازماییم، درست همان‌طور که پذیرفتیم در برابر الکل ناتوان هستیم و به این باور رسیدیم که نیرویی قوی‌تر از نیروی خودمان می‌تواند سلامت عقل ما را بازگرداند. اگر این مقدار از تواضع باعث می‌شود به موهبتی دست پیدا کنیم که با آن می‌توانیم این وسوسه مهلک را رفع کنیم، پس باید امیدوار باشیم که در مورد دیگر مشکلات خود هم می‌توانیم به همین نتیجه دست پیدا کنیم.

گام هشتم

فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها زیان رسانده بودیم تهیه نمودیم و در صدد جبران برآمدیم.

گام‌های هشت و نه به روابط فردی مربوط می‌شوند. اول نگاهی به گذشته می‌کنیم و سعی می‌کنیم بفهمیم کجا اشتباه کرده‌ایم؛ سپس تمام تلاش خود را می‌کنیم تا آنچه را تخریب کرده‌ایم درست کنیم؛ و سوم، پس از کنار زدن آوار خرابی‌های گذشته، بررسی می‌کنیم تا ببینیم چطور می‌توانیم با دانش جدیدی که نسبت به خودمان به دست آورده‌ایم بهترین روابط ممکن را با هرکسی که می‌شناسیم برقرار کنیم.

این یک ترتیب بسیار مهم است. این کاری است که می‌توانیم با بالا بردن مهارت به انجام برسانیم ولی هیچ‌وقت واقعاً به پایان نمی‌رسد. یادگیری اینکه چگونه با همه مردان و زنان، با هر توصیفی، با بالاترین آرامش، همکاری و برادری زندگی کنیم، یک ماجراجویی مهیج و انگیزه دهنده است. همه اعضای انجمن دریافته‌اند تا زمانی که راه‌رفته را برنگردند و واقعاً آسیب‌های انسانی را که پشت سر خود به جا گذاشته‌اند به دقت بررسی نکنند، نمی‌توانند در این ماجراجویی جدید زندگی خود هیچ پیشرفتی داشته باشند. آن‌ها وقتی فهرست اخلاقیات خود را تهیه می‌کرده‌اند تا حدودی این کار را انجام داده‌اند ولی اکنون باید تلاش خود را برای اینکه ببینند به چند نفر آسیب‌زده‌اند و چه آسیبی زده‌اند، دوچندان کنند. باز کردن مجدد زخم‌های عاطفی، زخم‌هایی که برخی از آن‌ها کهنه‌اند، برخی شاید فراموش شده‌اند و برخی دیگر هنوز متأسفانه در حال بدتر شدن هستند، در نگاه اول شبیه یک جراحی بی‌هدف و بیهوده است. ولی اگر شروعی مشتاقانه

داشته باشیم، منافع عظیم انجام این کار با چنان سرعتی خود را نشان خواهد داد که با برچیده شدن موانع، یکی پس از دیگری، درد و رنج هم کاهش خواهد یافت. ولی این موانع کاملاً واقعی‌اند. اولین مانع و یکی از دشوارترین آن‌ها به بخشش مربوط می‌شود. وقتی به یک رابطه از هم‌پاشیده و قطع شده فکر می‌کنیم، احساسات ما به حالت دفاعی تغییر می‌کنند. برای فرار از نگاه کردن به ستم‌هایی که بر دیگران روا داشته‌ایم، با نارضایتی به ظلم‌هایی توجه می‌کنیم که آن‌ها در حق ما کرده‌اند. این امر، به‌ویژه، زمانی واقعیت پیدا می‌کند که درواقع فرد مقابل به‌هیچ‌وجه رفتار بدی نکرده است. ما پیروزمندانه سوء رفتار او را به بهترین بهانه برای کوچک جلوه دادن یا فراموش کردن بدرفتاری خودمان قرار می‌دهیم.

درست در همین‌جا ما باید خود را فوراً متوقف کنیم. وقتی دیگ به دیگ می‌گوید رویت سیاه است، زیاد معنی پیدا نمی‌کند. به خاطر داشته باشید که الکلی‌ها تنها کسانی نیستند که دستخوش احساسات بیمارگونه هستند. علاوه بر این معمولاً این واقعیت وجود دارد که رفتار ما در زمان مستی ضعف‌های دیگران را مضاعف کرده بوده است. در درجه اول ما بارها حوصله بهترین دوستان خود را تا نقطه شکننده‌ای سر می‌برده‌ایم و کفر کسانی را که به ما توجهی نداشته‌اند درمی‌آوردیم. در موارد بسیاری، درواقع با کسانی سروکار داشته‌ایم که همانند خودمان رنج می‌کشیده‌اند، کسانی که ما مصیبت آن‌ها را بیشتر کرده بودیم. اگر اکنون می‌خواهیم از آن‌ها طلب بخشش کنیم چرا با بخشیدن همگی آن‌ها شروع نکنیم؟

وقتی به صحبت کسانی که به آن‌ها آسیب‌زده‌ایم گوش می‌کنیم، بیشتر ما یک مانع سخت دیگر را از سر راه برمی‌داریم. وقتی می‌فهمیدیم که ما آماده می‌شویم تا به‌صورت رودررو به رفتار نادرست خود با کسانی که به آن‌ها آسیب‌زده‌ایم اقرار کنیم، شدیداً شکه می‌شدیم. وقتی این چیزها را به‌طور محرمانه

به خدا، خودمان و یک نفر دیگر اقرار می‌کردیم به اندازه کافی شرم‌آور بود. ولی تصور اینکه واقعاً با آن افراد ملاقات کنیم یا به آن‌ها نامه بدهیم ما را سراسیمه می‌کند به‌ویژه زمانی که به خاطر می‌آوریم نسبت به بیشتر آن‌ها چقدر بی‌توجه بوده‌ایم. همچنین مواردی وجود داشت که ما به آن‌ها آسیب‌زده بودیم و هنوز از آن بی‌خبر بودند. فریاد می‌زدیم چرا نباید گذشته‌ها را فراموش کنیم؟ اصلاً چرا ما باید به این افراد فکر کنیم؟ این‌ها برخی از شیوه‌هایی بودند که ترس و غرور با همدستی هم تلاش می‌کردند با آن‌ها مانع تهیه فهرست تمام کسانی شوند که به آن‌ها آسیب‌زده بودیم.

ولی برخی از ما به مانع کاملاً متفاوتی برمی‌خوردیم. ما بر این ادعا اصرار می‌کردیم که وقتی مشروب می‌خوریم به کسی به‌جز خودمان آسیب نمی‌زدیم. خانواده‌های ما رنج نمی‌کشیدند زیرا همیشه هزینه‌ها را پرداخت می‌کردیم و به‌ندرت در خانه مشروب می‌خوریم. همکاران ما رنج نمی‌کشیدند زیرا ما معمولاً به کار مشغول بودیم. اعتبار ما آسیب‌نندیده بود زیرا مطمئن بودیم فقط عده کمی از مشروب خوردن ما خبردارند. آن‌هایی هم که از آن خبر داشتند گاهی به ما دلگرمی می‌دادند که به‌هرحال هرکسی ممکن است هرازگاهی خوش‌گذرانی کند. بنابراین واقعاً ما چه آسیبی زده بودیم؟ مطمئناً آن قدر نبود که نتوانیم به‌سادگی با چند عذرخواهی معمولی آن‌ها را جبران کنیم.

البته این دیدگاه محصول نهایی به فراموشی سپردن عمدی است. این دیدگاهی است که تنها می‌توانیم آن را با بررسی عمیق و صادقانه انگیزه‌ها و اعمال خود تغییر دهیم.

علیرغم اینکه در برخی موارد نمی‌توانیم به‌هیچ‌وجه خسارت‌ها را جبران کنیم و در برخی موارد باید با تأخیر اقدام کنیم ولی با این‌وجود باید زندگی گذشته خود را به‌دقت و واقعاً به‌طور جامع بررسی کنیم تا ببینیم چه تأثیری بر دیگران داشته

است. در بسیاری از موارد درخواست داریم یافت باوجوداینکه آسیب زیادی به دیگران زده‌ایم ولی ضربه عاطفی که به خود وارد کرده‌ایم بزرگ بوده است. تضادهای عاطفی بسیار عمیق، گاهی فراموش‌شده و مخرب، هنوز در اعماق ناخودآگاه ما وجود دارد. این تضادها در موقع بروز چنین اتفاقاتی ممکن است واقعاً باعث چرخش‌های عاطفی شدیدی شده باشند که از آن به بعد شخصیت ما را تغییر داده و زندگی ما را رو به وخامت برده است.

درحالی‌که هدف از جبران خسارت دیگران مهم‌ترین چیز است ولی استخراج همه اطلاعات ممکن درباره خودمان و مشکلات اساسی‌مان، با بررسی روابط فردی هم به همان اندازه ضرورت دارد. از آنجایی‌که روابط ضعیف ما با دیگران تقریباً همیشه عامل مستقیم رنج‌های ما از قبیل الکلیسم بوده است، بررسی هیچ حوزه‌ای نمی‌تواند به اندازه این حوزه نتایج رضایت‌بخش‌تر و بالارزش‌تری در پی داشته باشد. تأمل آرام و عمیق درباره روابط فردی می‌تواند بینش ما را عمیق‌تر کند. ما می‌توانیم بسیار فراتر از چیزهایی برویم که ظاهراً با آن‌ها مشکل داشته‌ایم و اشتباهات اساسی را بیابیم، اشتباهاتی که گاهی تمام الگوی زندگی ما ناشی از آن‌ها بوده است. ما دریافته‌ایم که جامعیت نتیجه می‌دهد - نتیجه‌ای مطبوع.

سپس می‌توانیم از خود بپرسیم وقتی می‌گوییم ما به کسی "آسیب زده‌ایم" منظورمان چیست. در هر صورت، انسان‌ها چه "آسیب‌هایی" به یکدیگر می‌زنند؟ برای ارائه تعریفی کاربردی برای "آسیب"، می‌توانیم آن را نتیجه تضاد غرایز بدانیم که باعث وارد شدن ضررهای جسمانی، روانی، عاطفی یا روحی به دیگران می‌شود. اگر خلق و خوی ما همیشه بد باشد باعث عصبانیت دیگران می‌شویم. اگر دروغ‌گو یا فریبکار باشیم، نه تنها دیگران را از داشته‌هایشان محروم می‌کنیم بلکه امنیت و آرامش خاطر آن‌ها را نیز سلب می‌کنیم. ما واقعاً آن‌ها را به سوی اهانت کردن و کینه‌توزی می‌کشانیم. اگر رفتار جنسی ما خودخواهانه باشد ممکن است

حسادت، غم و میل شدید به مقابله به مثل را در دیگران برانگیزیم. این نوع بدرفتاری‌های بارز، به هیچ وجه نشان‌دهنده تمام آسیب‌هایی نیست که به دیگران رسانده‌ایم. بیاید تعدادی از موارد نامحسوس‌تر را در نظر بگیریم که گاهی می‌تواند به اندازه دیگر بدرفتاری‌ها مخرب باشد. فرض کنید که ما در خانواده خود خسیس، بی‌مسئولیت، بی‌عاطفه یا سرد باشیم. فرض کنید ما زودرنج، خرده‌گیر، بی‌حوصله و بی‌مزاج باشیم. فرض کنید به یکی از اعضای خانواده بیش از حد توجه می‌کنیم و دیگران را نادیده می‌گیریم. وقتی سعی کنیم، با قوانین سخت‌گیرانه یا با فرمان دادن‌های بی‌مورد تعیین کنیم زندگی ما در هر لحظه باید چگونه بگذرد، بر تمام خانواده حاکم شویم، چه اتفاقی می‌افتد؟ وقتی افسردگی، خود دلسوزی از همه جای ما تراوش می‌کند و به همه افراد اطراف خود آسیب می‌زنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ این سیاهه آسیب‌هایی که به دیگران وارد کرده‌ایم - یعنی آسیب‌هایی که زندگی روزمره را با ما، به عنوان یک الکلی، دشوار و اغلب غیرقابل تحمل می‌کند، تقریباً تا بی‌نهایت قابل گسترش است. وقتی ما چنین خصلت‌هایی را به هنگام خرید، در اداره و در اجتماع به هم‌نوعان خود نشان می‌دهیم، می‌تواند به همان اندازه که در خانه آسیب وارد می‌کند به دیگران هم آسیب بزند.

پس از بررسی دقیق این حوزه از روابط انسانی و فهمیدن اینکه دقیقاً کدام یک از خصوصیت‌های رفتاری ما باعث آزار و آسیب رساندن به دیگران می‌شود، اکنون می‌توانیم در حافظه خود به دنبال کسانی بگردیم که به آن‌ها اهانت کرده‌ایم. یافتن اطرافیان نزدیک و کسانی که بیش از همه آسیب‌دیده‌اند نباید کار دشواری باشد. سپس هر سالی که در زندگی خود به عقب‌تر برمی‌گردیم و تا جایی که حافظه یاری می‌کند، مقید خواهیم بود فهرست بلندی از افرادی تهیه کنیم که به هر اندازه تحت تأثیر رفتار ما قرار گرفته‌اند. البته ما باید روی هر

یک از این موارد با دقت، تأمل و ارزیابی کنیم. ما باید خود را در مسیر پذیرش چیزهایی قرار دهیم که انجام داده‌ایم و درعین حال ظلم‌های واقعی یا خیالی را که به ما شده ببخشیم. ما باید از قضاوت‌های افراطی هم در مورد خود و هم دیگران پرهیز کنیم. ما نباید ضعف‌های خودمان یا آن‌ها را بزرگ‌تر از واقعیت جلوه دهیم. هدف تغییرناپذیر ما رسیدن به دیدگاهی صلح‌آمیز و عملی خواهد بود.

هرگاه مدادمان سست می‌شود می‌توانیم با به خاطر آوردن اینکه تجربه انجمن در این گام برای دیگران چه ارزشی داشته است، خود را تقویت و تشویق کنیم. این آغاز به پایان رسیدن انزوای ما از همتایان خود و از خداست.

گام نهم

به‌طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از افرادی که به آن‌ها زیان رسانده بودیم جبران خسارت کردیم مگر در مواردی که انجام آن زیان مجددی برایشان و یا دیگران وارد کند.

قضاوت درست، حس دقیق وقت‌شناسی، شجاعت و احتیاط، این‌ها خصوصیت‌هایی هستند که برای ورود به گام نهم نیاز خواهیم داشت.

پس از اینکه فهرست کسانی را که به آن‌ها آسیب‌زده‌ایم تهیه کردیم، و درباره هر یک از آن‌ها به‌دقت تأمل کردیم و تلاش کردیم برای ادامه کار دیدگاه درستی کسب کنیم، خواهیم دید کسانی که باید برای جبران مستقیم این آسیب‌ها به آن‌ها مراجعه کنیم در دسته‌های مختلفی قرار می‌گیرند. مواردی خواهد بود که به‌محض اینکه اطمینان پیدا کردیم می‌توانیم ترک خود را تداوم ببخشیم، به آن‌ها رسیدگی کنیم. کسانی خواهند بود که ما فقط می‌توانیم بخشی از خسارت آن‌ها را جبران کنیم مگر اینکه فاش کردن همه‌چیز، به‌جای جبران خسارت‌های قبلی، صدمه بیشتری به آن‌ها وارد کند. موارد دیگری خواهد بود که باید با تأخیر عمل کنیم و بازهم موارد دیگری خواهد بود که به خاطر ماهیت وضعیت به وجود آمده هرگز قادر نخواهیم بود هیچ‌گونه تماس مستقیمی با طرف مقابل داشته باشیم.

بسیاری از ما از همان روزی که به انجمن الکلی‌های گمنام پیوستیم به‌نوعی برخی چیزها را مستقیماً جبران می‌کرده‌ایم. از زمانی که به خانواده‌های خود می‌گوییم قصد داریم این برنامه را امتحان کنیم فرایند جبران گذشته آغاز شده است. در این حوزه به‌ندرت مسئله زمان‌بندی یا احتیاط وجود دارد. ما می‌خواهیم

از در وارد شویم و این خبر خوب را فریاد بزنیم. پس از بازگشت از اولین جلسه خود، یا شاید پس‌ازاینکه خواندن کتاب "الکلی‌های گمنام" را به پایان رسانده‌ایم، معمولاً دلمان می‌خواهد با بعضی از اعضای خانواده بنشینیم و فوراً به ضربه‌هایی که با خوردن مشروب به آن‌ها وارد کرده‌ایم اقرار کنیم. تقریباً همیشه می‌خواهیم از این هم فراتر برویم و اقرار کنیم ما ضعف‌های دیگری هم داشته‌ایم که زندگی ما را دشوار کرده بود. این یک موقعیت بسیار متفاوت است و با آن صبح‌های خماری که گاهی به خودمان ناسزا می‌گفتیم و گاهی خانواده (و هر کس دیگری) را به خاطر مشکلات خود متهم می‌کردیم، تفاوت بسیار زیادی دارد. لازم است در وهله اول به‌طور کلی به ضعف‌های خود اقرار کنیم. عاقلانه نیست که در این مرحله صحنه‌های دل‌خراش را بازگو کنیم. عقل سلیم ایجاب می‌کند که عجله نکنیم. درحالی‌که ممکن است تمایل داشته باشیم بدترین چیزها را فاش کنیم، باید حتماً به خاطر داشته باشیم که نمی‌توانیم آرامش خاطر خود را به قیمت برهم زدن آرامش دیگران به دست آوریم.

در محل کار یا در کارخانه نیز باید همین رویکرد اتخاذ شود. ما باید بی‌درنگ به چندنفری فکر کنیم که همه‌چیز را درباره مشروب خوردن ما می‌دانند و بیش از هر کس دیگری تحت تأثیر آن قرار گرفته‌اند. ولی حتی در چنین مواردی هم ممکن است نیاز داشته باشیم در مورد آن‌ها بیش از خانواده احتیاط به خرج دهیم. ممکن است نخواهیم تا چندین هفته یا بیشتر چیزی به زبان بیاوریم. اول می‌خواهیم تا حد قابل قبولی اطمینان پیدا کنیم که در راستای چراغ انجمن قرار گرفته‌ایم. سپس ما آماده هستیم تا به‌سوی این افراد برویم و بگوییم انجمن چیست و ما تلاش می‌کنیم چه‌کاری انجام دهیم. با این زمینه‌سازی می‌توانیم آزادانه به آسیبی که به آن‌ها رسانده‌ایم اقرار کنیم و عذرخواهی نماییم. می‌توانیم تعهدات، دیون یا هر چیز دیگری را که بدهکار هستیم جبران کنیم یا قول بدهیم

که آن‌ها را جبران می‌کنیم. پاسخ‌های بزرگوارانه بیشتر این افراد به صداقت خالصانه ما، اغلب باعث شگفتی ما خواهد شد. حتی سرسخت‌ترین و برحق‌ترین شاکیان ما هم نسبت به بار اول تمایل بیشتری به گذشت خواهد داشت.

این جو تأیید و تحسین ممکن است برای ما آن قدر وجدآور باشد که میلی سیری‌ناپذیر برای بیشتر داشتن آن ایجاد و ما را از اعتدال خارج کند. یا اینکه در موارد معدودی که با رفتارهای سرد یا شکاک روبرو می‌شویم، از آن طرف دیوار سقوط کنیم. این نوع رفتارها ما را تحریک خواهد کرد که جروب‌بحث کنیم یا مصرانه بر حرف خود پافشاری کنیم. یا شاید ما را دلسرد و بدبین کند. ولی اگر ما از قبل خود را آماده کرده باشیم، این واکنش‌ها ما را از هدف استوار و متعادل خود منحرف نخواهد کرد.

پس از این تلاش مقدماتی برای جبران گذشته‌ها، چنان آرامشی به ما دست خواهد داد که تصور خواهیم کرد که دیگر کار تمام شده است. وسوسه خواهیم شد به همان پیروزی‌های گذشته قناعت کنیم ممکن است وسوسه فرار از جلسات تحقیرآمیز و دلهره‌آور باقی‌مانده، زیاد باشد. اغلب اوقات ما برای شانه خالی کردن کامل از زیر بار چنین مسائلی بهانه‌های قابل‌باوری خواهیم تراشید. یا ممکن است فقط تعلل کنیم و به خودمان بگوییم هنوز وقتش نرسیده است درحالی که واقعاً وقت آن رسیده از این فرصت استثنائی استفاده کنیم و یک اشتباه جدی را جبران کنیم. بنابراین وقتی خود را به تهازل می‌زنیم احتیاط را فراموش می‌کنیم. به محض اینکه در این راه جدید زندگی احساس اطمینان کردیم و با رفتار و الگوی خود افراد پیرامون خود را متقاعد کردیم که واقعاً در حال تغییر هستیم و رفتارمان بهتر می‌شود، معمولاً می‌توانیم با اطمینان و با صراحت کامل با کسانی که بیشترین آسیب را دیده‌اند صحبت کنیم، حتی با کسانی که ممکن است از آسیبی که به آن‌ها رسانده‌ایم خبر نداشته باشند یا اطلاعات کمی داشته باشند.

تنها استثناهایی که ما قائل خواهیم شد مواردی خواهد بود که بیم داشته باشیم فاش کردن حقایق به کسی آسیب جدی می‌زند. این گفتگوها می‌تواند به صورت معمولی یا طبیعی آغاز شود. ولی اگر فرصتی برای این کار پیش نمی‌آید، بالاخره باید تمام عزم خود را جزم کنیم، مستقیماً به‌سوی فرد مربوطه برویم و نیت خود را به‌صراحت بیان کنیم. لازم نیست در مقابل کسانی که به آن‌ها آسیب‌زده‌ایم غرق شرمساری و پشیمانی باشیم بلکه در این مرحله جبران کردن همیشه باید بی‌پرده و با گشاده‌دستی باشد.

برای فاش کردن کامل خسارت‌هایی که به بار آورده‌ایم تنها یک ملاحظه را باید در نظر داشته باشیم. این در موقعیت‌هایی خواهد بود که فاش کردن کامل حقایق باعث وارد شدن آسیب جدی به کسی می‌شود که می‌خواهیم برایش جبران کنیم. این ملاحظه در مورد افراد دیگر هم به همان اندازه اهمیت دارد. برای مثال ما نمی‌توانیم جزئیات روابط غیر زناشویی خود را بر سر شوهر یا همسر بی‌خبر خود آوار کنیم. و حتی در مواردی که لازم است درباره چنین موضوعاتی بحث شود باید تلاش کنیم به شخص ثالثی، هر کس که باشد، آسیب نرسد. ما نمی‌توانیم با بی‌ملاحظگی و سنگین‌تر کردن اختلافات دیگران بار خودمان را سبک‌تر کنیم.

ممکن است مسائل بسیار حساس دیگری در دیگر حوزه‌های زندگی روی دهد که مشمول همین اصل می‌گردد. برای نمونه فرض کنید که ما بخش زیادی از پول شرکت‌مان را چه با "قرض گرفتن" چه با دست‌کاری‌های زیاد در حساب هزینه‌ها، صرف مشروب خوردن خود کرده‌ایم. فرض کنید که در صورت نگفتن ما این‌ها مخفی باقی بمانند. آیا اگر به‌طور ناگهانی به قانون‌شکنی‌های خود در شرکت اقرار کنیم، عملاً اخراج خواهیم شد و کار خود را از دست خواهیم داد؟ آیا ما قصد داریم برای جبران کردن آن قدر درست کارانه عمل کنیم که برایمان مهم

نباشد برای خانه و خانواده ما چه اتفاقی می‌افتد؟ یا اول می‌خواهیم با کسانی که شدیداً تحت تأثیر قرار خواهند گرفت مشورت کنیم؟ آیا موضوع را بارانما یا مشاور معنوی خود در میان می‌گذاریم و صادقانه از خدا طلب یاری و راهنمایی می‌کنیم؟ و درعین حال تصمیم داریم وقتی همه‌چیز مشخص شد، به هر قیمتی کار درست را انجام دهیم؟ البته پاسخی که فوراً برای هر نوع بحرانی از این قبیل مناسب باشد وجود ندارد. ولی لازم است در هر شرایطی، برای جبران سریع و در حد توانمان، تمایل کامل وجود داشته باشد.

پیش از هر چیز باید سعی کنیم کاملاً اطمینان داشته باشیم که به خاطر ترس کارها را به تأخیر نمی‌اندازیم. زیرا آمادگی برای پذیرش تمام پیامدهای اعمال گذشته و درعین حال بر عهده گرفتن مسئولیت سعادت دیگران، دقیقاً همان روح گام نهم محسوب می‌شود.

گام دهم

به تهیه تراژنامه شخصی خود ادامه دادیم و در صورت قصور بلافاصله بدان اقرار کردیم.

همان‌طور که ما این نه گام اول را پشت سر می‌گذاریم خود را برای ماجراجویی در یک زندگی جدید آماده می‌کنیم. ولی وقتی به گام دهم رسیدیم سبک زندگی انجمن را هرروز، در خوشی و در سختی، عملاً اجرا می‌کنیم. سپس وقت محک خوردن می‌رسد: آیا می‌توانیم هوشیاری خود را حفظ کنیم، تعادل عاطفی خود را نگه‌داریم و در همه شرایط با حسن نیت زندگی کنیم؟ توجه مداوم به دارایی‌ها و بدهی‌ها و داشتن میل حقیقی برای به‌کارگیری و رشد کردن با استفاده از این ابزارها، برای ما ضرورت دارد. ما الکی‌ها این‌ها را با سختی فراگرفته‌ایم. البته افراد باتجربه‌تر در همه زمان‌ها و مکان‌ها، بارها خود را ارزیابی کرده و موردنقد قرار داده‌اند. فرزندگان همیشه می‌دانسته‌اند تا زمانی که خود پژوهی به عادت روزمره ما تبدیل نشود، تا زمانی که قادر نباشیم به آنچه دست پیدا می‌کنیم اقرار کنیم و آن را بپذیریم و تا زمانی که با شکیبایی و پایداری برای تصحیح اشتباهات خود مصمم نباشیم، نخواهیم توانست از زندگی بهره‌ای ببریم.

وقتی یک دائم‌الخمر به خاطر زیاده‌روی دیروز به خماری شدیدی دچار باشد، امروز را نمی‌تواند خوب زندگی کند. ولی نوع دیگری خماری وجود دارد که همه ما، چه الکی و چه غیرالکی، آن را تجربه کرده‌ایم. و آن خماری عاطفی است، نتیجه مستقیم زیاده‌روی دیروز یا امروز ما، در عواطف منفی - خشم، ترس،

حسادت و از این قبیل . اگر دوست داریم امروز و فردا را به آرامش زندگی کنیم بی‌شک نیاز داریم از شر این خماری‌ها خلاص شویم. این بدان معنا نیست که ما باید با اندوه در گذشته‌های خود پرسه بزنیم. بلکه اکنون به پذیرش و تصحیح خطاها نیاز داریم. این فهرست ما را قادر می‌سازد تا با گذشته کنار بیاییم. وقتی این کار انجام شد آنگاه ما واقعاً خواهیم توانست آن را پشت سر بگذاریم. وقتی فهرست ما با دقت تهیه شد و با خودمان آشتی کردیم، به این باور می‌رسیم که ما می‌توانیم مشکلات فردا را با روبرویی با آن‌ها حل کنیم.

اگرچه همه فهرست‌ها اساساً شبیه هم هستند ولی عامل زمان باعث تمایز آن‌ها از یکدیگر می‌شود. یک فهرست را جسته‌گریخته در هر زمان از روز، هرگاه که خود را آشفته یافتیم، جمع‌آوری می‌کنیم. فهرست دیگری را در پایان روز جمع‌آوری می‌کنیم، زمانی که اتفاقات ساعات گذشته را مرور می‌کنیم. در اینجا ما یک ترازنامه درست می‌کنیم و چیزهایی را که درست انجام داده‌ایم بستانکار می‌کنیم و چیزهایی را که باید انجام دهیم بدهکار. سپس وقت‌هایی فرامی‌رسد که به‌تنهایی یا به همراه راهنما یا مشاور معنوی خود، به‌دقت پیشرفت خود را نسبت به آخرین بار مرور می‌کنیم بسیاری از اعضای انجمن هر شش ماه یک‌بار یا هر سال یک‌بار خانه‌تکانی دارند. بسیاری از ما نیز دوست داریم گاه‌وبیگاه گوشه‌گیری از جهان بیرون را تجربه کنیم و یک روز یا بیشتر را بی‌دغدغه صرف تجدیدقوا و مراقبه کنیم.

آیا این اعمال ملال‌آور و زمان‌بر نیستند؟ آیا اعضای انجمن باید بیشتر زمان بیداری خود را به‌طور ملالت‌باری صرف بازنگری غفلت‌ها یا اعمال خود کنند؟ در پاسخ باید گفت، به‌ندرت. تأکید زیاد بر این فهرست تنها به این دلیل است که بسیاری از ما واقعاً هیچ‌وقت عادت نداشته‌ایم خود را به‌طور دقیق ارزیابی کنیم. وقتی این عمل سالم، به کاری روزمره تبدیل شود، آن‌قدر جذاب و سودمند

خواهد بود که زمان صرف شده برای آن بیهوده نخواهد بود. زیرا دقایق و گاهی ساعت‌هایی را که صرف ارزیابی خود می‌کنیم مطمئناً دیگر ساعات روز را بهتر و شادتر می‌کنند. و سرانجام، فهرست‌های ما به بخشی عادی از زندگی روزمره ما تبدیل می‌شود نه چیزی غیرمعمول یا جداگانه.

پیش از اینکه به این پردازیم یک فهرست دسته‌گریخته چیست، به محیطی نگاه می‌کنیم که یک فهرست می‌تواند در آن کارایی داشته باشد.

این یک اصل معنوی است که هر وقت آشفته هستیم، فرقی ندارد مسبب آنچه باشد، به این معناست که ما مشکلی داریم. اگر کسی به ما آسیبی می‌زند و اوقات ما تلخ است، ما هم مسئولیم. ولی آیا در این مورد هیچ استثنائی وجود ندارد؟ در مورد خشم "بجا" چه؟ اگر کسی ما را فریب دهد، آیا سزاوار نیست که عصبانی شویم؟ آیا نمی‌توانیم با افراد پارسانما با عصبانیت کامل برخورد کنیم؟ برای ما اعضای انجمن این استثناها خطرناک هستند. ما دریافته‌ایم که خشم بجا باید برای کسانی باشد که شرایط لازم برای کنترل آن را دارا می‌باشند.

افراد اندکی به‌غیر از ما الکلی‌ها قربانی خشم شده‌اند. تفاوتی هم نمی‌کند که خشم ما بجا بوده است یا نه. یک‌بار از کوره دررفتن می‌تواند یک روز کامل را خراب کند و کینه‌ای که به اوج رسیده باشد می‌تواند ما را بی‌اندازه ناکارآمد کند. همچنین ما هیچ‌گاه قدرت تشخیص بین خشم بجا و بی‌مورد را نداشتیم. از نظر ما هر جا خشمگین شده‌ایم همیشه بجا بوده است. عصبانیت، همان خوش‌گذرانی گاه و بی‌گاه افراد متعادل‌تر، می‌تواند ما را تا مدت‌ها دچار یک بحران عاطفی کند. این "میگساری‌های" عاطفی اغلب اوقات مستقیماً به بطری مشروب ختم می‌شود. اختلالات دیگر - از قبیل رشک و حسادت، خود دلسوزی یا غرور بیجا - تأثیرش بر ما همین است.

یک فهرست دسته‌گریخته که در میانه چنین بحران‌هایی جمع‌آوری می‌شود

می‌تواند در کمک به خاموش کردن عواطف طوفانی بسیار مؤثر باشد. امروزه اصلی‌ترین کاربرد فهرست‌های دسته‌گرفته در موقعیت‌هایی است که در فعالیت‌های روزانه پیش می‌آید. بهتر است هرگاه امکان‌پذیر باشد، بررسی مشکلات طولانی‌مدت به وقت‌هایی موکول شوند که از قبل برای همین کار کنار گذاشته شده‌اند. فهرست برداری فوری مناسب نشیب و فرازهای روزانه ماست، به‌ویژه مواردی که در آن‌ها افراد یا رویدادهای جدید تعادل ما را بر هم می‌زند یا باعث می‌شود دچار اشتباه شویم.

در همه این موقعیت‌ها ما به خویشتن‌داری، تحلیل صادقانه مسائل مربوط به آن، میل به اقرار در زمانی که اشتباه از ما بوده و همان تمایل برای بخشش زمانی که اشتباه از ما نبوده، نیاز داریم. زمانی که خطاهای گذشته را تکرار می‌کنیم نباید ناامید شویم، زیرا انجام این دستورالعمل‌ها آسان نیستند. ما باید به دنبال پیشرفت باشیم نه کمال.

اولین هدف ما پرورش خویشتن‌داری خواهد بود. این هدف در اولویت نخست قرار می‌گیرد. وقتی باعجله یا بی‌ملاحظه صحبت می‌کنیم، همان‌جا قدرت منصف و صبور بودن ما تحلیل می‌رود. یک سخنرانی خشن یا یک قضاوت خودسرانه و پرخاشگرانه می‌تواند رابطه ما را با یک نفر دیگر برای یک روز یا یک سال کامل قطع کند. هیچ‌چیز به اندازه مهار زبان و قلم مفید نیست. ما باید از نقدهای تندمزاج و بحث‌های زورگویانه خودداری کنیم. در مورد بدخلقی یا غرولند کردن هم به همین ترتیب است. این‌ها دام‌های پنهان عاطفی هستند که طعمه آن غرور و کینه‌توزی است. اولین کار ما این است که این دام‌ها را کنار بزنیم. وقتی طعمه ما را وسوسه کرد، باید خود را آموزش دهیم که پا پس بکشیم و فکر کنیم. زیرا تا زمانی که عادت خویشتن‌داری به‌صورت خودکار عمل نکند، با حسن نیت نه فکر می‌کنیم نه عمل.

مشکلات ناخوشایند یا غیرمنتظره تنها مشکلاتی نیستند که به خویشتن‌داری نیاز دارند. زمانی که اعتبار یا موفقیتی هم به دست می‌آوریم باید کاملاً دقت داشته باشیم. زیرا هیچ‌کس به‌اندازه ما عاشق کسب موفقیت‌های شخصی نبوده است؛ ما موفقیت را همانند شرابی می‌نوشیم که همیشه ما را به وجد می‌آورد. وقتی موقتاً شانس به ما رو می‌آورد، در توهم پیروزی‌های بزرگ‌تر و بزرگ‌تر بر مردم و شرایط فرومی‌رویم. از این‌رو وقتی اعتماد به نفس ناشی از غرور ما را کور می‌کند، ممکن بود بخواهیم نقش آدم‌های مهم را بازی کنیم. مطمئناً افراد از ما روی برمی‌گرداندند و خسته یا آزرده می‌شدند.

حال که ما در انجمن هستیم و ترک کرده‌ایم و در حال کسب اعتماد مجدد دوستان و همکاران خود هستیم، درمی‌یابیم که هنوز هم باید احتیاط ویژه‌ای داشته باشیم. ما می‌توانیم برای بیمه شدن در برابر "خودبزرگ‌بینی" اغلب اوقات خود را با به خاطر آوردن این واقعیت کنترل کنیم که امروز فقط به خاطر موهبت الهی ترک کرده‌ایم و اینکه هر موفقیتی داشته باشیم بیش از هر چیز از آن اوست تا ما.

نهایتاً، خواهیم دید که همه مردم، از جمله خود ما، تا حدودی به لحاظ عاطفی بیمار هستند و اغلب اشتباه می‌کنند و سپس به شکیبایی واقعی خواهیم رسید و معنای حقیقی عشق به هم‌نوع را درک خواهیم کرد. هر چه پیش‌تر می‌رویم، بیشتر و بیشتر برایمان آشکار می‌شود که عصبانی یا آزرده شدن از کسانی که آن‌ها هم مانند ما از دردهای بزرگ شدن رنج می‌برند، بیهوده است.

به وجود آمدن چنین تغییر نگرش فاحشی زمان‌بر خواهد بود و ممکن است زمان بسیار زیادی ببرد. عده کمی می‌توانند واقعاً ادعا کنند همه را دوست دارند. بیشتر ما باید اقرار کنیم که به‌جز عده اندکی، همه را دوست نداریم؛ اینکه تا وقتی هیچ‌یک از آن‌ها برای ما مشکلی ایجاد نکرده بودند نسبت به آن‌ها کاملاً

بی تفاوت بودیم؛ و به عنوان یادآوری- بله ما واقعاً از آن‌ها بدمان می‌آمد یا متنفر بودیم. اگرچه این دیدگاه‌ها به اندازه کافی رایج است، ولی ما اعضای انجمن دریافته‌ایم که برای حفظ تعادل خود به چیز بسیار بهتری نیاز داریم. اگر عمیقاً از چیزی متنفر باشیم نمی‌توانیم آن را تحمل کنیم. این فکر که ما می‌توانیم انحصاراً عده کمی را دوست داشته باشیم، عده زیادی را نادیده بگیریم و همچنان از هرکسی بترسیم یا تنفر داشته باشیم، باید رها شود، حتی اگر فقط گاهی به ذهن ما خطور می‌کند.

ما می‌توانیم تلاش کنیم از کسانی که به آن‌ها عشق می‌ورزیم تقاضاهای غیرمنطقی نداشته باشیم. می‌توانیم هر جا از خود صمیمیتی نشان نداده‌ایم صمیمیت نشان دهیم. ما می‌توانیم با کسانی که از آن‌ها تنفر داریم با عدالت و احترام رفتار کنیم شاید بتوانیم با تغییر روش آن‌ها را درک کنیم و به آن‌ها کمک کنیم.

هرگاه یکی از آن‌ها را ناامید کردیم می‌توانیم فوراً آن را اقرار کنیم- در مورد خودمان همیشه اقرار کنیم و در مورد آن‌ها هم وقتی اقرار کردن مؤثر است. احترام، صمیمیت، عدالت و محبت نکات اصلی هستند که می‌توانیم به وسیله آن‌ها عملاً با همه همدل شویم. وقتی تردید داریم همیشه می‌توانیم مکث کنیم و بگوییم "خواست من نه، بلکه خواست تو تحقق خواهد یافت." و همیشه می‌توانیم از خودمان بپرسیم "آیا امروز با دیگران همان‌طوری رفتار می‌کنم که دوست دارم با من رفتار کنند؟"

وقتی شب فرا می‌رسد، شاید اندکی قبل از اینکه بخوابیم، برای آن روز یک ترازنامه تهیه می‌کنیم. اینجا جای خوبی برای یادآوری این نکته است که جمع‌آوری فهرست همیشه بارنگ قرمز نیست. وقتی در یک روز کار درستی انجام نداده باشیم آن روز ضعیفی بوده است. درواقع ساعات بیداری معمولاً سرشار از

چیزهای سازنده است. نیت‌های خوب، افکار خوب، و اعمال خوب قابل‌مشاهده است. حتی زمانی که سخت تلاش کرده‌ایم و شکست‌خورده‌ایم، ممکن است به آن بیشترین نمره را بدهیم. تحت چنین شرایطی، دردهای شکست به دارایی‌های ما تبدیل می‌شوند. ما از آن‌ها انگیزه را که برای پیشروی نیاز داریم کسب می‌کنیم. زمانی یک نفر که می‌دانست از چه چیزی صحبت می‌کند گفت درد معیار همه پیشرفت‌های معنوی است. ما اعضای انجمن قلباً با او موافقیم زیرا می‌دانیم که قبل از ترک الکل باید دردهای خوردن مشروب تجربه شود و پریشانی‌های عاطفی پیش از آرامش خاطر.

وقتی به ستون بدهکاری دفتر معیت روز نگاه می‌کنیم، باید انگیزه‌های خود را در هر فکر یا عملی که به نظر می‌رسد اشتباه باشد با دقت ارزیابی کنیم. در بیشتر موارد، یافتن و درک انگیزه‌ها دشوار نخواهد بود. وقتی مغرور، خشمگین، پریشان باشیم، حسادت بورزیم یا بترسیم، بر همان اساس عمل می‌کنیم و همین و بس. در اینجا ما تنها کافی است تشخیص دهیم بدعمل کرده‌ایم یا اشتباه فکر کرده‌ایم، تلاش کنیم و تصور کنیم چگونه می‌توانستیم بهتر عمل کنیم و به یاری خدا مصمم باشیم این درس‌ها را فردا عملی کنیم و البته هر آسیبی را که از قلم افتاده جبران کنیم.

ولی در موارد دیگر فقط با دقیق‌ترین موشکافی‌ها می‌توانیم انگیزه واقعی خود را مشخص کنیم. مواردی هستند که دشمن دیرینه ما، توجیه عقلی، وارد شده است و رفتاری را که واقعاً اشتباه بوده است توجیه کرده است. در اینجا ما تمایل داریم تصور کنیم که انگیزه‌ها و دلایل ما درست هستند درحالی‌که واقعیت این‌طور نیست.

ما "انتقاد سازنده‌ای" کرده‌ایم که به آن نیاز داشته‌ایم درحالی‌که انگیزه واقعی ما برنده شدن در یک بحث بیهوده بوده است. یا وقتی که فرد مربوطه غایب

است، تصور می‌کنیم به دیگران کمک می‌کنیم که او را درک کنند درحالی‌که درواقع انگیزه واقعی ما این بوده است تا با تخریب او احساس برتری کنیم. ما گاهی به کسانی که دوستشان داریم آسیب می‌زنیم زیرا باید به آن‌ها "درسی بدهیم" درحالی‌که درواقع می‌خواهیم آن‌ها را تنبیه کنیم. افسرده بودیم و گلایه می‌کردیم که حالمان خوب نیست درحالی‌که درواقع بیشتر درخواست همدردی و توجه داریم. این ویژگی عجیب ذهن و احساس، این میل لگام‌گسیخته برای پنهان کردن نیت‌ها در ورای یک نیت خوب، در همه امور انسانی از بالا تا پایین نفوذ دارد. این نوع پارسانمایی نامحسوس و فرار می‌تواند در ورای کوچک‌ترین اعمال یا افکار قرار گیرد. یادگیری روزانه یافتن، پذیرفتن و تصحیح این نوع خطاها، اساس پرورش شخصیت وزندگی خوب است. پشیمانی خالصانه به خاطر آسیب‌هایی که وارد کرده‌ایم، شکرگزاری حقیقی به خاطر موهبت‌هایی که دریافت کرده‌ایم و تمایل برای آزمودن چیزهای بهتر فردا، دارایی‌های دائمی خواهند بود که باید به دنبال کسب آن‌ها باشیم.

وقتی روز خود را این‌گونه بررسی کردیم، به چیزهایی که به‌درستی انجام داده‌ایم توجه کردیم، و بدون ترس و غرض آن‌ها را در دل خود جستجو کردیم، می‌توانیم واقعاً از خدا به خاطر موهبت‌هایی که به ما داده سپاسگزاری کنیم و باوجدان آرام بخوابیم.

گام یازدهم

**از راه دعا و مراقبه کوشیدیم به پروردگاری که خود درک می‌کردیم
نزدیک‌تر شویم و فقط طالب آگاهی از خواست او برای خود و قدرت
اجرایش شدیم.**

نیایش و مراقبه ابزارهای اصلی ما برای برقراری رابطه آگاهانه با خدا است. ما اعضای انجمن افراد فعالی هستیم، از روبرو شدن با واقعیت‌های زندگی، که معمولاً برای اولین بار در زندگی خود با آن روبرو می‌شویم، لذت می‌بریم و مشتاقانه تلاش می‌کنیم به الکی‌های دیگری که با آن‌ها برخورد می‌کنیم کمک کنیم. بنابراین تعجبی ندارد که ما اغلب اوقات تمایل نداریم مراقبه و نیایش را جدی بگیریم و آن‌ها را واقعاً ضروری نمی‌دانیم. به‌طور قطع ما مراقبه و نیایش را چیزی‌هایی می‌دانیم که ممکن است در مواقع اضطراری به کمک ما بیاید ولی در ابتدا بسیاری از ما ممکن است آن را جزء مهارت‌های رمزآلود روحانیون بدانند که فقط می‌توانیم از آن‌ها به‌طور غیرمستقیم بهره ببریم. یا شاید هم ما اصلاً به این چیزها اعتقادی نداشته باشیم.

برای برخی از تازه‌واردها و برای کسانی که زمانی منکر وجود خدا بوده‌اند و هنوز به همان گروه‌های انجمن به‌عنوان یک نیروی برتر اکتفا می‌کنند، مطرح کردن قدرت نیایش، علیرغم تمام برهان‌ها و تجربیاتی که آن را ثابت می‌کند، ممکن است هنوز هم عده‌ای را قانع نکند یا کاملاً موردانتقاد قرار گیرد. آن دسته از ما که زمانی چنین احساسی داشته‌اند مطمئناً می‌توانند این موضوع را درک کنند و همزادپنداری کنند. ما به‌خوبی می‌دانیم در اعماق وجود ما چیزی هست

که تفکر سر فرود آوردن در برابر هر خدایی رانمی پذیرد. همچنین بسیاری از ما قدرت استدلال بالایی داریم که قادر است "اثبات" کند هیچ خدایی وجود ندارد. همه اتفاقات، بیماری‌ها، ظلم‌ها و بی‌عدالتی‌های جهان چطور؟ تمام آن زندگی‌های ناگواری که نتیجه مستقیم تولدهای شوم و شرایط غیرقابل کنترل بوده است چطور؟ مطمئناً در تدبیر این چیزها نمی‌تواند هیچ عدالتی وجود داشته باشد و بنابراین هیچ خدایی هم وجود ندارد.

گاهی ما رویه نسبتاً متفاوتی در پیش می‌گرفتیم. مطمئناً با خودمان می‌گفتیم احتمالاً مرغ قبل از تخم‌مرغ به وجود آمده است. شکی در این نیست که این دنیا به هر صورت یک "علت اولیه" دارد، خدای اتم، شاید هم گرما و سرما. ولی مطمئناً اثری از خدایی نبود که انسان‌ها را بشناسد یا انسان برایش اهمیتی داشته باشد. ما بدون هیچ مشکلی انجمن را دوست داشتیم و به سرعت بیان می‌کردیم که انجمن معجزه می‌کند. ولی مراقبه و نیایش را با لجاجت پس زدیم همان‌طور که یک دانشمند از انجام یک آزمایش خاص سرباز می‌زند مگر اینکه ثابت شود نظریه موردعلاقه‌اش اشتباه است. البته درنهایت ما این آزمایش را انجام دادیم و وقتی نتایج غیرمنتظره‌ای به دست آمد احساس متفاوتی داشتیم؛ درواقع ما آن را به صورت متفاوت درک کردیم؛ و از همین رو مراقبه و نیایش را پذیرفتیم. و دریافته‌ایم که این امر برای هر کس که تلاش کند می‌تواند روی دهد. همیشه گفته می‌شود که "تقریباً تنها کسانی که نیایش را مسخره می‌کنند آن‌هایی هستند که آن را به اندازه کافی امتحان نکرده‌اند."

آن دسته از ما که به طور منظم از نیایش بهره می‌برند هیچ وقت آن را پس نخواهند زد، همان‌طور که ما هوا، غذا یا نور خورشید را پس نمی‌زنیم. و به همین دلیل است که وقتی ما از هوا، نور یا غذا محروم باشیم بدن رنج می‌برد. و وقتی ما از مراقبه و نیایش روی می‌گردانیم به همان ترتیب ذهن، عواطف و شهود خود را

از حمایتی که شدیداً به آن نیاز دارد محروم می‌کنیم. همان‌طور که بدن با کبود مواد غذایی نمی‌تواند درست عمل کند، روح هم بدون نیایش و مراقبه نمی‌تواند عملکرد درستی داشته باشد. همه ما به نور حقیقت خدا، تغذیه از نیروی او و تنفس در جو بخشش او نیاز داریم. واقعیت‌های زندگی انجمن تا حد بسیار زیادی این حقیقت جاودان را تأیید می‌کند.

بین خودارزیابی، مراقبه و نیایش یک رابطه مستقیم وجود دارد. اگر هر یک از آن‌ها به‌طور جداگانه به کار گرفته شوند آرامش و منافع زیادی به همراه خواهند داشت. ولی وقتی به‌طور منطقی باهم در ارتباط و درهم‌تنیده باشند، حاصلش زیربنایی محکم برای زندگی خواهد بود. هرازگاهی ممکن است به ما فرصتی داده شود تا نگاهی گذرا به حقیقت اصلی که ملکوت خداست، داشته باشیم. و از اینکه می‌دانیم تا وقتی به تلاش خود، هرچند با تردید، برای یافتن و برآوردن خواست خالق خود ادامه دهیم، مقصد نهایی ما در آن ملکوت در امان خواهد بود، احساس آرامش و قوت قلب می‌کنیم.

همان‌طور که دیده‌ایم، خود پژوهی ابزاری است که ما به‌وسیله آن نگرش، عمل و فرصتی جدید به دست می‌آوریم تا بخش تاریک و منفی ذات خود را تحمل کنیم. این گامی در جهت پرورش تواضع است، تواضعی که امکان دریافت یاری خدا را برای ما ممکن می‌سازد. ولی به‌هرحال این فقط یک گام است. ما می‌خواهیم از آن فراتر برویم.

ما خوبی‌هایی را می‌خواهیم که برای شکوفایی و رشد در وجود همه ما، حتی بدترین ما، وجود دارد. بی‌شک ما به هوای فرح‌بخش و غذای فراوان نیاز خواهیم داشت. ولی پیش از هر چیز ما به نور خورشید نیاز داریم؛ هیچ‌چیز نمی‌تواند در تاریکی رشد چندانی داشته باشد. مراقبه گامی به‌سوی خورشید است. حال چگونه باید مراقبه داشته باشیم؟

مطمئنأ تجربه حقیقی مراقبه و نیایش در تمام عصرها فراوان بوده است. کتابخانه‌ها و مکان‌های عبادی جهان، گنجینه‌ای برای همه جویندگان است. امید است که همه آن دسته از اعضای انجمن که پیوندهای مذهبی داشته‌اند و مذهب آن‌ها بر مراقبه تأکید داشته است، دوباره به آیین خود برگردند و پایبندی آن‌ها بیش از هر زمان دیگری باشد. اما در مورد بقیه ما چطور که بخت زیادی نداشته‌ایم و حتی نمی‌دانیم چطور شروع کنیم؟

خب، ممکن است این‌گونه شروع کنیم. اول به یک نیایشگر واقعأ خوب نگاه می‌کنیم. نیازی نیست که زیاد جستجو کنیم؛ مردان و زنان بزرگ همه ادیان گنجینه شگفت‌انگیزی برای ما بجا گذاشته‌اند. در اینجا می‌خواهیم یک نمونه کلاسیک را در نظر بگیریم.

مؤلف آن مردی بوده است که صدها سال است او را به‌عنوان یک قدیس می‌شناخته‌اند. ما نباید با این حقیقت مغرضانه برخورد کنیم یا از آن واهمه داشته باشیم زیرا اگرچه او الکلی نبوده ولی مانند ما فشارهای عاطفی را پشت سر گذاشته بوده است. و زمانی که آن تجربه دردناک را پشت سر گذاشت، این نیایش بیانگر چیزی بود که می‌توانست ببیند، احساس کند و آرزوی تبدیل‌شدن به آن را داشت:

"خدایا، مرا وسیله صلح و آشتی خودقراوده تا آنجا که نفرت است حامل عشق آنجا که خطاکاری و بدی است حامل گذشت، آنجا که نفاق است حامل یکرنگی، آنجا که نادرستی است حامل درستی، آنجا که شک است حامل یقین، آنجا که ناامیدی است حامل امید، آنجا که تاریکی است حامل نور و آنجا که غم است حامل شادی باشم، پروردگارا کمکم کن تا به‌جای تسلی خواهی تسلی دهم و به‌جای درک شدن درک کنم، زیرا پیدا شدن درگرو گم‌شدن است، با بخشیدن دیگران خود بخشوده می‌شویم و درمرگ حیات جاودان پیدا می‌کنیم. آمین."

ممکن است ما به‌عنوان کسانی که تازه مراقبه را شروع کرده‌ایم، این نیایش را بارها و بارها به‌آرامی خوانده باشیم، از هر کلمه‌اش لذت برده باشیم و تلاش کرده باشیم معنای عمیق هر عبارت و مفهوم را درک کنیم. اگر بتوانیم همه سرسختی خود را به خاطر آنچه دوستانمان می‌گویند کنار بگذاریم مؤثر خواهد بود. زیرا در مراقبه جای هیچ‌گونه بحثی وجود ندارد. ما با افکار کسی که آگاه است آرام می‌گیریم تا ما هم آن را تجربه کنیم و فراگیریم.

همانند دراز کشیدن زیر نور خورشید در کنار ساحل، آرام می‌گیریم و عمیقاً در این فضای معنوی تنفس می‌کنیم، فضایی که در آن فیض این نیایش ما را احاطه می‌کند. بیاید در نیرو، زیبایی و عشق روحانی و نابی که این کلمات در خوددارند سهیم شویم، از آن نیرو بگیریم و با آن‌ها اوج بگیریم. اکنون به دریا نگاه کنیم و در راز و رمز آن بیندیشیم؛ و چشمان خود را به افق‌های دور بدوزیم، افق‌هایی که در ورای آن تمام شگفتی‌هایی را می‌یابیم که هنوز دیده نشده‌اند.

کسی می‌گوید "خاک‌برسرم!" "این مزخرف است. این امکان ندارد."

وقتی چنین افکاری به ذهن ما خطور می‌کند، شاید، با اندکی ندامت، به خاطر بیاوریم که داشته‌هایی را صرف این کردیم که با بطری‌های مشروب به خیال خودمان واقعیت را خلق کنیم. بلی، ما غرق در چنین تفکراتی بودیم، این‌طور نیست؟ و باوجوداینکه این روزها الکل را ترک کرده‌ایم، آیا اغلب اوقات سعی نمی‌کنیم باز همان کارها را انجام دهیم؟ شاید مشکل ما این نبوده است که از تخیل خود استفاده می‌کرده‌ایم. شاید مشکل اصلی، ناتوانی تقریباً کامل ما در هدایت تخیل خود به‌سوی اهداف درست بوده است. تخیل سازنده هیچ عیبی ندارد؛ همه دستاوردهای عقلانی بر پایه تخیل بوده است. به‌هرحال هیچ‌کس نمی‌تواند تا زمانی که برای ساختن یک‌خانه در سرش طرحی ندارد آن را بسازد. بله، مراقبه هم شبیه همین است؛ مراقبه به ما کمک می‌کند قبل از اینکه در

جهت هدفی حرکت کنیم، اهداف معنوی خود را تصور کنیم. خب، برگردیم به همان ساحل در زیر نور خورشید - یا اگر ترجیح می‌دهید، برگردیم به دشت‌ها یا کوه‌ها.

وقتی با چنین ابزارهای ساده‌ای خود را در وضعیتی قرار داده‌ایم که در آن می‌توانیم بدون مزاحمت روی تخیل سازنده تمرکز کنیم، می‌توانیم بدین‌صورت پیش برویم:

یک‌بار دیگر نیایش خود را می‌خوانیم و دوباره تلاش می‌کنیم ماهیت درونی آن را مشاهده کنیم. حالا به کسی فکر می‌کنیم که برای اولین بار این نیایش را بر زبان آورد. قبل از هر چیز او می‌خواست به یک "حامل" تبدیل شود. سپس درخواست کرد تا به یاری خدا برای همه‌کسانی که می‌تواند، محبت، بخشش، همدلی، حقیقت، ایمان، امید، نور و شادی به ارمغان بیاورد.

سپس برای خودش طلب اشتیاق و امید می‌کند. او امیدوار است اگر خدا بخواهد بتواند بخشی از این گنجینه‌ها را نیز به دست بیاورد. او تلاش کرده این کار را با آنچه از خودگذشتگی می‌نامد به انجام برساند. منظور او از "ازخودگذشتگی" چیست، و چگونه می‌خواهد به آن دست پیدا کند؟

او در این فکر بوده بیش از آنکه آرامش بگیرد، آرامش ببخشد؛ بیش از آنکه فهمیده شود، بفهماند؛ بیش از آنکه بخشیده شود، ببخشد.

همه این‌ها تنها می‌تواند بخشی از آن چیزی باشد که مراقبه نامیده می‌شود، اگر شما هم موافق باشید، شاید این اولین تلاش ما در گرایش و ورودی جسورانه به قلمرو روح باشد. سپس باید خوب نگاه کنیم تا ببینیم اکنون کجا ایستاده‌ایم و ببینیم اگر می‌توانستیم به ایده آلی نزدیک شویم که تلاش می‌کرده‌ایم لحظه‌ای آن را تجربه کنیم، ممکن بود چه اتفاقی در زندگی ما بیفتد. مراقبه چیزی است که همیشه می‌توان آن را توسعه داد. هیچ مرزی نمی‌شناسد، چه در عرض چه در

طول. وقتی به چنین دستورالعمل و الگویی مجهز شدیم، این کار اساساً دیگر یک ماجراجویی شخصی است، چیزی که هر یک از ما به شیوه خودش آن را عملی می‌کند. ولی هدف آن همیشه یکی است: بهبود رابطه آگاهانه ما با خدا، با مرحمت، حکمت و محبت او. و همیشه به خاطر داشته باشیم که مراقبه در واقعیت بسیار کاربردی است. یکی از اولین ثمرات آن تعادل عاطفی است. با آن می‌توانیم پیوند بین خود و خدایی را که می‌شناسیم محکم‌تر و عمیق‌تر کنیم.

حالا در مورد نیایش چه؟ نیایش یعنی پرورش دل و ذهن برای خدا - و با این مفهوم مراقبه را هم شامل می‌شود. ما چگونه می‌توانیم به آن دست پیدا کنیم؟ و چگونه مراقبه را هم دربر می‌گیرد؟ نیایش، همان‌طور که همه می‌دانند، درخواست از خداست. وقتی پیوند خود را تا جایی که می‌توانیم محکم کردیم، تلاش می‌کنیم چیزهای درستی را طلب کنیم که ما و دیگران بیش از هر چیز به آن‌ها نیاز داریم. و تصور می‌کنیم که گستره همه نیازهای ما در آن بخش از گام یازدهم که می‌گوید: "...خواست او را درک کنیم و قدرتی بدهد تا به خواستش عمل کنیم"، به خوبی تعریف شده است. آیا این درخواست در هر وقت از روز مناسب است.

صبح به ساعتی می‌اندیشیم که در پیش روداریم. شاید به کار روزانه و فرصت‌هایی که ممکن است برای مفید بودن و یاری‌رساندن پیش آید فکر می‌کنیم، یا شاید مشکلات خاصی که در پیش است. شاید امروز هم مشکل جدی و حل‌نشده دیروز ادامه پیدا کند. در ابتدا تمایل خواهیم داشت برای هر مشکلی درخواست یک‌راه حل خاص کنیم و بخواهیم به ما توانایی کمک به دیگران بدهد زیرا تصور می‌کنیم باید به آن‌ها کمک شود. در این مورد ما از خدا درخواست می‌کنیم این کار را به وسیله ما انجام دهد. بنابراین، باید هر درخواست را به دقت بررسی کنیم تا ببینیم مزیت‌های واقعی آن چیست. با این وجود، وقتی

درخواست‌های خاصی داریم، بهتر این خواهد بود که این شرط را هم به آن اضافه کنیم: "... اگر تو اراده کنی." ما فقط از خدا درخواست می‌کنیم که در طول روز بهترین شناخت را از خواست او به دست آوریم، بهترین خواسته ممکن را برای آن روز داشته باشیم و به ما توفیقی بدهد تا به خواست او عمل کنیم.

همان‌طور که روز می‌گذرد می‌توانیم در موقعیت‌های مناسب مکث داشته باشیم، تصمیم بگیریم و درخواست ساده خود را تجدید کنیم: "هر چه تو بخواهی نه من." اگر در این مواقع آشفتگی عاطفی ما زیاد باشد، با اطمینان بیشتری تعادل خود را حفظ خواهیم کرد به شرطی که نیایش یا عبارت خاصی را به خاطر داشته باشیم و آن را با خودمان تکرار کنیم، نیایشی که در خواندن یا مراقبه ما را جذب کرده باشد. ما با تکرار این نیایش یا عبارت، اغلب اوقات قادر خواهیم بود مجرای را که باخشم، ترس، ناامیدی یا سوءتفاهم مسدود شده، بازکنیم و به ما اجازه خواهد داد به مطمئن‌ترین کمک موجود بازگردیم - یعنی جستجوی خواست خدا، نه خواست خودمان. در لحظات تشویش، اگر در این لحظات بحرانی به خودمان یادآوری کنیم که "بهتر است بیش از آنکه آرامش بگیریم، آرام کنیم، بیش از آنکه بفهمیم، بفهمانیم، بیش از آنکه مورد محبت قرار گیریم، محبت کنیم"، آنگاه اهداف گام یازدهم را دنبال خواهیم کرد.

البته این منطقی و قابل‌درک است که اغلب این پرسش مطرح می‌شود: "چرا ما نمی‌توانیم یک مشکل خاص و رنج‌آور را مستقیماً به خدا واگذار کنیم و در نیایش خودپاسخ مطمئن و مشخصی برای درخواست‌های خود طلب کنیم؟"

این کار امکان‌پذیر است ولی خطرات خاص خود را دارد. ما مشاهده کرده‌ایم که اعضای انجمن با جدیت و ایمان زیاد برای موضوعاتی از قبیل بحران‌های خانوادگی یا مالی کمرشکن تا اصلاح اشتباهات فردی کوچکی مانند تأخیر داشتن، از خدا طلب راهنمایی‌های صریح می‌کنند. ولی خیلی از اوقات افکاری که

به نظر می‌رسد از طرف خدا باشد به هیچ وجه پاسخ محسوب نمی‌شوند. درواقع این‌ها توجیهاتی ناخودآگاه و ناشی از حسن نیت هستند. اعضای انجمن یا هر انسانی که سعی کند زندگی خود را سرسختانه با چنین نیایش‌ها و با درخواست‌های خودخواهانه از خدا اداره کند، رفتارشان واقعاً نگران‌کننده است. او برای هر سؤال یا انتقادی درباره اعمالش فوراً از اتکا به نیایش برای راهنمایی گرفتن در همه امور کوچک و بزرگ دم می‌زند. ممکن است فراموش کرده باشد که احتمال دارد افکار واهی او و گرایش انسان به توجیه، آن به اصطلاح راهنمایی را تحریف کرده باشد. او با حسن ظن، خواست خود را در تمام موقعیت‌ها و مشکلات عملی می‌کند و به این دل‌خوش است که اعمال او بر اساس راهنمایی‌های خاص خدا است. مطمئناً او با چنین توهمی ممکن است خرابی بزرگی به بار آورد بدون اینکه حتی قصد آن را داشته باشد.

همچنین ممکن است دچار وسوسه مشابه دیگری شویم. به ذهنمان خطور می‌کند که آنچه در ذهن ماست همان خواست خدا برای دیگران است. با خودمان می‌گوییم "باید بیماری مهلک این‌یکی درمان شود" یا "آن‌یکی را باید از شر درد عاطفی‌اش خلاص کرد" و این چیزها را از خدا می‌خواهیم. البته چنین نیایش‌هایی اساساً درست هستند ولی اغلب اوقات بر پایه این تصور هستند که ما از خواست خدا برای شخصی که برایش دعا می‌کنیم آگاهیم. این بدان معناست که به موازات دعای خالصانه ممکن است در ما پیش‌داوری و خودبینی وجود داشته باشد. تجربه انجمن این است که به‌طور خاص در چنین مواردی باید از او بخواهیم اراده‌اش، هر چه که باشد، برای ما و دیگران تحقق پیدا کند.

ما در انجمن به این نتیجه رسیده‌ایم که نتایج واقعی و خوب دعا قابل‌تردید نیست. این نتایج به دانش و تجربه بستگی دارند. همه آن‌هایی که پایداری کرده‌اند به توانایی‌هایی دست پیدا کرده‌اند که معمولاً از آن برخوردار نبوده‌اند.

آن‌ها به معرفتی رسیده‌اند که فراتر از ظرفیت معمول آن‌ها بوده است. و به‌طور روزافزون به آرامش خاطری دست پیدا کرده‌اند که می‌توانند با آن با شرایط دشوار مقابله کنند.

مادر می‌یابیم فقط زمانی راهنمایی دریافت خواهیم کرد که از خدا نخواهیم این راهنمایی‌ها به سفارش و بر اساس شرایط ما باشند. تقریباً همه اعضای باتجربه انجمن خواهند گفت که چگونه، وقتی تلاش کرده‌اند رابطه آگاهانه خود را با خدا بهبود ببخشند، امور آن‌ها به‌طور فوق‌العاده و غیرمنتظره‌ای رو به بهبود گذاشته است. آن‌ها همچنین می‌گویند از میان همه دوره‌های غم‌بار یا رنج‌آور، زمان‌هایی که ظاهراً دست خدا سنگین یا حتی ناعادلانه به نظر می‌رسید، درس‌های جدیدی برای زندگی آموخته‌اند، دلگرمی‌های جدیدی به وجود آمده و نهایتاً، ناگزیر این اعتقاد ظهور کرده است که خدا "شگفتی‌هایش را به شیوه‌ای مرموز نشان می‌دهد."

همه این‌ها باید برای کسانی که به خاطر اعتقاد نداشتن به نیایش یا به خاطر قطع امید از یاری و راهنمایی خدا، از نیایش سرباز می‌زنند، اخبار بسیار امیدوارکننده‌ای باشد. برای همه ما بدون استثناء زمان‌هایی پیش می‌آید که می‌توانیم با بالاترین قدرت اراده خود دعا کنیم. گاهی حتی از این هم فراتر می‌رویم. ما دچار سرکشی بیمارگونه‌ای شده‌ایم که برای دعا نکردن هیچ دلیلی نداریم. وقتی چنین اتفاقاتی پیش می‌آید ما نباید نسبت به خودمان زیادی بدبین نشویم. تنها کاری که باید انجام دهیم این است که هر چه زودتر نیایش را از سر بگیریم، و کاری را انجام دهیم که می‌دانیم برایمان بهتر است.

شاید یکی از بزرگ‌ترین مزیت‌های مراقبه و نیایش همان حس تعلقی باشد که در ما به وجود می‌آید. ما دیگر در جهانی پر از دشمنی زندگی نمی‌کنیم. ما دیگر گم‌گشته و هراسناک و بی‌هدف نیستیم. به محض اینکه حتی برای لحظه‌ای اراده

خدا را درک کنیم، به محض اینکه حقیقت، عدالت و محبت را چیزهایی واقعی و جاودان در زندگی ببینیم، دیگر تمام شواهد ظاهری خلاف آن که بر امور صرفاً انسانی ما احاطه کرده است، پریشان نمی‌شویم. ما می‌دانیم که خدا با عشق مراقب ماست. ما می‌دانیم که وقتی به او رو می‌آوریم، اکنون و از اینجا به بعد، همه امور ما ختم به خیر خواهد شد.

گام دوازدهم

بایداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، سعی کردیم این پیام را به الکلی‌ها برسانیم و این اصول را در تمام مراحل زندگی خود به اجرا در آوریم.

لذت زندگی جان‌مایه گام دوازدهم و کلیدواژه آن عمل است. در اینجا ما به بیرون از خود و به همتایان الکلی خود رو می‌آوریم که هنوز در پریشانی به سر می‌برند. در اینجا نوعی بخشش را تجربه می‌کنیم که هیچ سودی برای ما در پی ندارد. در اینجا تمام گام‌های دوازده‌گانه این برنامه را در زندگی روزانه خود عملی می‌کنیم تا ما و افراد پیرامونمان به تعادل عاطفی دست پیدا کنیم. وقتی گام دوازدهم را به‌طور کامل درک کنیم، درواقع درمی‌یابیم که از عشقی صحبت می‌کند که نمی‌توان برایش قیمتی تعیین کرد.

همچنین گام دوازدهم می‌گوید که در نتیجه عمل به همه گام‌ها، همه ما به چیزی دست پیدا می‌کنیم که بیداری معنوی نام دارد. اغلب اوقات این امر برای اعضای جدید انجمن به نظر وضعیتی بسیار مبهم و غیرمحمتمل می‌رسد. "آنها می‌پرسند "منظور شما از یک بیداری معنوی چیست؟"

شاید به‌اندازه تمام کسانی که بیداری معنوی را تجربه کرده‌اند برای آن تعریف وجود داشته باشد. ولی مطمئناً هر یک از این تعاریف حقیقی با دیگر تعاریف در یک چیز اشتراک دارند. و درک مشترکات آنها خیلی دشوار نیست. وقتی زن یا مردی بیداری معنوی را تجربه می‌کند، مهم‌ترین معنایش این است که اکنون قادر است چیزهایی را که قبلاً نمی‌توانسته بدون کمک گرفتن از قوا و

منابع بیرونی انجام دهد و درک و باور کند، اکنون برایش امکان‌پذیر شده است. و به موهبتی رسیده که به‌مثابه رسیدن به وضعیت‌آگاهی و موجودیت جدید است. در مسیری قرار می‌گیرد که واقعاً مشخص است به‌جایی می‌رسد، و زندگی بن‌بست نیست، این زندگی چیزی نیست که ناچار به تحمل آن یا چیره شدن بر آن باشد. او به معنای حقیقی کلمه از این‌رو به آن رو شده است زیرا به منبع نیرویی چنگ زده که به‌هرحال تاکنون خودش آن را انکار می‌کرده است. پی می‌برد که چقدر صداقت، صبوری، از خودگذشتگی، آرامش خاطر و عشق در او وجود داشته و او خود را ناتوان می‌دانسته است. آنچه او دریافت کرده یک هدیه رایگان است و تاکنون، حداقل تا حدودی، خود را برای دریافت آن آماده می‌کرده است.

شیوه آماده شدن اعضای انجمن برای دریافت این هدیه، در عمل کردن به گام‌های دوازده‌گانه برنامه انجمن نهفته است. پس ببینیم به‌طور خلاصه تا اینجا تلاش کرده‌ایم چه کاری انجام دهیم:

گام اول تناقض شگفت‌آوری را به ما نشان داد: فهمیدیم تا زمانی که اقرار نکنیم در برابر وسوسه الکل ناتوان هستیم، به‌هیچ‌وجه نمی‌توانیم از آن رهایی پیدا کنیم. در گام دوم دیدیم که چون نمی‌توانیم خودمان به سلامت روانی برگردیم، اگر قرار باشد زنده بمانیم لزوماً باید یک نیروی برتر این کار را برای ما انجام دهد. در نتیجه در گام سوم اراده و زندگی خود را در جهت خواست خدا قرار دادیم، خدایی که خودمان او را می‌شناسیم. عجالتاً، ما که ملحد یا منکر خدا بودیم دریافتیم گروهمان یا کل انجمن به‌عنوان نیروی برتر ما کفایت می‌کند. با شروع گام چهارم در خود به جستجوی چیزهایی پرداختیم که ما را به مرز شکست جسمانی، اخلاقی و معنوی رسانده بود. با دقت و بدون ترس، فهرستی از اخلاقیات خود تهیه کردیم. با نگاهی به گام پنجم به این نتیجه رسیدیم فهرستی که به‌تنهایی تهیه‌شده باشد کافی نخواهد بود. فهمیدیم باید عادت مهلک تنها

زندگی کردن با مشکلات را ترک کنیم و با صداقت آن‌ها را به خدا و یک انسان دیگر در میان بگذاریم. در گام ششم بسیاری از ما از حرکت ایستادیم - دلیل منطقی ما این بود که نمی‌خواستیم همه ضعف‌های خود را برطرف کنیم زیرا هنوز بعضی از آن‌ها را خیلی دوست داشتیم. ولی می‌دانستیم باید با اصل اساسی گام ششم کنار بیاییم. بنابراین به این نتیجه رسیدیم درحالی‌که هنوز شخصیت ما ضعف‌هایی دارد که نمی‌توانیم آن‌ها را کنار بگذاریم، ولی به‌هرحال باید تعلق لجوج و سرکش خود را به آن‌ها کنار بگذاریم. با خودمان گفتیم "شاید امروز از عهده آن بر نمی‌آیم ولی می‌توانم از فریاد کشیدن 'نه، هرگز!' دست بردارم." سپس در گام هفتم خاشعانه از خداوند خواستیم نقطه‌ضعف‌های ما را برطرف کند، آن‌هایی را که می‌تواند یا می‌خواهد تحت شرایط روزی که درخواست کرده‌ایم برطرف کند. در گام هشتم به خانه‌تکانی ادامه دادیم زیرا دیدیم فقط با خودمان در تضاد نیستیم بلکه با افراد و موقعیت‌های جهانی که در آن زندگی می‌کنیم نیز در تضاد هستیم. باید با دیگران آشتی می‌کردیم و به همین خاطر فهرست کسانی که به آن‌ها آسیب‌زده بودیم تهیه کردیم و خواستیم همه‌چیز را درست کنیم. این کار را در گام نهم و با جبران کردن برای کسانی که مستقیماً آسیب‌دیده بودند ادامه دادیم به‌جز در مواردی که ممکن بود باعث آسیب بیشتر به آن‌ها یا افراد دیگر شود. حالا در گام دهم زندگی روزانه مبنایی پیدا کرده بود و کاملاً دریافتیم که باید به تهیه فهرست شخصی ادامه دهیم و هرگاه در اشتباه باشیم فوراً به آن اقرار کنیم. در گام یازدهم دیدیم اگر یک نیروی برتر سلامت روانی ما را بازگردانده و ما را قادر ساخته است در این دنیای بسیار آشفته اندکی آرامش خاطر داشته باشیم، پس چنین نیرویی، تا حد امکان با تماس مستقیم، ارزش بیشتر شناختن را دارد. دریافتیم که به‌کارگیری مداوم مراقبه و نیایش کانالی ایجاد کرده که هرچند قبلاً آب‌باریکه‌ای در آن جاری بوده است، ولی اکنون

رودخانه‌ای است که به نیروی مطمئن و هدایت امن خدا منتهی می‌شود زیرا هرروز بیشتر می‌توانستیم او را بشناسیم.

با پشت سر گذاشتن این گام‌ها به بیداری معنوی رسیدیم که نهایتاً در آن تردید نداشتیم. با نگاه به کسانی که هنوز در ابتدای راه بودند و هنوز به خودشان شک داشتند، می‌توانستیم آغاز تغییر را ببینیم. ما با توجه به تجربیات متعدد خود می‌توانستیم پیش‌بینی کنیم فرد مرددی که هنوز می‌گوید این "گرایش معنوی" را نمی‌فهمد و هنوز گروه دوست‌داشتنی انجمن را نیروی برتر خود می‌داند، به‌زودی خدا را دوست خواهد داشت و نام او را صدا خواهد زد.

حالا باقیمانده گام دوازدهم چه می‌شود؟ انرژی فوق‌العاده‌ای که این گام آزاد می‌کند و رفتار مشتاقانه‌ای که به‌وسیله آن، پیام ما به الکی بعدی انتقال می‌یابد و نهایتاً برداشتن این گام‌های دوازده‌گانه را در همه امور زندگی عملی می‌کند، این‌ها بازده و واقعیت باشکوه انجمن الکی‌های گمنام هستند.

حتی تازه‌واردترین‌ها هم وقتی تلاش می‌کنند به برادران الکی خود کمک کنند، به کسانی که حتی نابینا تر از خود آن‌ها هستند، برکاتی می‌بینند که انتظار آن را هم نداشته‌اند. در حقیقت این بخششی است که واقعاً به ازای آن هیچ توقعی وجود ندارد. او توقع ندارد برادر الکی‌اش تلافی کند یا حتی به او علاقه‌مند شود. و بعدها با شگفتی درمی‌یابد که پاداش این نوع بخشش‌ها را از سوی خداوند دریافت کرده است، فرقی هم نمی‌کند که بردارش چیزی دریافت کرده باشد یا نه. ممکن است هنوز شخصیت خودش ضعف‌های زیادی داشته باشد ولی به هر ترتیب می‌داند که خداوند او را قادر ساخته است شروع مقتدری داشته باشد و احساس می‌کند که در آستانه رمز و رازها، شادی‌ها و تجربیات جدیدی ایستاده است که تاکنون حتی خواب آن‌ها را هم ندیده است.

عملاً هر یک از اعضای انجمن اعلام می‌کنند که هیچ رضایتی عمیق‌تر و هیچ

لذتی بالاتر از این نیست که گام دوازدهم را به خوبی بردارند. تماشای چشمان زنان و مردانی که به هنگام خروج از تاریکی و وارد شدن به روشنی، از تعجب خیره مانده است، دیدن اینکه زندگی آن‌ها به سرعت مملو از اهداف و معانی جدید می‌شود، دیدن دوباره کنار هم جمع شدن خانواده‌ها، دیدن اینکه الکی‌های مطرود دوباره به جامعه بازگشته‌اند و تمام حقوق شهروندی خود را بازیافته‌اند و بالاتر از همه تماشای کسانی که به حضور خدا در زندگی‌شان ایمان آورده‌اند- این‌ها جان‌مایه چیزی هستند که ما با انتقال پیام انجمن به الکی‌های بعدی دریافت می‌کنیم.

کار گام دوازدهم فقط همین‌ها نیست. ما در جلسات انجمن می‌نشینیم و گوش می‌کنیم تا نه تنها خودمان چیزی دریافت کنیم بلکه آرامش خاطر و حمایتی را به دیگران می‌بخشیم که ناشی از حضور ماست. اگر در جلسه‌ای نوبت صحبت کردن ما می‌رسد بازهم تلاش می‌کنیم پیام انجمن را انتقال دهیم. مخاطب ما چه یک نفر باشد چه بیشتر، کار گام دوازدهم باز همین است. برای آن دسته از ما که احساس می‌کنند نمی‌توانند در جلسات صحبت کنند یا کسانی که موقعیت آن‌ها اجازه نمی‌دهد گام دوازدهم را به صورت رودررو انجام دهند، فرصت‌های فراوان دیگری وجود دارد. ما می‌توانیم جزء کسانی باشیم که وظایف غیر نمایان ولی مهم را بر عهده می‌گیرند که انجام کار گام دوازدهم را ممکن می‌سازد، شاید ترتیب دادن یک جلسه کیک و قهوه بعد از جلسه، از این نوع باشد که در آن بسیاری از تازه‌واردهای مردد و بدگمان اعتماد به نفس و آرامش خود را با خنده و گفتگو به دست می‌آورند. این به معنای واقعی کلمه کار گام دوازدهم است. "به‌رایگان دریافت کرده‌ای؛ به‌رایگان ببخش ..." این جوهره این بخش از گام دوازدهم است.

ما اغلب اوقات در حال پشت سر گذاشتن تجربیات گام دوازدهم هستیم

درحالی‌که ممکن است موقتاً به نظر برسد در اشتباه هستیم. در آن موقع این‌ها ظاهراً شکست‌های بزرگی به نظر خواهند رسید ولی بعدها معلوم خواهد شد جای پاهایی برای رسیدن به چیزهای بهتر بوده‌اند. برای مثال ممکن است تصمیم بگیریم فرد خاصی را ترک بدهیم و بعد از اینکه چند ماه همه تلاش خود را کردیم می‌بینیم به جای پیشرفت پسرفت کرده است. ممکن است این اتفاق پشت سر هم در موارد مختلف روی بدهد و ما واقعاً از توانایی خود برای انتقال پیام انجمن ناامید شویم. یا ممکن است با موقعیتی معکوس مواجه شویم که در آن ما به خاطر موفقیت ظاهری، بسیار شادمان هستیم. در اینجا با این وسوسه مواجه می‌شویم که این تازه‌واردها را متعلق به خود بدانیم. شاید سعی کنیم درباره اموری که واقعاً در مورد آن‌ها صلاحیت نداریم یا اصلاً نباید دخالت کنیم، به آن‌ها مشورت بدهیم. بعد، زمانی که توصیه ما رد می‌شود یا وقتی پذیرفته می‌شود ولی بازهم سردرگمی بیشتری به بار می‌آورد، آزرده و خجل می‌شویم. گاهی ما با تب‌وتاب فراوان حاصل از کار گام دوازدهم، پیام انجمن را به الکلی‌های زیادی انتقال می‌دهیم که به ما اعتماد کرده‌اند. یا بهتر است بگوییم ما را نماینده گروه خود کرده‌اند. در اینجا بازهم با این وسوسه روبرو می‌شویم که از حد خود فراتر برویم و گاهی باعث پس زدن می‌شود و پیامدهای دیگری به دنبال می‌آورد که تحمل آن‌ها دشوار است.

ولی در درازمدت به‌طور آشکار درمی‌یابیم که این‌ها فقط دردهای بزرگ شدن است و اگر برای یافتن پاسخ سؤالات خود هر چه بیشتر و بیشتر به همه گام‌های دوازده‌گانه رجوع کنیم، حاصل آن‌ها جز خوبی چیز دیگری نیست.

اکنون نوبت به بزرگ‌ترین مسئله ممکن می‌رسد. به کارگیری این اصول در همه امور. آیا ما می‌توانیم تمام زندگی خود را با همان اشتیاق آن بخش کوچک دوست داشته باشیم که به هنگام تلاش برای کمک به الکلی‌های دیگر برای

رسیدن به رهایی کشف کردیم؟ آیا می‌توانیم همان روحیه عشق‌ورزی و صبوری را که در گروه‌های انجمن به دست آوردیم، به زندگی خانوادگی خود بیاوریم که روزی ازهم‌پاشیده بود؟ آیا می‌توانیم همان اعتماد و ایمانی که به راهنمای خود داریم به کسانی داشته باشیم که به خاطر بیماری ما آسیب‌دیده‌اند و گهگاه زمین‌گیر شده‌اند؟ آیا واقعاً می‌توانیم روحیه انجمن را وارد امور روزانه خود کنیم؟ آیا می‌توانیم به مسئولیت‌هایی که به‌تازگی شناخته‌ایم در همه‌جا عمل کنیم؟ و آیا می‌توانیم برای مذهب دلخواه خود هدف و دل‌بستگی جدیدی پیدا کنیم؟ آیا می‌توانیم با تلاش برای پرداختن به این چیزها، لذت جدیدی از این زندگی کسب کنیم؟

علاوه بر این، چگونه باید با چیزهایی که ظاهراً شکست یا موفقیت به نظر می‌رسند کنار بیاوریم؟ آیا اکنون می‌توانیم بدون ناامیدی یا غرور آن را بپذیریم و با آن کنار بیاوریم؟ آیا می‌توانیم فقر، بیماری، تنهایی و عزاداری را با جسارت و آرامش بپذیریم؟ آیا می‌توانیم با عزم راسخ به لذت‌های کوچک‌تر اما پایدارتر قناعت کنیم درحالی‌که دستاوردهای روشن‌تر و درخشان‌تر را ازدست‌داده‌ایم؟ پاسخ انجمن به این پرسش‌ها درباره زندگی این است "بله، همه این‌ها امکان‌پذیر است." ما این پاسخ را از آنجا می‌دانیم که می‌بینیم کسانی که به تلاش خود برای عمل کردن به گام‌های دوازده‌گانه انجمن ادامه می‌دهند، ملال و یکنواختی، درد و حتی فاجعه اثرات مثبت در زندگی آن‌ها به بار آورده است. و اگر این‌ها برای بسیاری از الکلی‌هایی که در انجمن درمان شده‌اند واقعیت‌های زندگی به شمار می‌آیند، پس می‌توانند برای عده بسیار دیگری به حقایق زندگی تبدیل شوند.

البته همه اعضای انجمن، حتی بهترین آن‌ها، همیشه به چنین دستاوردی نمی‌رسند. حتی بدون نوشیدن آن جرعه اول هم اغلب اوقات کاملاً منحرف می‌شدیم. گاهی مشکلات ما با بی‌تفاوتی آغاز می‌شود. ما در کار انجمن هوشیار و

راضی هستیم. در خانه و محل کار همه چیز خوب پیش می‌رود. طبق معمول برای آنچه بعدها مشخص می‌شود بسیار ساده و کاملاً پیش‌پاافتاده بوده است به خودمان تبریک می‌گوییم. گاهی به خاطر اینکه احساس می‌کنیم دیگر به هیچ‌یک از گام‌های دوازده‌گانه انجمن نیاز نداریم، موقتاً پیشرفت ما متوقف می‌شود. در مورد تعدادی از آن‌ها خیلی خوب عمل می‌کنیم. شاید فقط در دو مورد از آن‌ها عملکردمان خوب باشد، در گام اول و آن بخش از گام دوازدهم که "پیام را انتقال می‌دهیم." در اصطلاح انجمن، این وضعیت شادی با عنوان "دو گامی" شناخته می‌شود. و ممکن است تا سال‌ها ادامه داشته باشد.

خوش‌نیت‌ترین‌های ما هم ممکن است به این توهم "دو گامی" دچار شوند. دیر یا زود این سراب واهی کنار می‌رود و همه چیز به صورت مأیوس‌کننده‌ای ملال‌آور می‌شود. این فکر به ذهنمان می‌رسد که انجمن هیچ نتیجه نداشته است. سردرگم و ناامید می‌شویم.

سپس ممکن است زندگی، طبق روال معمول خودش، ناگهان چنان لقمه بزرگی دردهان ما بگذارد که قادر به فرودادن آن نباشیم چه برسد به هضم آن. برای آنچه برایش تلاش کرده‌ایم ارتقا نمی‌گیریم. کار خوب خود را از دست می‌دهیم. ممکن است مشکلات خانوادگی یا عاشقانه شدیدی پیدا کنیم یا شاید آن پسر بچه‌ای که تصور می‌کردیم خدا مراقب اوست قربانی شود.

بعد چه؟ آیا ما الکلی‌های عضو انجمن چاره‌ای داریم، یا می‌توانیم چاره‌ای پیدا کنیم تا مصیبت‌هایی را که برای بیشتر ما پیش می‌آید، رفع کنیم؟ این‌ها مشکلاتی هستند که ما هیچ‌وقت نمی‌توانستیم در زندگی آن‌ها را بپذیریم. آیا اکنون می‌توانیم با یاری خدایی که می‌شناسیم، به همان خوبی و با همان جسارتی که دوستان غیرالکلی ما اغلب از پس آن‌ها برمی‌آیند ما هم از پشیمان برآییم؟ آیا می‌توانیم این مصیبت‌ها را به وسایل و ابزار رشد و آسایش خودمان و

کسانی که پیرامون ما هستند تبدیل کنیم؟ بله، مطمئناً اگر از "دو گامی" بودن به "دوازده گامی" تغییر کنیم، اگر تمایل به دریافت موهبت‌های الهی داشته باشیم که می‌تواند ما را در هر بلایی حفظ کند و قوی نگه دارد، فرصت آن را خواهیم داشت.

مشکلات اصلی ما همانند مشکلات هر کس دیگری هستند ولی وقتی صادقانه تلاش کنیم "تا این اصول را در همه امور زندگی خود اجرا کنیم"، به نظر می‌رسد که اعضای استوار انجمن، به یاری خداوند، قادرند با آرامش این مشکلات را حل کنند و آن‌ها را به برهان ثابت‌کننده ایمان تبدیل کنند. ما در انجمن اعضای را مشاهده کرده‌ایم که با کمترین شکایتی و اغلب با سرحالی، بیماری‌های مزمن و مهلکی را تحمل می‌کنند. گاهی خانواده‌هایی را دیده‌ایم که به خاطر سوءتفاهم، تنش یا خیانت واقعی، ازهم‌پاشیده شده ولی با شیوه زندگی انجمن دوباره زندگی مشترک را از سر گرفته‌اند.

اگرچه قدرت مالی بیشتر اعضای انجمن نسبتاً بالاست ولی اعضای داریم که به نظر نمی‌رسد هیچ‌وقت بتوانند صرفاً به خاطر پول روی پای خودشان بایستند و بازهم کسانی هستند که با شکست‌های مالی سنگینی روبرو می‌شوند. به‌طورمعمول ما می‌بینیم که این وضعیت‌ها با ایمان و بردباری برطرف می‌شوند.

مانند بسیاری از افراد ما هم دریافته‌ایم که می‌توانیم لقمه‌های بزرگی برداریم. ولی همانند دیگران اغلب اوقات با چالش‌های بزرگ‌تری در مشکلات زندگی مواجه می‌شویم. راه‌حل این مشکل بازهم پرورش معنوی بیشتر است. تنها با این ابزار می‌توانیم شانس خود را برای داشتن یک زندگی واقعاً شاد و مفید بیشتر کنیم. و هر چه رشد معنوی ما بیشتر شد دریافتیم که دیدگاه‌های قدیمی ما درباره غرایز، نیاز به بازبینی بسیار زیادی دارد. تمایلات ما برای امنیت عاطفی و مالی، برای اعتبار و قدرت فردی، برای روابط عاشقانه و برای رضایت خانواده -

همه این‌ها باید تعدیل و دوباره جهت‌دهی گردد. یاد گرفتیم که ارضای غرایز نمی‌تواند تنها غایت و هدف زندگی ما باشد. اگر ما غرایز را در اولویت قرار دهیم، مانند بستن گاری در جلو اسب، کاری وارونه خواهد بود؛ ما به عقب بازگشت خواهیم کرد و دچار سرخوردگی خواهیم شد.

ولی وقتی تمایل پیدا کنیم رشد معنوی را در اولویت قرار دهیم - آن وقت و تنها آن وقت خواهد بود که یک فرصت واقعی برای ما به وجود خواهد آمد.

بعد از اینکه به انجمن آمدم اگر به رشد خود ادامه دهیم، دیدگاه‌ها و اعمال ما در مورد امنیت - امنیت عاطفی و مالی - تغییرات فاحشی پشت سر خواهد گذاشت. نیاز ما به داشتن امنیت عاطفی، به خاطر طرز فکر خودمان، همیشه ما را به‌سوی روابطی ناکارآمد با افراد دیگر سوق داده است. اگرچه ما گاهی از این واقعیت کاملاً بی‌اطلاع بودیم، ولی نتیجه همیشه یکی بوده است. یا سعی کرده‌ایم خدایی کنیم و بر کسانی که پیرامون ما بوده‌اند تسلط پیدا کنیم یا بر وابستگی بیش‌ازحد به آن‌ها اصرار ورزیده‌ایم. جایی که مردم موقتاً به ما اجازه می‌دادند مانند بچه‌ها با آن‌ها برخورد کنیم، احساس می‌کردیم خوشبخت و در امنیت هستیم. ولی وقتی درنهایت، طاقتشان سر می‌آمد یا از ما فراری می‌شدند، به‌شدت آزرده و ناامید می‌شدیم. آن‌ها را سرزنش می‌کردیم و به‌هیچ‌وجه نمی‌توانستیم ببینیم که مسبب آن خواسته‌های غیرمنطقی خود هستیم.

وقتی رویه عکس آن را در پیش می‌گرفتیم و مانند بچه خردسالی اصرار می‌کردیم دیگران از ما محافظت و مراقبت کنند یا اینکه همه را مدیون خود می‌دانستیم، آن وقت نتیجه بازهم به همان اندازه ناامیدکننده بود. اغلب اوقات این باعث می‌شد کسانی که بیش از همه آن‌ها را دوست داشتیم ما را پس بزنند یا شاید به‌کلی ما را ترک کنند. تحمل این سرخوردگی برایمان بسیار سخت بود. نمی‌توانستیم ببینیم که دیگران چنین رفتاری با ما داشته باشند. نمی‌فهمیدیم

با وجود اینکه سال‌ها بود به بلوغ رسیده بودیم هنوز مانند بچه‌ها رفتار می‌کردیم و سعی می‌کردیم همه - دوستان، همسر، شوهر یا حتی خود دنیا - را جای والدین خود و محافظ خود بدانیم. نمی‌خواستیم این درس سخت را یاد بگیریم که وابستگی بیش‌ازحد به دیگران باعث شکست است زیرا همه اشتباه می‌کنند و حتی بهترین آن‌ها گاهی دست رد به سینه ما خواهند زد به‌ویژه زمانی که می‌خواستیم جلب‌توجه کنیم کارمان غیرمنطقی بود.

با پیشرفت معنوی این توهومات را به‌خوبی تشخیص می‌دادیم. مشخص شد که اگر قرار باشد در میان افراد بالغ، احساس امنیت عاطفی داشته باشیم به‌ناچار باید زندگی ما بر مبنای بده بستان باشد؛ ناچاریم حس مشارکت یا برادری را با همه‌کسانی که اطراف ما هستند، تقویت کنیم. دریافتیم که باید همیشه بدون هیچ چشم‌داشتی از خودگذشتگی و بخشش کنیم. وقتی مصرانه به این کار ادامه دادیم به‌تدریج دریافتیم که مردم به‌طور بی‌سابقه‌ای به ما رو آوردند. و حتی اگر ما را ناامید می‌کردند، وضعیت را درک می‌کردیم و زیاد تحت تأثیر قرار نمی‌گرفتیم. وقتی بازهم پیشرفت کردیم و فهمیدیم بهترین منبع ممکن برای ثبات عاطفی، خود خداست. دریافتیم که اتکا به عدالت، بخشش و محبت متعالی او درست است و اینکه جایی که هیچ‌چیز مؤثر نباشد این اتکا مؤثر خواهد بود. اگر واقعاً به خدا اتکا کنیم نه می‌توانیم برای هم‌تایان خود خدایی کنیم و نه ضرورت پیدا می‌کند به حمایت و مراقبت دیگران وابستگی محض داشته باشیم. این‌ها دیدگاه‌های جدیدی بود که نهایتاً برای بسیاری از ما قدرت و آرامش درونی به ارمغان آورد که با نقاط ضعف دیگران یا مصیبت‌هایی که خودمان به بار می‌آوردیم آسیب شدیدی نمی‌دید.

یاد گرفتیم این نگرش نو برای ما الکی‌ها ضرورت ویژه‌ای دارد. زیرا الکلیسم یک موضوع فردی بوده است هرچند کسانی پیرامون ما هستند که ما را دوست

دارند. ولی وقتی خودرایی همه را از ما دور کرد و کاملاً در انزوا قرار گرفتیم، باعث شد نقش آدم‌های مهم را در کافه‌های ارزان بازی کنیم و سپس به‌تنهایی به خیابان بزنیم و دل به صدقه رهگذران ببندیم. هنوز هم سعی می‌کردیم با تسلط پیدا کردن یا وابستگی به دیگران، برای خود امنیت عاطفی به دست آوریم. حتی زمانی که فرصت‌هایمان تا این اندازه آب نرفته بود و به‌هرحال خود را در این جهان تنها می‌دیدیم، بازهم بیهوده تلاش می‌کردیم با نوعی سلطه یا وابستگی نادرست امنیت خود را تأمین کنیم. برای آن دسته از ما که این‌گونه بودیم، انجمن معنای بسیار خاصی داشت. ما از این طریق، راه برقراری ارتباط درست با کسانی که ما را درک می‌کردند یاد گرفتیم؛ دیگر ناچار نبودیم تنها بمانیم.

بیشتر اعضای متأهل انجمن خانواده‌های بسیار شادی دارند. انجمن خسارتی را که الکلیسم طی چندین سال به بار آورده به میزان قابل‌توجهی جبران کرده است. ولی ما هم مانند دیگر اجتماعات با مشکلات جنسی و زناشویی روبرو هستیم و گاهی این مشکلات به طرز دردناکی حاد هستند. ولی قطع رابطه و جدایی‌های دائمی در انجمن رایج نیست. مشکل اصلی ما این نیست که چطور زندگی زناشویی خود را حفظ کنیم؛ مشکل اصلی این است که چگونه با رفع مشکلات عاطفی شدیدی که اغلب ناشی از الکلیسم هستند، زندگی مشترک شادتری داشته باشیم.

تقریباً هر انسان عادی در برهه‌ای از زندگی خود تمایل شدیدی به یافتن جفتی از جنس مخالف پیدا می‌کند، کسی که با او بتواند کامل‌ترین وحدت ممکن را داشته باشد - وحدت روحی، روانی، عاطفی و جسمانی. این میل قوی، ریشه بزرگ‌ترین دستاوردهای انسانی است، نیروی خلاقیتی که عمیقاً در زندگی ما تأثیر می‌گذارد. خدا ما را این‌گونه خلق کرده است. بنابراین سؤال ما این خواهد بود: ما چگونه این موهبت را، از روی غفلت، با وسوسه و خودرایی، در راه نابودی خود

بکار می‌گیریم؟ ما اعضای انجمن نمی‌توانیم ادعا کنیم که پاسخ کاملی برای معضلات دیرینه انسان ارائه می‌کنیم بلکه تجربه خود ما پاسخ‌هایی به دست می‌دهد که در مورد خودمان کاربرد دارد.

وقتی بیماری الکلیسم بروز می‌کند، ممکن است موقعیت‌های بسیار غیرطبیعی به وجود آید که با پیوند ازدواج و توافق‌های سازگار در تقابل است. اگر مرد به آن دچار شود، زن باید مسئولیت خانه را بر عهده بگیرد و اغلب اوقات، نان‌آور خانه شود. با بدتر شدن اوضاع، شوهر به بچه‌ای مریض و بی‌مسئولیت تبدیل می‌شود که باید از او مراقبت شود و در مخمصه‌ها و گرفتاری‌های بی‌پایان به کمک نیاز دارد. زن به تدریج و معمولاً بدون اینکه هیچ اطلاعی از واقعیت داشته باشد مجبور است به مادر یک پسر بچه منحرف تبدیل شود. و اگر غریزه مادری او قوی باشد، این موقعیت بدتر می‌شود. واضح است که در چنین شرایطی زندگی مشترک معنی خاصی ندارد. معمولاً همسر تمام تلاش خود را می‌کند ولی باین‌حال، فرد الکلی گاهی مراقبت او را دوست دارد و گاهی از آن متنفر است. به این ترتیب رویه‌ای به وجود می‌آید که ممکن است بعدها درست کردن آن کار زیادی ببرد. باین‌حال، این وضعیت‌ها اغلب اوقات تحت تأثیر گام‌های دوازده‌گانه انجمن درست می‌شوند.^۳ ولی وقتی انحراف زیاد باشد ممکن است به یک دوره طولانی تلاش صبورانه نیاز باشد. پس از اینکه شوهر به انجمن می‌پیوندد ممکن است همسر راضی نباشد و حتی بسیار دلخور شود که انجمن الکلی‌های گمنام همان کاری را برای او انجام داده است که او سال‌ها با جان‌فشانی انجام داده بوده و از آن نتیجه‌ای نگرفته است. ممکن است شوهرش چنان مجذوب انجمن و

۳- این گام‌ها به صورت اقتباس شده در گروه‌های خانوادگی Al-Anon هم مورداستفاده قرار می‌گیرند. این انجمن جهانی جزء انجمن محسوب نمی‌شود و متشکل از همسران و دیگر وابستگان یا دوستان الکلی‌ها (الکلی‌های عضو انجمن یا آن‌هایی که هنوز مشروب می‌خورند) است. آدرس دفتر مرکزی آن ۱۶۰۰ Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA ۲۳۴۵۶ است.

دوستان جدید خود شود که با بی‌ملاحظگی، بیش از وقت‌هایی که مشروب می‌خورد از خانه فراری باشد. او با دیدن ناراحتی همسر خود گام‌های دوازده‌گانه انجمن را به او پیشنهاد می‌کند و سعی می‌کند به او بیاموزد چگونه زندگی کند. همسرش به‌طور طبیعی احساس می‌کند که سال‌هاست بسیار بهتر از شوهر خود زندگی کرده است. هر دو یکدیگر را سرزنش می‌کنند و می‌خواهند بدانند کی قرار است شادی، دوباره به زندگی مشترکشان برگردد. حتی ممکن است تصور کنند که هیچ‌وقت شادی در زندگی آن‌ها جایی نداشته است.

البته ممکن است سازگاری بین زن و شوهر به حدی تخریب‌شده باشد که چاره‌ای جز جدایی نباشد. ولی چنین مواردی بسیار نادر است. فرد الکلی با درک اینکه همسرش چه کشیده است و اکنون با درک کامل آسیب‌هایی که به او و فرزندان خود وارد کرده است، تقریباً همیشه مسئولیت‌های ازدواج خود را بر عهده می‌گیرد و می‌خواهد آنچه را که می‌تواند جبران کند و آنچه را نمی‌تواند جبران کند، بپذیرد. مصرانه گام‌های دوازده‌گانه انجمن را در خانه می‌آزماید و اغلب، نتایج بسیار خوبی می‌گیرد. در اینجا، او با استواری اما با عشق تلاش می‌کند به‌جای اینکه مانند یک پسر بچه بدرفتار کند همانند یک همسر رفتار کند. و بیش از هر چیز در نهایت متقاعد می‌گردد که عشق‌بازی توأم با بی‌مسئولیتی شیوه مناسبی برای زندگی او نیست.

الکلی‌های مجرد بسیاری در انجمن هستند که می‌خواهند ازدواج کنند و در موقعیت ازدواج قرار گرفته‌اند. عده‌ای با دیگر اعضای انجمن ازدواج می‌کنند. زندگی آن‌ها به کجا می‌رسد؟ به‌طور کلی این نوع ازدواج‌ها بسیار موفق هستند. دردهای مشترک آن‌ها به‌عنوان الکلی، علاقه مشترک آن‌ها به انجمن و موضوعات معنوی، اغلب اوقات باعث تقویت چنین وصلت‌هایی می‌شود. فقط وقتی که "پسرها با دخترها در محوطه انجمن" باهم آشنا و در یک نگاه عاشق هم می‌شوند

ممکن است مشکلاتی به وجود آید. کسانی که می‌خواهند وارد زندگی مشترک شوند باید از اعضای قابل‌اطمینان انجمن باشند و از مدت‌ها قبل بدانند که سازگاری آن‌ها در سطوح روحی، روانی و عاطفی یک واقعیت است نه یک تصور واهی. آن‌ها باید تا حد امکان مطمئن باشند ضعف‌های عاطفی که در اعماق وجود هر یک از آن‌ها نهفته است بعدها تحت‌فشارهای زندگی طغیان و زندگی‌شان را فلج نخواهد کرد. این ملاحظات برای اعضای که "خارج" از انجمن ازدواج می‌کنند نیز به همان اندازه درست هستند و اهمیت دارند. داشتن درک شفاف و دیدگاه‌های درست و پخته، نتایجی بسیار مبارک در پی خواهد داشت.

و در مورد آن دسته از اعضای انجمن که به دلایل مختلف نمی‌توانند زندگی خانوادگی داشته باشند چه می‌توان گفت. در ابتدا، وقتی شاهد شادی‌های خانوادگی فراوان در پیرامون خود هستند، بسیاری از آن‌ها احساس تنهایی، و رنجوری می‌کنند و حس می‌کنند نادیده گرفته می‌شوند. اگر آن‌ها نمی‌توانند از این نوع شادی‌ها بهره‌مند باشند آیا انجمن می‌تواند لذت‌های مشابه و بادوام به آن‌ها عرضه کند؟ بلی - هر وقت برای یافتن آن‌ها سخت تلاش کنند این امکان وجود دارد. این‌ها که به مجرد طلب معروف هستند وقتی در میان دوستان بسیار خود در انجمن قرار می‌گیرند دیگر احساس تنهایی نمی‌کنند. آن‌ها با مشارکت دیگران - زنان و مردان - می‌توانند خود را وقف هر تعداد ایده، فرد یا پروژه‌های سازنده کنند. آن‌ها می‌توانند با فراغت از مسئولیت‌های زناشویی در عرصه‌هایی مشارکت داشته باشند که زنان و مردان خانواده‌دار نمی‌توانند وارد شوند. ما هرروز می‌بینیم که چنین اعضای خدمات شگفتی انجام می‌دهند و در عوض لذت فراوانی می‌برند.

هر جا مسئله پول و چیزهای مادی مطرح بود، در آنجا هم نگرش ما دستخوش تغییرات بنیادین مشابهی شد. به استثنا عده‌ای معدود، همه ما آدم‌های

ولخرجی هستیم. ما برای لذت خودمان و تحت تأثیر قرار دادن دیگران، پول خود را به هر ترتیبی خرج می‌کنیم. وقت‌هایی که مشروب می‌خوریم طوری رفتار می‌کردیم که انگار ذخیره پولمان تمام‌نشدنی است ولی در میانه این می‌گساری‌ها از آن‌سوی دیوار می‌افتادیم و بسیار خسیس می‌شدیم. بدون اینکه خودمان بدانیم فقط در حال جمع‌آوری پول برای خوش‌گذرانی بعدی بودیم. پول برای ما نماد لذت و خودبزرگ‌بینی بود. وقتی مشروب خوردنمان بسیار وخیم می‌شد، پول فقط یک نیاز مبرم بود که با آن می‌توانستیم یک‌بار دیگر مشروب بخوریم و موقتاً با فراموشی که برایمان به ارمغان می‌آورد، آرام می‌گرفتیم.

این دیدگاه‌ها، به‌محض ورود به انجمن کاملاً معکوس شد و اغلب در جهت مخالف پیشروی زیادی کرد. منظره سال‌های هدررفته، ما را وحشت‌زده کرد. ما فکر می‌کردیم برای بازسازی آوار گذشته‌ها، فرصتی باقی نمانده است. ما چگونه می‌توانستیم از عهده آن‌همه خرابی برآییم، خانه شایسته‌ای پیدا کنیم، بچه‌ها را تربیت کنیم و برای دوران پیری چیزی ذخیره کنیم. قدرت مالی دیگر هدف اولیه ما نبود؛ حالا در طلب امنیت مادی بودیم. حتی زمانی که دوباره به کسب‌وکار خود بازمی‌گشتیم، بازهم این دلهره‌های شدید همچنان با ما بود. این باعث می‌شد دوباره مثل قبل خسیس و ناخن‌خشک شویم. فقط و فقط می‌خواستیم امنیت مالی کامل داشته باشیم. فراموش کردیم که قدرت مالی بیشتر الکی‌های عضو انجمن به میزان قابل‌توجهی بالاتر از حد متوسط است؛ حسن نیت بالای برادرانمان در انجمن را فراموش کردیم که اگر شایستگی لازم را داشته باشیم، برای کمک به یافتن فرصت شغلی بهتر برای ما بسیار مشتاق هستند؛ ما امنیت مالی واقعی یا بالقوه هر انسانی را از یاد برده بودیم. و بدتر از همه خدا را فراموش کردیم. در مورد مسائل مالی فقط به خودمان ایمان داشتیم و آن‌هم نه زیاد. البته همه این‌ها به این معناست که ما هنوز با تعادل فاصله زیادی داشتیم.

وقتی کار از نظر ما صرفاً ابزاری برای به دست آوردن پول بود نه فرصتی برای خدمت، وقتی به دست آوردن پول برای داشتن استقلال مالی مهم‌تر از اتکای درست به خدا بود، هنوز هم ما قربانی ترس‌های غیرمنطقی بودیم. و این‌ها ترس‌هایی بود که زندگی آرام و سودمند را، با هر وضعیت مالی، کاملاً غیرممکن می‌کرد.

ولی باگذشت زمان دریافتیم که با کمک گام‌های دوازده‌گانه انجمن می‌توانیم آن ترس‌ها را کنار بگذاریم و فرقی نمی‌کرد که آینده وضعیت مالی ما چگونه باشد. می‌توانستیم با سرزندگی و بدون نگرانی از فردا متواضعانه کارکنیم. اگر شرایط خوب می‌شد دیگر از بدتر شدن اوضاع نمی‌ترسیدیم، زیرا یاد گرفته بودیم این مشکلات را می‌توان به ارزش‌های بزرگی تبدیل کرد. زیاد تفاوتی نمی‌کرد که از نظر مادی در چه وضعیتی باشیم بلکه مهم این بود که از نظر روحی در چه وضعیتی هستیم. به تدریج پول برده ما شد نه ما برده پول. پول به وسیله تبادل عشق و خدمت با آن‌هایی تبدیل شده بود که پیرامون ما بودند. وقتی به یاری خدا با آرامش سرنوشت خود را پذیرفتیم، آنگاه دریافتیم که می‌توانیم در آرامش زندگی کنیم و به کسانی که هنوز به همان ترس‌ها دچار بودند نشان دهیم که آن‌ها هم می‌توانند بر آن‌ها غلبه کنند. ما دریافتیم که رهایی از ترس مهم‌تر از آزادی از خواستن است.

در اینجا به بررسی بهبود نگرش خود نسبت به مسائل اعتبار فردی، قدرت، جاه‌طلبی و رهبری می‌پردازیم. این‌ها صخره‌هایی بودند که کشتی‌های بسیاری از ما، در دوران مشروب خوری بر آن به گل‌نشسته بود.

تقریباً هر پسر بچه‌ای در ایالات متحده آرزوی رئیس‌جمهور شدن دارد. می‌خواهد مرد شماره یک کشورش باشد. وقتی بزرگ‌تر می‌شود و غیرممکن بودن آن را می‌فهمد، می‌تواند با خوش‌رویی به این آرزوی کودکانه‌اش لبخند بزند.

بعدها در طول زندگی می‌فهمد که خوشبختی واقعی در این نیست که فقط سعی کنیم یک مرد شماره یک باشیم، یا حتی در مبارزه نفس‌گیر رسیدن به پول، عشق یا در خودبزرگ‌بینی نفر اول باشیم. یاد می‌گیرد تا زمانی که در بازی زندگی از هر فرصتی به‌خوبی استفاده کند می‌تواند به خوشی زندگی کند. هنوز هم بلندپروازی می‌کند ولی بلندپروازی‌اش پوچ نیست، زیرا حالا می‌تواند واقعیت حقیقی را ببیند و بپذیرد. می‌خواهد در حد و اندازه خودش باشد.

ولی در مورد الکلی‌ها این‌طور نیست. زمانی که انجمن کاملاً جوان بود، تعدادی از روانشناسان و پزشکان برجسته مطالعه جامعی بر روی گروه بزرگ و معروف به مشروب خورهای مشکل‌دار انجام دادند. پزشکان سعی نمی‌کردند که بفهمند هر یک از ما با دیگری چه تفاوتی دارد؛ آن‌ها به دنبال این بودند که بفهمند کدام ویژگی‌های شخصیتی در میان این گروه از الکلی‌ها مشترک است. آن‌ها نهایتاً به نتیجه‌ای رسیدند که در آن زمان اعضای انجمن را شکه کرد. این مردان ممتاز با جسارت گفته بودند بیشتر الکلی‌هایی که مورد بررسی قرار گرفتند از لحاظ شخصیتی هنوز بچه و از لحاظ عاطفی حساس و خودبزرگ‌بین هستند.

ما الکلی‌ها از این روی بسیار آزرده شدیم. نمی‌خواستیم باور کنیم که بیشتر آرزوهای بزرگ‌سالی ما واقعاً بچگانه است. و با توجه به قرعه دشواری که در زندگی به ما خورده بود، فهمیدیم که حساس بودن ما کاملاً طبیعی است. در مورد خودبزرگ‌بینی اصرار داشتیم که آرزوهای بلند و بجای ما، فقط برای موفقیت در جبهه زندگی بوده است.

ولی از آن زمان تابه‌حال در تمام این سال‌ها، بیشتر ما نظر آن پزشکان را پذیرفته‌ایم. نگاهی بسیار دقیق‌تر به خود و افراد پیرامون خود داشته‌ایم. فهمیدیم که ما به خاطر ترس‌ها یا نگرانی‌های غیرمنطقی، زندگی خود را برای کسب شهرت، پول و به خیال خود برای رهبری کردن، به عرصه نبرد تبدیل کرده بودیم. بنابراین غرور بیجا به روی دیگر سکه ویرانگری تبدیل شد که "ترس" نام داشت.

فقط می‌خواستیم اولین کسی باشیم که دون مایگی‌های اعماق وجود خود را می‌پوشاند. هرازگاهی که پیروز می‌شدیم لاف از شاهکار خود می‌زدیم؛ و وقتی شکست می‌خوردیم اوقاتمان تلخ بود. اگر در مادیات موفقیتی نداشتیم افسرده می‌شدیم و روحیه خود را از دست می‌دادیم. بعد مردم می‌گفتند ما "پستیم". ولی اکنون خود را از همان نسل می‌دانیم. قبلاً همه ما به‌طور غیرمعمولی ترسو بودیم. فرقی نمی‌کرد که بر ساحل دریای متلاطم زندگی برای به فراموشی فرورفتن در حال مشروب خوردن باشیم یا بی‌مه‌بابا و خودسرانه در عمقی شیرجه زده‌ایم که فراتر از توانایی ماست. نتیجه یکی بود - همه ما در دریای الکل در مه‌لکه افتاده بودیم.

اما امروز، به‌عنوان اعضای کاملاً پخته انجمن، این امیال منحرف به همان هدف و سمت‌وسوی درست خود هدایت شده‌اند. ما دیگر تلاش نمی‌کنیم برای خود بزرگنمایی بر اطرافیان مسلط شویم یا بر آن‌ها حکومت کنیم. دیگر برای اینکه مورد تحسین قرار گیریم به دنبال شهرت و احترام نیستیم. وقتی خود را وقف خدمت به خانواده، دوستان، کسب‌وکار یا جامعه کردیم، محبت گسترده‌ای جذب می‌کنیم و گاهی برای پست‌هایی با مسئولیت بیشتر انتخاب می‌شویم، آنگاه سعی می‌کنیم متواضعانه سپاسگزار باشیم و روحیه محبت و خدمت بیشتری از خود نشان دهیم. دریافتیم که رهبری واقعی به الگوی مقتدر نیاز دارد نه به نمایش توخالی قدرت یا شکوه.

و فوق‌العاده‌تر از آن این بود که متوجه شدیم لازم نیست برای مفید بودن و احساس شادی درونی، در میان همتایان خود به‌طور خاصی متمایز باشیم. اکثر ما نه می‌توانیم رهبر بانفوذی باشیم و نه می‌خواهیم که باشیم. با یاری خدا می‌توان با خشنودی خدمت کرد، به‌درستی به وظایف عمل کرد و مشکلات را پذیرفت یا حل کرد، دانستن اینکه در خانه یا در دنیای بیرون ما هم در تلاش‌های همگانی شریک هستیم، درک کامل این واقعیت که از نظر خدا همه انسان‌ها مهم هستند،

اثبات اینکه اگر بی‌قید و شرط محبت کنیم مطمئناً به‌طور کامل در عوض، محبت خواهیم دید، اطمینان از اینکه دیگر در زندان‌های خودساخته، تنها و مطرود نیستیم، اطمینان از اینکه دیگر لازم نیست انگشت‌نما باشیم و می‌توانیم در تدبیر خدا جایگاهی داشته باشیم - این‌ها لذت‌هایی پایدار و مشروع درست زندگی کردن هستند که هیچ جلال و جبروتی و هیچ دارایی و داشته‌ای نمی‌تواند جایگزین آن شود. بلندپروازی حقیقی، آن چیزی نیست که ما فکر می‌کنیم. بلندپروازی درست تمایلی شدید برای مفید زندگی کردن و با تواضع قدم زدن زیر سایه مواهب الهی است.

بررسی مختصر گام‌های دوازده‌گانه انجمن در اینجا به پایان رسید. ما به بررسی مشکلات بسیار زیادی پرداختیم و از این‌رو ممکن است این‌طور به نظر برسد که انجمن عمدتاً آکنده از بحران‌ها و عیب‌یابی‌های رنج‌آور است. این تا حدودی درست است. ما از مشکلات صحبت می‌کنیم زیرا ما افرادی مشکل‌دار هستیم که راهی برای حل یا برون‌رفت از مشکل خود پیدا کرده‌ایم و می‌خواهیم دانسته‌های خود و راه‌حل این مشکلات را با دیگرانی که می‌توانند از آن استفاده کنند به اشتراک بگذاریم. زیرا ما فقط با پذیرفتن و حل مشکلاتمان است که می‌توانیم رابطه خود را با خودمان و جهان پیرامون و با کسی که پروردگار همه ماست اصلاح کنیم. درک کردن، کلید رسیدن به اصول و دیدگاه‌های درست است و عمل درست، کلید خوب زیستن؛ از این‌رو لذت خوب زیستن موضوع گام دوازدهم انجمن است.

باگذشت هرروز از عمرمان، هرکدام از ما معنای این دعای ساده انجمن را عمیق‌تر درک می‌کنیم:

"خداوند! آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، شهامتی که

تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و دانشی که تفاوت این دور ابدانم. آمین"

سنت‌های دوازده‌گانه

سنت اول

**« منافع مشترک ما باید در راس کار ما قرار گیرد، بهبودی هریک
از مابه یگانگی الکلی‌های گمنام بستگی دارد. »**

وحدت انجمن الکلی‌های گمنام گرمی‌ترین ویژگی انجمن ماست. زندگی ما و زندگی کسانی که به AA خواهند آمد کاملاً به این ویژگی وابسته است. یا باید متحد باشیم یا انجمن از بین می‌رود. بدون وحدت، قلب AA از تپش بازمی‌ایستد؛ دیگر موهبت‌های حیات‌بخش الهی در شاه‌رگ‌های جهان ما جاری نخواهد بود؛ نعمت‌هایش به ما، بی‌هدف هدر خواهد رفت. الکلی‌ها که دوباره به غار تنهایی خود بازگشته‌اند ما را سرزنش می‌کنند و می‌گویند "AA چه چیز خوبی می‌توانست باشد!"

عده‌ای با نگرانی خواهند پرسید "آیا این بدان معناست که در AA فرد اهمیت زیادی ندارد؟ آیا فرد باید تحت تسلط گروه باشد و در آن محو شود؟"

ما با اطمینان می‌توانیم در پاسخ این پرسش بلند بگوییم "نه!" ما معتقدیم هیچ انجمنی روی زمین یافت نمی‌شود که به اندازه AA به هریک از اعضای خود توجه اختصاصی داشته باشد؛ مطمئناً هیچ انجمنی نیست که تا این اندازه از حق آزادی اندیشه، بیان و عمل پاسداری کند. هیچ‌یک از اعضای انجمن نمی‌تواند دیگری را وادار به کاری کند؛ هیچ‌کس را نمی‌توان تنبیه یا اخراج کرد. گام‌های دوازده‌گانه ما برای بهبودی فقط پیشنهاد هستند؛ و در این دوازده سنت که تضمین‌کننده وحدت AA است حتی یک "فعل نفی" استفاده نشده است. مکرراً

در آن‌ها گفته می‌شود "ما باید" و هرگز گفته نمی‌شود "شما باید!"
 از نظر بسیاری از افراد، این همه آزادی فردی به هرج و مرج محض تبدیل می‌شود. همه تازه‌واردها و هر دوستی که برای اولین بار انجمن را می‌بیند بسیار متحیر می‌شود. آن‌ها آزادی را در آستانه تبدیل شدن به افسارگسیختگی می‌بینند ولی بی‌درنگ متوجه می‌شوند که نمی‌توان در مقابل هدف و عمل قوی انجمن مقاومت کرد. آن‌ها می‌پرسند "چگونه ممکن است چنین اجتماع هرج و مرج طلبی کارایی داشته باشد؟ آن‌ها چگونه می‌توانند سعادت عمومی خود را در اولویت قرار دهند؟ آخر چه چیزی باعث می‌شود آن‌ها دورهم جمع شوند؟"

آن‌هایی که به دقت نگاه می‌کنند به زودی کلید این تناقض عجیب را می‌یابند. اعضای AA باید از اصول درمان پیروی کنند. درواقع زندگی یک عضو به پیروی از اصول معنوی بستگی دارد. اگر از این اصول منحرف گردد، مجازات آن مسلم و فوری خواهد بود؛ بیمار می‌شود و می‌میرد. در ابتدا به این دلیل موافقت می‌کند که ناچار است ولی بعدها راهی برای زندگی پیدا می‌کند که واقعاً دوست دارد آن‌گونه زندگی کند. علاوه بر این درمی‌یابد که نمی‌تواند بدون بخشیدن، از این هدیه گران‌قیمت بهره‌مند باشد. نه او و نه هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند بدون انتقال پیام انجمن زنده بماند. زمانی که کار گام دوازدهم به تشکیل یک گروه می‌انجامد چیزی دیگری کشف می‌شود - اینکه بیشتر افراد بدون داشتن یک گروه درمان نمی‌شوند. به این واقعیت پی می‌برد که او فقط جزء کوچکی از یک کل است؛ هر نوع از خودگذشتگی فردی برای حفظ این اجتماع کافی نیست و یاد می‌گیرد که هرگاه هیاهوی امیال و آرزوهای درونی او باعث آسیب رسیدن به گروه باشد، باید آن‌ها را خاموش کند. برایش مسلم می‌شود که اگر گروه از هم بپاشد فرد هم از بین خواهد رفت.

بنابراین در ابتدا، مسئله زندگی و کار گروهی به مسئله اصلی تبدیل می‌شود.

ما در دنیای پیرامون خود می‌بینیم برخی شخصیت‌ها عده زیادی را تخریب می‌کنند. کشمکش برای ثروت، قدرت و شهرت به شکل بی‌سابقه‌ای در حال در هم دریدن انسانیت است. اگر انسان‌های قوی در جستجوی صلح و همدلی به بن‌بست می‌رسند، کار ما الکلی‌های دمدمی‌مزاج به کجا خواهد کشید؟ ما همان‌طور که یک‌بار برای درمان خودمان تلاش و نیایش کرده‌ایم، با همان اشتیاق به دنبال اصولی هستیم که بقای خود انجمن را در پی دارد. ساختار اجتماع ما بر پایه تجربه شکل گرفته است.

در بسیاری از شهرها و روستاها، بارها و بارها، حکایت ادی ریکنبر و همراهان شجاعش، زمانی که هواپیمای آن‌ها در اقیانوس آرام سقوط کرد، تکرار شد. آن‌ها هم مانند ما ناگهان متوجه شدند که از مرگ نجات پیدا کرده‌اند ولی هنوز روی دریای خطرناک شناور بودند. آن‌ها به‌خوبی دیدند که نجات یافتن هر کدام از آن‌ها در اولویت قرار دارد. هیچ‌کدام نمی‌توانستند برای آب یا نان خودخواه باشند. هر یک باید دیگری را هم در نظر می‌گرفت، و با وفاداری دریافتند که باید نیروی واقعی خود را بیابند. و واقعاً به آن رسیدند، تا حدی که باوجود همه نواقص شناور ضعیفشان، از همه آزمون‌های تردید، درد، ترس و ناامیدی و حتی مرگ یکی‌یکی سرفراز بیرون آمدند.

از این‌رو در مورد AA هم همین‌طور بوده است. ما توانسته‌ایم با وفاداری و تلاش، انجمن را بر پایه درس‌های یک تجربه باورنکردنی بنا کنیم. امروز این تجربیات همان سنت‌های دوازده‌گانه انجمن الکلی‌های گمنام هستند که به خواست خدا متحد مانده و تا زمانی که نیاز باشد وحدت ما را حفظ خواهد کرد.

سنت دوم

**« برای هدف گروهی ما فقط یک مرجع وجود دارد، و آن پرودگار
مهربان است بدانگونه که خود را در وجدان گروهی بیان کند. پیشوایان
ما خدمت‌گذاران صادق و حکومت نمی‌کنند. »**

انجمن از کجا هدایت می‌شود؟ چه کسی آن را اداره می‌کند؟ این‌ها نیز برای همه دوستان ما و تازه‌وارد یک معما است. وقتی به آن‌ها گفته می‌شود که اجتماع ما رئیسی ندارد که اختیار اداره آن را داشته باشد، خزانه نمی‌تواند کسی را به پرداخت حق عضویت وادار نماید، هیئت‌مدیره‌ای ندارد که یک عضو خطاکار را از اینجا اخراج کند، وقتی هیچ‌یک از اعضای AA نمی‌تواند به دیگری دستور بدهد یا وادار به اطاعت نماید، دهان دوستان ما از تعجب باز می‌ماند و فریاد می‌زنند "به هیچ عنوان چنین چیزی امکان ندارد. حتماً حقه‌ای در کار است." سپس این دوستان واقع‌بینانه سنت دوم را می‌خوانند و می‌فهمند که تنها صاحب اختیار در انجمن خدای مهربانی است که می‌تواند خود را در وجدان گروهی ما تجلی دهد. با تردید از یکی از اعضای باتجربه انجمن می‌پرسند آیا این واقعیت دارد؟ و آن عضو که از همه نظر معقول به نظر می‌رسد فوراً پاسخ می‌دهد "بله! کاملاً واقعیت دارد." این دوستان زیر لب می‌گویند که این سنت برایشان گنگ، مبهم و کاملاً ساده‌لوحانه به نظر می‌رسد. سپس با چشمانی اندیشناک ما را تماشا می‌کنند، بخشی از تاریخچه انجمن را بررسی می‌کنند و به زودی شواهد محکمی پیدا می‌کنند.

آن حقایق زندگی انجمن چه چیزهایی هستند که به این اصل ظاهراً
غیرعملی رسیده‌اند؟

جان دو، یکی از اعضای خوب انجمن ما را به میدلتوون در ایالات متحده می‌برد. او که اکنون تنها زندگی می‌کند می‌گوید، اگر آنچه را به‌رایگان دریافت کرده بود به دیگر الکلی‌ها انتقال نمی‌داد هیچ‌گاه قادر نبود ترک خود را ادامه بدهد یا حتی زنده بماند. او از لحاظ روحی و اخلاقی احساس وظیفه می‌کند زیرا ممکن است صدها نفر در دسترس او باشند که رنج می‌برند و نیاز به کمک دارند. او همچنین دلش برای گروه خودش تنگ شده است. او هم به همان اندازه‌ای که الکلی‌های دیگر به او نیاز دارند به آن‌ها نیاز دارد. او به دیدن کشیش‌ها، پزشکان، سردبیران، پلیس‌ها و میخانه چیه‌ها می‌رود ... و حاصلش این شده است که اکنون میدلتوون یک گروه دارد که او بانی آن است.

او که پایه‌گذار این گروه بوده است در اولویت اول ریاست آن قرار دارد. چه کسی به‌غیر از او می‌تواند رئیس آن باشد؟ ولی باصلاحیت فرضی او برای اداره همه‌چیز، خیلی زود اولین الکلی‌هایی که به آن‌ها کمک کرده است با او در این کار سهیم می‌شوند. در این موقع، این دیکتاتور مهربان رئیس کمیته‌ای می‌شود که متشکل از دوستانش است. این‌ها سلسله‌مراتب رو به افزایش خدمت هستند - البته در این مرحله خود انتصابی است زیرا چاره دیگری نیست. در عرض چند ماه انجمن در میدلتوون رونق زیادی پیدا می‌کند.

پایه‌گذار گروه و دوستانش تازه‌وارد را به‌سوی معنویت سوق می‌دهند، سالن اجاره می‌کنند، با بیمارستان قرارداد می‌بندند؛ و از همسران الکلی‌ها می‌خواهند در تهیه قهوه به آن‌ها کمک کنند. پایه‌گذار گروه و دوستانش، مانند هر انسان دیگری، ممکن است اندکی محبوبیت کسب کنند. آن‌ها به یکدیگر می‌گویند "فکر خوبی است که جای پای خود را در این شهر محکم کنیم. به‌هر حال ما باتجربه هستیم. بعلاوه ببینید ما چقدر به این الکلی‌ها کمک کرده‌ایم. آن‌ها باید قدردان ما باشند!" درست است، پایه‌گذاران و دوستان آن‌ها گاهی متواضع‌تر و

صالح‌تر از این هستند. ولی اغلب اوقات در این مرحله این‌گونه نیست. حالا مشکلات گروه را احاطه می‌کند. گداها گدایی می‌کنند. دل‌های تنها در غم فرو می‌رود. مشکلات مانند بهمن فرومی‌ریزند. و مهم‌تر اینکه زمزمه‌هایی بین گروه شنیده می‌شود که کم‌کم به فریادهای بلندی مانند این تبدیل می‌شود: "این پیشکسوت‌ها فکر کرده‌اند می‌توانند این گروه را تا ابد اداره کنند؟ انتخابات برگزار کنیم." پایه‌گذار گروه و دوستانش آزرده و غمگین می‌شوند. آن‌ها شتاب‌زده از یک بحران به بحران دیگر می‌رسند و ملتمسانه از اعضا تقاضای کمک می‌کنند؛ ولی این‌ها فایده ندارد، تحول آغاز شده است. وجدان گروهی در حال غالب شدن است.

حالا وقت انتخابات فرامی‌رسد. اگر پایه‌گذار گروه و دوستانش به‌درستی خدمت کرده باشند ممکن است در مقام خود ابقا شوند. ولی اگر در مقابل کشتی خیزان دموکراسی زیاد مقاومت کرده باشند، ممکن است بلافاصله به ساحل بنشینند. در هر صورت، حالا گروه یک کمیته به اصطلاح گردشی دارد، که اختیارات آن بسیار محدود است. اعضای این کمیته به هیچ‌عنوان نمی‌توانند بر گروه حکومت کنند یا آن‌ها را هدایت کنند. آن‌ها خدمتگزاران گروه هستند. امتیاز آن‌ها گاهی انجام بی‌اجر و مزد کارهای روزمره گروه است. آن‌ها با سرپرستی نماینده گروه به کارهای روابط عمومی و برگزاری جلسات می‌پردازند. خزانه‌دار که باید کاملاً پاسخگو باشد، پولی‌هایی را که با سبد جمع‌آوری می‌شود می‌گیرد، ذخیره می‌کند، اجاره و قبوض را پرداخت می‌کند و در جلسات اداری به‌طور منظم گزارش می‌دهد. منشی مسئول این است که نشریات روی میز باشد، به پاسخگویی تلفنی رسیدگی می‌کند، نامه‌ها را پاسخ می‌دهد و اعلامیه جلسات را ارسال می‌کند. این‌ها خدمات ساده‌ای هستند که فعالیت گروه را ممکن می‌سازد. این کمیته هیچ توصیه معنوی نمی‌کند، درباره رفتار هیچ‌کس قضاوت نمی‌کند،

هیچ دستوری نمی‌دهد. هر یک از آن‌ها ممکن است در صورتی که خودشان بخواهند در انتخابات بعدی بی‌درنگ حذف شوند. و در اینجا است که نهایتاً درمی‌یابند که آن‌ها واقعاً خدمت‌گزار هستند نه سناتور. این‌ها تجربیاتی همگانی هستند. از این‌رو در سرتاسر انجمن این شعور گروهی است که تعیین می‌کند رهبران انجمن باید تحت چه شرایطی خدمت کنند.

این امر مستقیماً این سؤال را مطرح می‌کند که "آیا در انجمن اصلاً رهبری وجود دارد؟" پاسخ این پرسش با قاطعیت کامل این است "بله، علیرغم فقدان ظاهری، رهبری در انجمن وجود دارد." برگردیم به پایه‌گذار و دوستان عزل شده او. آن‌ها چه می‌شوند؟ وقتی غم و تشویش از آن‌ها رخت بربست، تغییری نامحسوس آغاز می‌شود. نهایتاً آن‌ها به دودسته تقسیم می‌شوند که در اصطلاح انجمن با عنوان‌های "سیاستمدار کهنه‌کار" و "خادمان زخمی" معروف‌اند. سیاستمدار کهنه‌کار کسی است که حکمت تصمیمات گروه را درک می‌کند، او از اینکه جایگاهش نزول کرده آزرده نیست، به پشتوانه تجربه قابل توجهش، قضاوتش منطقی است و ترجیح می‌دهد گوشه‌ای ساکت و صبورانه منتظر تحولات بنشیند. خادم زخمی کسی است که کاملاً متقاعد شده است گروه نمی‌تواند بدون او باشد، همواره برای انتخابات مجدد توطئه می‌کند و همچنان دستخوش خود دلسوزی است. زخم تعدادی از آن‌ها آن‌قدر خونریزی می‌کند که -با خالی شدن تمام روحیه و اصول انجمن- دوباره به مشروب رو می‌آورند. گاهی به نظر می‌رسد چشم‌انداز انجمن پوشیده از پیکرهای زخمی است. تقریباً همه پیشکسوتان جامعه ما تا حدودی این فرایند را پشت سر گذاشته‌اند. خوشبختانه بیشتر آن‌ها جان به دربرده‌اند و سیاستمدارانی کهنه‌کار شده‌اند. آن‌ها به رهبران واقعی و همیشگی انجمن تبدیل می‌شوند. آن‌ها به آرامی نظر خود را می‌دهند، دانش آن‌ها قابل اطمینان است و الگوهایی متواضع هستند که بحران‌ها را حل می‌کنند. وقتی

گروه به‌شدت سردرگم می‌شود ناگزیر به آن‌ها رو می‌آورد. آن‌ها به صدای شعور گروهی تبدیل می‌شوند؛ درواقع این‌ها صدای حقیقی انجمن الکلی‌های گمنام هستند. آن‌ها دستور صادر نمی‌کنند؛ آن‌ها الگو هستند. این تجربه ما را به این نتیجه می‌رساند که شعور گروهی ما، اگر با صلاحدید بزرگ‌ترهای خود عمل کند، در درازمدت عاقلانه‌تر از هر نوع رهبری فردی خواهد بود.

زمانی که انجمن تنها سه سال از عمرش گذشته بود اتفاقی روی داد که نشان‌دهنده همین اصل است. یکی از اولین اعضای انجمن مجبور شد، کاملاً برخلاف میل باطنی‌اش، از نظرات گروه پیروی کند. در اینجا داستان از زبان خود او آورده شده است.

"یک روز در یکی از بیمارستان‌های نیویورک در حال انجام یکی از وظایف گام دوازدهم بودم. چارلی، مالک بیمارستان، مرا به دفترش فراخواند. گفت 'بیل، باعث شرمندگی است که تو از لحاظ مالی این‌قدر در تنگدستی باشی. دوروبرت همه این الکلی‌ها حالشان خوب می‌شود و پول درمی‌آورند. ولی تو تمام‌وقت این کار را انجام می‌دهی و همچنان مفلسی. این عادلانه نیست.' چارلی دستش را به داخل می‌زش برد و یک صورت‌وضعیت مالی قدیمی را بیرون آورد. همان‌طور که آن را به سمت من گرفته بود گفت 'این نشان‌دهنده پولی است که بیمارستان در دهه ۱۹۲۰ برای پشتیبانی استفاده کرده است. هزاران دلار در ماه. حالا هم بیمارستان باید مثل همان موقع این کار را انجام دهد و فقط اگر تو به من کمک کنی این کار را انجام خواهیم داد. پس چرا همین‌جا به کارت ادامه ندهی؟ من به تو یک دفتر می‌دهم، یک حساب بانکی مناسب و سهم بسیار خوبی از سودها. سه سال پیش وقتی دکتر سیلکورت، روان‌پزشکم، درباره کمک کردن به الکلی‌ها از طریق معنویت با من صحبت کرد، فکر می‌کردم این کار دیوانگی است ولی نظرم عوض شده است. روزی می‌رسد که یک‌مشت از افرادی که قبلاً الکلی بوده‌اند باغ

میدان مدیسون را پر خواهند کرد و در این میان من نمی‌فهمم چرا تو باید رنج بکشی. چیزی که من پیشنهاد می‌کنم کاملاً اخلاقی است. تو می‌توانی یک روان‌پزشک غیرحرفه‌ای باشی و از همه آن‌هایی که شغلشان این است موفق‌تر باشی.^۱

"گیج و مبهوت شده بودم. کمی عذاب وجدان داشتم تا اینکه فهمیدم پیشنهاد چارلی واقعاً چقدر اخلاقی است. واقعاً اگر یک روان‌پزشک غیرحرفه‌ای می‌شدم هیچ مشکلی نداشت. به لویی‌س فکر می‌کردم که هرروز خسته و کوفته از فروشگاه به خانه برمی‌گشت تا فقط برای یک مشت الکلی غذا بپزد که نمی‌خواهند پولی هم بدهند. به پول‌های زیادی فکر می‌کردم که هنوز به طلبکارهای وال‌استریت بدهکار بودم. به چند نفر از دوستان الکلی خودم فکر می‌کردم که مثل همیشه پول درمی‌آوردند. فکر می‌کردم چرا من نباید مثل آن‌ها باشم؟

"باوجوداینکه از چارلی خواستم به من وقت بدهد تا روی پیشنهادش کمی فکر کنم ولی من تصمیم خودم را گرفته بودم. در راه بازگشت به بروکلین در مترو احساس کردم این‌یک مشیت الهی بوده است. فقط یک جمله بود ولی کاملاً مجاب شدم. درواقع دقیقاً از انجیل گرفته شده بود - صدای آن را برابیم تکرار می‌کرد، 'کارگر باید مزدش را بگیرد.' وقتی به خانه رسیدم دیدم لویی‌س طبق معمول در حال پخت‌وپز است درحالی‌که سه الکلی با شکم‌گرسنه از در آشپزخانه به او نگاه می‌کردند. او را کنار کشیدم و آن خبر معرکه را به او گفتم. علاقه‌مند به نظر می‌رسید ولی به‌اندازه‌ای که فکر می‌کردم هیجان‌زده نشده بود.

"شب جلسه بود. اگرچه تعدادی از الکلی‌هایی که ما میزبان آن‌ها بودیم به نظر نمی‌رسید ترک کرده باشند ولی عده‌ای دیگر ترک کرده بودند. آن‌ها با همسران خود پایین پله‌های اتاق پذیرایی جمع شده بودند. ناگهان فرصتی را که پیش‌آمده بود تعریف کردم. هیچ‌وقت چهره‌های خونسرد و نگاه خیره آن‌ها که

روی من قفل‌شده بود را فراموش نمی‌کنم. با فروکش کردن اشتیاقم، داستاتم به پایان رسید. سکوتی طولانی حاکم شد.

"یکی از دوستان تقریباً با تردید شروع به صحبت کرد. 'بیل، ما می‌دانیم که چقدر در مضيقه هستی. این واقعیت ما را هم آزار می‌دهد. ما اغلب اوقات در این فکریم که چه کاری از ما ساخته است. ولی من فکر می‌کنم نظر من نظر همه کسانی باشد که در اینجا هستند، چیزی که تو الآن گفتی ما را خیلی بیشتر آزار می‌دهد.' کم‌کم اعتماد به نفسش در صحبت کردن بیشتر شد. ادامه داد و گفت 'تو واقعاً درک نمی‌کنی که هیچ وقت نمی‌توانی متخصص شوی؟ چارلی هرچقدر هم نسبت با ما سخاوتمندانه رفتار کند، تو نمی‌دانی که ما نمی‌توانیم خودمان را به بیمارستان او یا کس دیگری محدود کنیم؟ تو به ما می‌گویی که پیشنهاد چارلی اخلاقی است. مطمئناً پیشنهادش اخلاقی است ولی چیزی که ما داریم فقط با اصول اخلاقی دوام پیدا نمی‌کند؛ باید بهتر از این باشد. مطمئناً ایده چارلی بد نیست ولی خیلی هم خوب نیست. بیل، مرگ وزندگی در میان است و هیچ چیز به جز بهترین‌ها مؤثر نیست!' دوستانم همان‌طور که فرد سخنگو ادامه می‌داد با تردید به من نگاه می‌کردند. 'بیل، تو همین‌جا، در همین جلسه، همیشه نمی‌گفتی که گاهی خوب دشمن بهترین است؟ خب این یک نمونه واضح همین حرف است. تو نمی‌توانی با ما چنین کاری بکنی!'

"شعور گروهی این‌گونه عمل می‌کند. حق با گروه بود و من در اشتباه بودم؛ آن صدایی که در مترو شنیده بودم صدای خدا نبود. صدای حقیقی همین بود که از دوستانم شنیده بودم. به حرف آن‌ها گوش کردم و -به لطف خدا - آن پیشنهاد را قبول نکردم."

سنت سوم

«تنها لازمه عضویت در الکلی های گمنام تمایل به ترک الکل است.»

این سنت سرشار از معناست. زیرا انجمن به همه کسانی که زیاد مشروب می‌خورند می‌گوید "فقط کافی است که شما بر زبان بیاورید تا عضو AA شوید. شما می‌توانید اعلام کنید که عضو AA هستید و هیچ‌کس نمی‌تواند مانع شما شود. فرقی نمی‌کند شما چه کسی باشید، فرقی نمی‌کند چقدر نزول کرده باشید، فرقی نمی‌کند مشکلات عاطفی شما - یا حتی جرم شما - تا چه اندازه جدی باشد، ما بازهم نمی‌توانیم شما را منع کنیم. ما نمی‌خواهیم شما را راه ندهیم. ما ذره‌ای نمی‌ترسیم که شما به ما آسیب بزنید، و برایمان مهم نیست که شما چقدر عجیب یا خشن باشید. فقط می‌خواهیم اطمینان حاصل کنیم که برای ترک الکل به شما هم همان فرصتی داده شود که به ما داده شد. بنابراین همان لحظه‌ای که اعلام کنید عضو AA هستید عضو آن می‌شوید."

اصل عضویت در AA، پس از پشت سر گذاشتن سال‌ها تجربیات دل‌خراش تثبیت شد. در اوایل هیچ‌چیز به‌اندازه گروه‌های AA آسیب‌پذیر و شکننده نبود. وقتی به‌سوی الکلی‌ها می‌رفتیم به‌ندرت توجه می‌کردند؛ بیشتر آن‌هایی که به ما پیوستند همانند شمع‌های لرزان در طوفان بود. شعله‌های نامطمئن آن‌ها بارها و بارها خاموش می‌شد و دوباره روشن نمی‌شد. همیشه در این فکر بودیم که "کدام‌یک از مابعدی خواهد بود؟"

یکی از اعضا جلوه‌ای روشن از آن روزها را به ما نشان می‌دهد. او می‌گوید "زمانی هر یک از گروه‌های AA قواعد عضویت زیادی داشتند. همه بی‌دلیل

می‌ترسیدند که چیزی یا کسی قایق را وارونه خواهد کرد و همه ما را دوباره به مشروب خوردن بازخواهد گرداند. دفتر موسسه ۴ از هر گروه خواست فهرست مقررات 'حمایتی' خود را ارسال کند. فهرست کلی این مقررات یک مایل طول داشت. اگر همه آن قواعد همه‌جا حاکم بود هیچ‌کس امکان نداشت بتواند به انجمن بپیوندد و ترس‌ها و نگرانی‌های ما بسیار بیشتر بود.

"ما مصمم بودیم هیچ‌کسی را به‌جز آن دسته فرضی که آن‌ها را الکلی خالص می‌نامیدیم به انجمن راه ندهیم. از نظر ما، آن‌ها به‌جز زیاده‌روی و پیامدهای تأسفبار آن، مشکل دیگری نداشتند. بنابراین گداها، ولگردها، پناهنده‌ها، زندانی‌ها، هم‌جنس‌بازها، روانی‌ها و فاحشه‌ها مطمئناً نمی‌توانستند عضو شوند. بله آقا، ما فقط الکلی‌های خالص و محترم را می‌پذیرفتیم. و به‌غیر از آن‌ها بقیه باعث نابودی ما می‌شدند. علاوه بر این اگر ما افراد نابهنجار را راه می‌دادیم، افراد محترم درباره ما چه فکری می‌کردند؟ ما به دور انجمن حصار محکم ساخته بودیم.

"شاید امروز این چیزها مضحک به نظر برسد. شاید تصور کنید ما پیشکسوت‌ها خیلی بی‌تحمل بوده‌ایم. ولی باید بگویم که در آن زمان این وضعیت به‌هیچ‌عنوان مضحک نبود. ما به این خاطر بی‌رحم بودیم که احساس می‌کردیم زندگی و خانه‌هایمان درخطر هستند و این موضوع اصلاً خنده‌دار نبود. شما می‌گویید بی‌تحمل؟ خب، ما می‌ترسیدیم. به‌طور طبیعی، رفتار ما همانند رفتار اکثر افراد وحشت‌زده بود. به‌هرحال، آیا ترس اساس بی‌تحملی نیست؟ بله ما تحمل نداشتیم.

ما در آن زمان چگونه می‌توانستیم حدس بزنیم که همه آن ترس‌ها بی‌اساس هستند؟ از کجا باید می‌فهمیدیم که هزاران نفر از همین افرادی که گاهی ما را به

وحشت می‌اندازند قرار است به‌طور حیرت‌آوری درمان شوند و به بهترین کارکنان و دوستان صمیمی ما تبدیل شوند؟ آیا این باورکردنی بود که قرار است نرخ طلاق در انجمن بسیار پایین‌تر از میانگین باشد؟ آیا می‌توانستیم پیش‌بینی کنیم که این افراد مشکل‌ساز قرار است به آموزگاران اصلی صبر و بردباری ما تبدیل شوند؟ آیا کسی می‌توانست جامعه‌ای را تصور کند که در آن هر نوع شخصیت قابل‌تصوری وجود دارد و همه مرزهای نژادی، آیینی، سیاسی و زبانی را درمی‌نوردد؟

چرا AA نهایتاً همه مقررات عضویت خود را کنار گذاشت؟ چرا ما تشخیص الکی بودن و تصمیم پیوستن یا نپیوستن به AA را بر عهده خود تازه‌واردها گذاشتیم؟ چرا ما جسارت کردیم، برخلاف تجربه جوامع و حکومت‌ها در هرجایی، بگوییم که ما نه کسی را مجازات می‌کنیم و نه او را از عضویت AA محروم می‌کنیم، که ما هرگز نباید کسی را وادار کنیم پولی بپردازد، چیزی را باور کند یا از چیزی پیروی کند؟

اکنون، همان‌طور که در سنت سوم دیده می‌شود، پاسخ سادگی بود. نهایتاً تجربه به ما آموخت که اگر همه فرصت‌ها را از یک الکی بگیریم گاهی به معنای صدور حکم مرگ برای او خواهد بود و اغلب محکوم کردن او به فلاکت همیشگی خواهد بود. چه کسی می‌تواند قاضی، جلاد برادر بیمار خود باشد؟

وقتی یک گروه پس از دیگری این احتمالات را دیدند، نهایتاً همه مقررات عضویت را کنار گذاشتند. تجربه‌های اسفبار، یکی پس از دیگری، این عزم را جزم‌تر کردند تا اینکه به سنت همگانی ما تبدیل شد. در اینجا دو مثال آورده شده است:

در تقویم سال دوم انجمن بود. در آن زمان به‌جز دو گروه بی‌نام‌ونشان از الکی‌ها که تلاش می‌کردند امید خود را از دست ندهند چیز دیگری وجود نداشت.

یک تازه‌وارد به یکی از این گروه‌ها آمد، در زد و اجازه ورود خواست. صادقانه با مسن‌ترین عضو گروه صحبت کرد. خیلی زود ثابت کرد که او ناامید است و مهم‌تر از آن اینکه می‌خواست درمان شود. پرسید "اجازه می‌دهید به گروه شما بپیوندم؟ از آنجایی که من قربانی اعتیاد دیگری هستم که بسیار بدنام‌تر از الکلیسم است، ممکن است شما نخواهید من در میان شما باشم. آیا مرا راه می‌دهید؟"

یک بحران به وجود آمد. گروه باید چه بکند؟ مسن‌ترین عضو گروه دیگران را جمع کرد و با صمیمیت همه این حقایق دشوار را با آن‌ها در میان گذاشت. او گفت "خب، چه بکنیم؟ اگر این مرد را از خود برانیم به‌زودی خواهد مرد. اگر اجازه دهیم بین ما بیاید فقط خدا می‌داند چه مشکلاتی ممکن است به بار آورد. چه جوابی بدهیم - بله یا نه؟"

در ابتدا بزرگ‌ترها فقط می‌توانستند مخالفت هارا ببینند. آن‌ها گفتند "ما فقط با الکلی‌ها سروکار داریم. آیا ما نباید این‌یک مورد را فدای یک عده زیاد کنیم؟" و بحث ادامه پیدا کرد تا اینکه سرنوشت این تازه‌وارد معلق ماند. بعد یکی از این سه نفر با لحن متفاوتی صحبت کرد. او گفت "چیزی که ما واقعاً از آن می‌ترسیم اعتبارمان است. ما از چیزهایی که مردم ممکن است بگویند خیلی بیشتر می‌ترسیم تا از مشکلی که این الکلی غریبه ممکن است به بار آورد. در حین گفتگو پنج کلمه کوتاه در ذهنم می‌گذشت. این کلمات در ذهنم تکرار می‌شد "اگر خدا بود چه می‌کرد؟" هیچ کلمه دیگری نبود. واقعاً بیشتر از این چیز دیگری قابل گفتن بود؟

فرد تازه‌وارد از فرط خوشحالی به یک‌باره کار گام دوازدهم را آغاز کرد. او با خستگی‌ناپذیری پیام انجمن را به دیگران انتقال می‌داد. از آنجایی که این فقط یکی از اولین گروه‌های انجمن بود، هر دسته از این افراد خودشان را به هزاران نفر افزایش دادند. او هیچ‌وقت نمی‌گذاشت کسی از مشکل دیگرش باخبر شود. انجمن

اولین گام خود را برای ایجاد سنت سوم برداشته بود.

از زمانی که آن مرد با مشکل دوگانه‌اش در را زده بود زیاد نگذشته بود، عضو دیگری به آن گروه دیگر انجمن افزوده شد که یک فروشنده بود و ما او را اد صدا می‌کردیم. این فرد مانند هر فروشنده دیگری، قدرت انگیزه بالایی داشت و عجول بود. تقریباً هر لحظه برای بهبود انجمن یک ایده داشت. او این ایده‌ها را با همان شور و حرارتی که خارق‌العاده بود، به دیگر الکلی‌های گروه خودش ارائه می‌داد. ولی فقط یک ایده داشت که خریدار نداشت. او منکر خدا بود. دائماً در این فکر بود که انجمن بدون "اینکه حرفی راجع به خدا بزند" بهتر می‌شود. او با همه اخم و تخم می‌کرد و همه تصور می‌کردند که او به‌زودی مشروب خواهد خود- زیرا شما می‌دانید که در آن زمان انجمن طرفدار دین‌داری بود. همه تصور می‌کردند کفر گفتن مجازات سنگینی دارد. اد با دردسر فراوان پیش رفت تا توانست ترک کند.

بالاخره زمانی فرارسید که در یک جلسه صحبت کند. ما به خود می‌لرزیدیم چون می‌دانستیم قرار است چه اتفاقی بیفتد. او به‌خوبی از انجمن قدردانی کرد؛ گفت که خانواده‌اش چگونه دوباره دورهم جمع شده‌اند؛ خوشی‌های گام دوازدهم را یادآوری کرد؛ و سپس ناگهان انتقاد را شروع کرد. اد فریاد زد "من نمی‌توانم این خدا را تحمل‌کنم! این‌ها برای افراد ضعیف مشتی چرند است. این گروه به آن نیاز ندارد و من آن را نمی‌خواهم! فراموشش کنید!"

موج عظیمی از نارضایتی خشونت باری بر جلسه حاکم شد و همه اعضا به یک نتیجه رسیدند: "او باید اخراج شود!"

بزرگ‌ترها اد را کنار کشیدند. آن‌ها قاطعانه به او گفتند "تو نمی‌توانی اینجا چنین حرف‌هایی بزنی. یا باید از این کار دست‌برداری یا از اینجا بروی." اد با طعنه و کنایه زیاد به میان آن‌ها برگشت. "حالا واقعاً بگو! آیا همان‌طور است که

گفتی؟" او خودش را به یکی از قفسه‌های کتاب رساند و یک بسته کاغذ برداشت. روی آن پیشگفتار کتاب "الکلی‌های گمنام" قرار داشت که در آن زمان در حال آماده‌سازی بود. با صدای بلند خواند، "تنها شرط برای عضویت در انجمن تمایل به قطع مصرف الکل است." او بدون وقفه ادامه داد و گفت "وقتی شما این جمله را می‌نوشتید آیا واقعاً منظورتان همین بود یا نه؟"

بزرگ‌ترها با بی‌میلی به یکدیگر نگاهی کردند، زیرا می‌دانستند حق با اوست. بنابراین او باقی ماند.

او نه تنها باقی ماند بلکه -ماه‌ها و ماه‌ها- بر ترک خود باقی ماند. هر چه ترکش طولانی‌تر می‌شد با صدای بلندتر علیه خدا صحبت می‌کرد. گروه آن‌قدر مضطرب شده بود که همه محبت‌های دوستانه از بین رفته بود. اعضا با یکدیگر ناله می‌کردند "کی، آخر کی این مرد دوباره مشروب می‌خورد؟"

مدتی زیادی نگذشته بود که او یک کار فروشندگی پیدا کرد که او را به خارج از شهر کشاند. چند روز بعد این خبر به گوش اعضا رسید. او برای پول تلگراف زده بود و همه می‌دانستند این به چه معناست! سپس تلفن کرد. در آن روزها، برای انجام کارهای گام دوازدهم به هرجایی سر می‌زدیم و برایمان مهم نبود چقدر ناامیدکننده باشد. ولی این بار هیچ‌کس از جایش تکان نخورد. همه می‌گفتند "ولش کن! بگذارید یک بار هم شده خودش به تنهایی تلاش کند؛ شاید برایش درس شود!"

حدود دو هفته بعد یک‌شب او دزدکی وارد خانه‌یکی از اعضای AA شد و بدون اطلاع این خانواده به رختخواب رفت. صبح روز بعد، صاحب‌خانه و یکی دیگر از دوستانش در حال نوشیدن قهوه بودند. صدایی از پله‌ها شنیدند. با تعجب دیدند او ظاهر شد. او که لبخند مضحکی روی لبش بود گفت "شما مراقبه صبحگاهی را انجام داده‌اید؟" آن‌ها فوراً احساس کردند که او کاملاً جدی است. داستانش کم‌کم رو شد.

اد در یکی از ایالت‌های همسایه در یک هتل ارزان قیمت مخفی شده بود. وقتی همه درخواست‌هایش برای کمک رد شد، این کلمات به ذهن بی‌قرارش رسید: "آن‌ها مرا رها کرده‌اند. من به دست هم نوع خودم تخریب شدم. این آخر کار من است... هیچ چیز باقی نمانده است." وقتی خودش را روی تخت پرت کرد دستش با کشوی کنارش تماس پیدا کرد و به یک کتاب خورد. کتاب را باز کرده بود و خوانده بود. انجیل گیدئون بود. اد هیچ وقت به کسی اعتماد نکرد تا چیزهای دیگری که در اتاق آن هتل دیده بود و احساس کرده بود را با کسی در میان بگذارد. سال ۱۹۳۸ بود. از آن زمان به بعد مشروب نخورده بود.

این روزها، پیشکسوت‌هایی که اد را می‌شناختند وقتی گرد هم جمع می‌شوند، می‌گویند "اگر ما واقعاً موفق شده بودیم اد را به خاطر کفر گفتن اخراج کنیم چه می‌شد؟ برای او و کسانی که بعدها او به آن‌ها کمک کرد چه اتفاقی می‌افتاد؟"

بنابراین دست مشیت الهی در همان ابتدا به ما نشان داد که وقتی یک الکلی بگوید عضو AA است، او عضو انجمن ما خواهد بود.

سنت چهارم

« هر گروه باید مستقل باشد به‌استثناء مواردی که به دیگر گروه‌ها

و الکی‌های گمنام در جمع تاثیر بگذارد. »

خودمختاری یک کلمه قلمبه است. ولی در مورد ما فقط به این معنی است که هر یک از گروه‌های انجمن می‌تواند آموزش را واقعاً هر طور که می‌خواهد اداره کند به‌جز در مواردی که کل انجمن مورد تهدید قرار گیرد. حالا دوباره همان سؤالی مطرح می‌شود که در سنت اول مطرح بود. آیا این آزادی احمقانه و خطرناک نیست؟

طی سال‌ها هر نوع انحراف قابل‌تصوری از گام‌ها و سنت‌های دوازده‌گانه ما سرزده است. غیرازاین هم انتظاری نبود زیرا ما آدم‌های بسیار خودخواهی هستیم. ما که از طفولیت به دنبال آشفتگی بودیم، با سرکشی دست به هر فتنه‌ای می‌زنیم و وقتی از آن‌ها جان سالم بدر می‌بریم فکر می‌کنیم زرنگیم. همین انحراف‌ها فرایند آزمون‌وخطای گسترده‌ای بود که زیر سایه موهبت‌های الهی ما را به‌جایی که اکنون هستیم رساند.

وقتی سنت‌های انجمن برای اولین بار در سال ۱۹۴۶ به چاپ رسید، به این اطمینان رسیدیم که گروه‌های انجمن می‌توانند تقریباً هر ضربه‌ای را تحمل کنند. ما دریافتیم که گروه، دقیقاً همانند یک فرد، باید نهایتاً از هر اصل آزمایش‌شده‌ای که بقای گروه را تضمین می‌کند، پیروی کند. ما دریافتیم که در فرایند آزمون‌وخطا امنیت کامل وجود دارد. ما آن‌قدر به این اصل اطمینان پیدا کرده بودیم که اولین اعلامیه سنت انجمن حاوی این جمله مهم بود: "هر دو یا سه الکی که برای ترک گرد هم جمع شوند می‌توانند خود را یکی از گروه‌های AA

بدانند به شرطی که به عنوان یک گروه به جای دیگری وابسته نباشند."

مطمئناً این به معنای این بود که ما شجاعت پیدا کرده ایم هر یک از گروه های انجمن را یک نهاد مستقل بدانیم، که برای تنظیم اقداماتش فقط باید به شعور گروهی خود تکیه کند. ما دریافتیم که در ترسیم گستره عظیم آزادی تنها به دو علامت خطر نیازمند است: یک گروه نباید اقدامی انجام دهد که آسیب زیادی بر مجموعه AA وارد آورد یا نباید به هیچ فرد یا نهاد دیگری وابستگی داشته باشد. اگر ما بعضی گروه ها را "ولنگار" بعضی دیگر را "خشک"، عده ای دیگر را "جمهوری خواه" یا "کمونیست" و باز هم عده ای از آن ها را "کاتولیک" یا "پروتستان" بنامیم، این یک خطر واقعی خواهد بود. هر یک از گروه های انجمن یا باید در مسیر خود ایستادگی کنند یا در ناامیدی مسیر را گم کنند. رهایی باید تنها هدف گروه باشد. در همه جنبه های دیگر آزادی فکر و عمل به طور کامل وجود داشت. هر گروهی حق اشتباه کردن داشت.

وقتی انجمن هنوز جوان بود، گروه های مشتاق زیادی در حال شکل گیری بود. در شهری که ما آن را میدلتون می نامیم، کار بسیار خوبی آغاز شده بود. اهالی شهر مانند ترقه دوروبر آن جنب و جوش داشتند. بزرگ ترها در حالی که خیره به آن نگاه می کردند در آرزوی نوآوری بودند. آن ها به این فکر افتادند که شهرشان به یک مرکز بسیار بزرگ برای الکلی ها نیاز دارد، یک مرکز سرپرستی که بتواند گروه های انجمن را در همه جا تکثیر کند. طبقه همکف، یک باشگاه باشد؛ در طبقه دوم الکلی ها را ترک بدهند و برای جبران بدهی های گذشته به آن ها پول داده شود؛ طبقه سوم به یک پروژه آموزشی اختصاص پیدا کند - البته کاملاً غیر بحث برانگیز. در تصور آن ها، این مرکز درخشان قرار بود چند طبقه دیگر هم داشته باشد ولی برای شروع همان سه طبقه کافی بود. همه این ها به بودجه زیادی نیاز داشت - یعنی پول مردم دیگر. باور کنید یا نکنید، ثروتمندان شهر این ایده را پذیرفتند.

ولی در میان الکلی‌ها چند نفر محافظه‌کار مخالف بودند. آن‌ها به دفتر مرکزی انجمن در نیویورک نامه نوشتند و نظر آن‌ها را در ۵مورد این اقدام جویا شدند. آن‌ها فهمیدند که بزرگ‌ترها، درست در همان موقع، می‌خواستند منشوری را به موسسه ارائه کنند. این چند نفر ناراحت و مردد بودند.

البته این کار یک مؤسس داشت - یک مؤسس بسیار بزرگ، او، علیرغم توصیه موسسه که گفته بود نمی‌تواند منشوری منتشر کند به شیوایی همه ترس‌ها را از بین برد، و آن اقدامات که گروه‌های انجمن را با درمان و - آموزش پیوند می‌داد در جاهای دیگر به جاهای خطرناکی کشانده بود. این مؤسس، برای آرام کردن اوضاع، سه موسسه را سازمان‌دهی کرد و رئیس هر سه آن‌ها شد. این امر جدید که تازه رنگ‌آمیزی شده بود، می‌درخشید. چشم‌نوازی آن در همه جای شهر پیچید. به‌زودی زمزمه‌هایی بلند شد. برای جلوگیری از خطا و شکست و تداوم بخشیدن به آن، شصت‌ویک قانون و آیین‌نامه تنظیم کردند.

ولی افسوس دیری نگذشت که این چشم‌انداز روشن رو به خاموشی گذاشت. سردرگمی جای عقلانیت را گرفت. معلوم شد که عده‌ای از کسانی که الکلی بودند و برای آموزش مشتاق بودند به الکلی بودن خود مشکوک شده‌اند. که گویا ضعف‌های شخصیتی آن‌ها شاید با پرداخت مبلغی قابل‌رفع باشد. بعضی در باشگاه حضور داشتند ولی این فقط برای حل مشکل تنهایی بود. گاهی سیل متقاضیان به هر سه طبقه جاری می‌شد. عده‌ای از بالا شروع می‌کردند و تا طبقه اول می‌آمدند و عضو باشگاه می‌شدند؛ عده‌ای دیگر از باشگاه شروع می‌کردند، خوش‌گذرانی می‌کردند، بستری می‌شدند و سپس به آموزش در طبقه سوم رو می‌آوردند. آنجا مانند کندوی عسل سرشار از فعالیت بود ولی برخلاف کندو

۵- در سال ۱۹۵۴ نام موسسه الکلی‌ها به شورای خدمات عمومی انجمن الکلی‌های گمنام تغییر پیدا کرد و دفتر موسسه اکنون دفتر خدمات عمومی است.

آمیزه‌ای از آشفتگی بود. یک گروه واقعاً نمی‌توانست چنین پروژه‌ای را اداره کند. این واقعیت خیلی دیر نمایان شد. سپس آن انفجار اجتناب‌ناپذیر روی داد- چیزی شبیه روزی که دیگ بخار کارخانه ووملیز کلیپورد منفجر شد. مه سیاهی از ترس و ناامیدی بر تمام گروه سایه انداخت.

وقتی این مه سیاه کنار رفت اتفاق شگفت‌آوری رخ داد. مؤسس مرکز به دفتر انجمن نامه نوشت. او گفته بود کاش از تجربیات AA استفاده کرده بود. سپس او کاری کرد که به یکی از کلاسیک‌های AA تبدیل شد. چیزی که آن تهیه کرد به‌اندازه یک کارت کوچک و به‌اندازه یک کارت امتیاز گلف بود. روی آن نوشته‌شده بود: "گروه شماره ۱ میدلتوون. قانون شماره ۶۲." وقتی کارت را باز می‌کردی یک تک جمله زیرکانه به چشم می‌خورد: "خیلی خودت را جدی نگیر." بنابراین این سنت چهارم بود که یکی از گروه‌های انجمن از حق خودش استفاده کرد و به اشتباهش پی برد. بعلاوه این گروه خدمت بزرگی به انجمن الکلی‌های گمنام کرد زیرا مایل بود درس‌هایی که آموخته بود را در اختیار انجمن قرار دهد. با یک لبخند از جا بلند شد و راه بهتری را پیشه کرد. حتی معمار اصلی، که بر آوار آرزوهایش ایستاده بود، به خودش می‌خندید و این اوج تواضع است.

سنت پنجم

« هر گروه فقط و فقط یک هدف اصلی دارد، و آن انتقال پیام خود به الکلی‌هایی است که هنوز در عذابند. »

"توبه‌کار خودت بچسب!" ... اگر یک کار رابه خوبی انجام دهیم بهتر از این است چندین کار را ناقص انجام دهیم." این مضمون اصلی این سنت است. جامعه ما حول این سنت به وحدت رسیده است. تمام حیات اجتماع ما به حفظ این اصل بستگی دارد.

انجمن الکلی‌های گمنام را می‌توان به گروهی از پزشکان تشبیه کرد که درمانی برای سرطان پیدا می‌کنند و جواب کسانی که به این بیماری دچار هستند به این کار جمعی بستگی خواهد داشت. خب، هر پزشک در این گروه ممکن است تخصص خاصی داشته باشد. هر پزشکی گاهی دلش می‌خواهد به‌جای کار با گروه وقتش را صرف حوزه دلخواه خودش کند. ولی زمانی که آن‌ها به یک درمان مشترک رسیدند، وقتی مشخص شد که این دستاورد فقط با کار گروهی امکان‌پذیر شده است، آنگاه همه آن‌ها احساس خواهند کرد که باید خودشان را فقط وقف درمان سرطان کنند. در پرتو این کشف معجزه‌آسا، همه دکترها آرزوهای شخصی خود را فدای آن خواهند کرد.

اعضای انجمن الکلی‌های گمنام نشان داده‌اند، به دلیل التزام محکمشان است که می‌توانند به الکلی‌های دیگر کمک کنند. درحالی‌که دیگران به‌ندرت از پس آن برمی‌آیند. توانایی منحصربه‌فرد هر یک از اعضای انجمن برای شناخت خودش و کمک به بهبودی تازه‌واردان، به‌هیچ‌عنوان به آموخته‌ها، دانش یا هیچ مهارت

فردی ویژه دیگری بستگی ندارد. تنها چیزی که اهمیت دارد این است که او یک الکلی است و کلیدی برای رهایی پیدا کرده است. میراث درد کشیدن و درمان به سادگی در میان الکلی‌ها از یکی به دیگری انتقال پیدا می‌کند. این موهبتی از سوی خداست و امروز، بخشیدن آن به همدردانمان تنها هدفی است که AA را در سرتاسر جهان زنده نگاه داشته است.

یک دلیل دیگر برای داشتن این هدف واحد وجود دارد. بزرگ‌ترین تناقض انجمن این است که می‌دانیم ما نمی‌توانیم بدون بخشیدن هدیه گران‌بهای رهایی، آن را حفظ کنیم. اگر گروهی از پزشکان به درمانی برای سرطان رسیده باشند، و اگر هر یک از آن‌ها به خاطر خودخواهی باعث شکست مأموریت شود دچار عذاب وجدان می‌شود. ولی این چنین شکستی حیات شخصی آن‌ها را به خطر نمی‌اندازد. در مورد ما، اگر کسانی را که هنوز بیمار هستند نادیده بگیریم، همیشه این خطر وجود دارد که زندگی و سلامت خود را از دست بدهیم. عجیب نیست که اجتماع ما، به اضطرار صیانت از خود، وظیفه و عشق، به این نتیجه رسیده است که فقط یک مأموریت بیشتر ندارد - انتقال پیام انجمن به کسانی که هنوز نمی‌دانند یک‌راه حل وجود دارد.

یکی از اعضای انجمن با تأکید بر یگانگی هدف انجمن، این داستان را به خاطر دارد:

"یک روز با بی‌قراری احساس کردم باید برخی از کارهای گام دوازدهم را انجام دهم. شاید باید در مورد یکی از اشتباهاتم اطمینان پیدا می‌کردم. ولی قبل از هر چیز باید یک مشروب خور پیدا می‌کردم تا با او کار کنم.

"بنابراین به سرعت از طریق مترو خودم را به بیمارستان شهر رساندم، و در آنجا از دکتر سیلکورث پرسیدم که آیا موردی هست. دکتر گفت 'مورد خاصی نیست'. فقط جوانی در طبقه سوم هست که ممکن است مورد مناسبی باشد. ولی

او یک ایرلندی بسیار کله‌شق است. من تا به حال کسی را به آن لجبازی ندیده‌ام. او فریاد می‌زند که اگر همکاری با او بهتر رفتار می‌کرد و همسرش او را به حال خودش می‌گذاشت، خیلی زود مشکلش را با الكل حل کرده بود. جنون الکلی شدیدی دارد، کاملاً هاج و واج است و نسبت به همه بسیار بدگمان است. خوب نیست، درسته؟ ولی کار کردن با او ممکن است برایت فایده‌ای هم داشته باشد، چرا نمی‌روی بالا پیشش؟

"طولی نکشید که کنار هیکل تنومند یک مرد نشسته بودم. کاملاً غیردوستانه، با چشم‌هایی که در چهره سرخ و پف‌کرده‌اش از هم دریده بودند، به من خیره شد. دکتر درست می‌گفت - اصلاً حالش خوب به نظر نمی‌رسید. ولی من داستانم را برایش تعریف کردم. برایش توضیح دادم که چه اجتماع خوبی داریم و چقدر خوب همدیگر را درک می‌کردیم. تمام تلاش خود را کردم تا به او نشان دهم وضعیت یک الکلی چقدر ناامیدکننده است. تأکید کردم که تعداد بسیار محدودی از الکلی‌ها می‌توانند به‌تنهایی خود را درمان کنند ولی ما در گروه‌های انجمن می‌توانیم کارهایی انجام دهیم که به‌تنهایی از پس آن‌ها برنمی‌آییم. او حرفم را قطع کرد تا حرف‌هایم را به تمسخر بگیرد و گفت زن، شریک و الکلیسم اش را به‌تنهایی درست خواهد کرد. با طعنه پرسید 'این برنامه شما چقدر هزینه دارد؟'

"خدا را شکر کردم که می‌توانستم به او بگویم هیچ هزینه‌ای ندارد.

"سؤال بعدی او این بود: برای تو چه فایده‌ای دارد؟

مطمئناً پاسخ من این بود که 'رهایی خودم و یک زندگی کاملاً رضایت‌بخش.'

"او که هنوز تردید داشت، پرسید 'آیا واقعاً تنها دلیل اینکه تو اینجا هستی

این است که سعی کنی به من و خودت کمک کنی؟'

گفتم، 'بله. مطلقاً هیچ دلیل دیگری ندارد. هیچ حيله‌ای در کار نیست.'

"سپس من با دودلی به خودم جرئت دادم درباره جنبه معنوی برنامه انجمن صحبت کنم. خیلی مرا دلسرد کرد! به محض اینکه کلمه معنوی از دهانم بیرون آمد آن را قاپید. گفت، 'آه! حالا فهمیدم! تو برای یک فرقه مذهبی یا هم چنین چیزی تبلیغ می کنی. پس چرا گفتی "هیچ حيله‌ای" در کار نیست؟ من عضو کلیسای بزرگی هستم که برایم خیلی مهم است. تو خیلی جسارت به خرج داده‌ای که بیایی اینجا و تبلیغ کنی!'

"خدا را شکر پاسخ این سؤالش را داشتم. این جواب فقط بر پایه هدف یگانه انجمن بود. گفتم، 'تو ایمان داری، و شاید ایمانت خیلی عمیق تر از من باشد. شکی نیست که تربیت دینی تو خیلی بهتر از من بوده است. پس من نمی توانم درباره دین با تو صحبت کنم. حتی نمی خواهم حرفش را بزنم. شرط می بندم که تو می توانی تعریف دقیقی از تواضع به من بدهی. ولی با توجه به چیزهایی که درباره خودت و مشکلاتت گفتی و راه حلی که برای غلبه کردن بر آن ها داری، من می دانم کجای کارت اشکال دارد.

"گفت، 'خب، کارت را شروع کن.'

"گفتم 'خب من فکر می کنم تو یک ایرلندی مغرور هستی که خیال می کند می تواند همه کارها را خودش انجام دهد.'

"این حرف واقعاً او را تکان داد. ولی وقتی کم کم آرام شد، شروع به گوش دادن کرد درحالی که من سعی می کردم به او نشان دهم که تواضع کلید اصلی برای ترک الکلیسم است. نهایتاً او فهمید که من قصد ندارم دیدگاه های مذهبی او را تغییر دهم و اینکه می خواهم موهبت های دین خودش را به او نشان دهم که به بهبودی او کمک می کند. از اینجا به بعد باهم دوست شدیم.

این پیشکشوت در پایان می گوید "حالا تصور کنید اگر من می بایست با این مرد با یک گرایش دینی صحبت می کردم؟ فرض کنید که جواب من این می بود

که انجمن هزینه‌های زیادی دارد؛ یا اینکه انجمن در آموزش، بیمارستان‌ها و مراکز توان‌بخشی مشارکت دارد؟ تصور کنید که پیشنهاد می‌کردم که در امور خانوادگی و کاری‌اش دخالت کنم؟ کارمان به کجا می‌کشید؟ مطمئناً به ناکجا."

سال‌ها بعد، این مشتری ایرلندی و لجباز دوست داشت بگوید "راهنمای من یک ایده به من فروخت و آن ترک الکل بود. در آن زمانی که من نمی‌توانستم چیز دیگری بخرم."

سنت ششم

«الکلی‌های گمنام هرگز نباید هیچ موسسه مرتبط و یا هر سازمان دیگری را تایید کند و یا کمک مالی نماید و یا اجازه استفاده از نام الکلی‌های گمنام را به آن‌ها بدهد، زیرا ممکن است که مسائل مالی، ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.»

لحظه‌ای که ما فهمیدیم برای الکلیسم راه‌حلی پیدا کرده‌ایم، منطقی بود (یا در آن زمان منطقی به نظر می‌رسید) که احساس کنیم می‌توانیم برای چیزهای زیاد دیگری هم راه‌حلی داشته باشیم. عده زیادی تصور می‌کنند که گروه‌های انجمن می‌توانند وارد کسب‌وکار شوند و از هر بنگاهی در زمینه الکلیسم پشتیبانی کنند. درواقع ما احساس کردیم که وظیفه‌داریم نام انجمن را پشت سر هر نهاد شایسته‌ای قرار دهیم.

این‌ها چیزهایی هستند که ما آرزوی آن‌ها را داشتیم. بیمارستان‌ها از الکلی‌ها خوششان نمی‌آمد، بنابراین ما در این فکر بودیم که برای خودمان مجموعه‌های بیمارستانی داشته باشیم. باید به مردم اطلاع‌رسانی می‌کردیم که الکلیسم چیست، بنابراین می‌خواستیم همه را آموزش دهیم و حتی کتاب‌های مدرسه‌ای و پزشکی را از نو بازنویسی کنیم. می‌خواستیم ولگردها را از محله‌های کثیف جمع کنیم، آن‌هایی که قابل درمان هستند جدا کنیم و برای بقیه شرایطی فراهم کنیم تا در یک نوع قرنطینه زندگی‌شان تأمین باشد. این مراکز می‌توانست درآمد زیادی برای ادامه دیگر کارهای خوب ما داشته باشد. به‌طورجدی در اندیشه بازنویسی قوانین بودیم و اعلام می‌کردیم که الکلی‌ها بیمار هستند. آن‌ها دیگر نباید زندانی شوند؛ قاضی‌ها باید آن‌ها را به دست ما می‌سپردند. می‌رفتیم تا انجمن را هم در

ارتباط با اعتیاد مواد مخدر و جرم و جنایت توسعه دهیم. گروه‌هایی از افراد افسرده و کج‌خیال تشکیل می‌دادیم؛ هر چه روان رنجوری فرد بیشتر بود، او را بیشتر می‌خواستیم. فکر می‌کردیم اگر می‌توانیم مشکل الکلیسم را حل کنیم پس می‌توانیم هر مشکل دیگری را هم حل کنیم.

تصور می‌کردیم می‌توانیم چیزی را که داریم در کارخانه‌ها ترویج دهیم و باعث شویم کارگران و سرمایه‌داران یکدیگر را دوست داشته باشند. صداقت بی‌چون چرای ما می‌توانست به‌زودی سیاست را از آلودگی‌ها پاک کند. ما می‌خواستیم با یکدست در آغوش دین و یکدست در آغوش پزشکی، اختلافات بین آن‌ها را از بین ببریم. حالا که یاد گرفته‌ایم با شادی زندگی کنیم، به دیگران هم یاد بدهیم. فکر می‌کردیم چرا اجتماع انجمن الکلی‌های گمنام پیشگام یک پیشرفت معنوی جدید نباشد! ما می‌توانیم جهان را دگرگون کنیم.

بله، ما اعضای انجمن چنین آرزوهایی داشتیم. این چیزها کاملاً طبیعی بود چون بیشتر الکلی‌ها خیال‌بافی‌های سرخورده هستند. تقریباً هر یک از ما می‌خواهد کارهای خیلی خوبی انجام دهد، رفتار بسیار شایسته‌ای داشته باشد و آرزوهای بسیار بزرگی داشته باشد. همه ما کمال‌گرایانی هستیم که وقتی به کمال نرسیدیم از آن طرف دیگر سقوط می‌کنیم و به بطری مشروب رو می‌آوریم و از هوش می‌رویم. مشیت الهی از طریق انجمن ما را تا نزدیکی بالاترین انتظاراتمان پیش برده است. پس چرا شیوه زندگی خود را با دیگران به اشتراک نگذاریم؟

در نتیجه بیمارستان‌های انجمن را امتحان کردیم - همه آن‌ها شکست خورده زیرا شما نمی‌توانید کاری را به گروه‌های انجمن واگذار کنید؛ آشپز که دو تا شد غذا یا شور می‌شود یا بی‌نمک. گروه‌های انجمن به آموزش رو آوردند و وقتی به‌صورت عمومی شروع به هیاهو و تبلیغ ارزش‌های این چیز و آن چیز پرداختند، مردم گیج شدند. آیا انجمن، الکلی‌ها را درمان می‌کند یا یک پروژه آموزشی است؟

انجمن معنوی است یا پزشکی؟ آیا این یک جنبش اصلاحی است؟ در عین حیرت دیدیم داریم با هر نوع نهادی رابطه برقرار می‌کنیم که تعدادی از آن‌ها خوب بودند و تعدادی هم خیلی خوب نبودند. وقتی دیدیم الکی‌ها ناخواسته روانه زندان یا تیمارستان می‌شوند، فریاد کشیدیم "باید یک قانونی باشد!" اعضای انجمن در اتاق کمیته‌های قانون‌گذاری سراسیمه به دنبال اصلاحات قانونی بودند. این کار شمار روزنامه‌ها را خیلی بالا می‌برد ولی حاصل دیگری نداشت. به‌زودی متوجه شدیم در باتلاق سیاست فرورفته‌ایم. حتی در درون انجمن هم حذف نام انجمن از باشگاه‌ها و خانه‌های گام دوازدهم ضرورت پیدا کرد.

این ماجراجویی‌ها این باور عمیق را در ما به وجود آورد که نباید در هیچ شرایطی از هیچ نهاد دیگری پشتیبانی کنیم هرچند مفید باشد. ما اعضای انجمن الکی‌های گمنام نمی‌توانیم برای همه، همه‌چیز باشیم و حتی نباید آن را امتحان کنیم.

سال پیش اصل "عدم پشتیبانی" در بوته آزمایش قرار گرفت. بعضی از شرکت‌های بزرگ تقطیر پیشنهاد کردند که وارد حوزه آموزش الکل شویم. آن‌ها معتقد بودند خوب است که صنعت مشروب سازی احساس مسئولیت خود را در قبال عموم مردم نشان دهد. آن‌ها می‌خواستند بگویند باید از مشروب لذت ببریم نه اینکه از آن سوءاستفاده کنیم؛ آن‌هایی که در خوردن مشروب افراط می‌کنند باید کمتر بخورند و آن‌ها که با آن مشکل دارند - الکی‌ها - نباید به هیچ‌وجه مشروب بخورند.

دریکی از انجمن‌های صنفی آن‌ها این سؤال مطرح‌شده بود که این تبلیغات چگونه باید مدیریت شود. مطمئناً آن‌ها باید از رادیو، تلویزیون، مطبوعات و فیلم‌ها برای رسیدن به هدفشان استفاده می‌کردند. ولی چه کسی باید این کار را هدایت می‌کرد؟ آن‌ها فوراً به انجمن الکی‌های گمنام فکر کردند. اگر بین ما کسی با

روابط عمومی خوب پیدا می‌کردند، خیلی ایده آل بود. او حتماً با این مشکل آشنا بود. رابطه او با انجمن باارزش بود زیرا این اجتماع در افکار عمومی محبوبیت بالایی داشت و هیچ دشمنی نداشت.

بنابراین آن‌ها کسی را که می‌خواستند پیدا کردند، یکی از اعضای انجمن باتجربه کافی. او مستقیماً به دفتر مرکزی انجمن در نیویورک رفت و پرسید "آیا در سنت‌های ما چیزی هست که مرا از پذیرفتن این کار منع کند؟ این نوع آموزش از نظر من خوب به نظر می‌رسد و زیاد بحث‌برانگیز نیست. شما که در دفتر مرکزی هستید اشکالی در آن می‌بینید؟"

در نگاه اول چیز خوبی به نظر می‌رسید. سپس کم‌کم تردیدهایی به وجود آمد. انجمن از این عضو انجمن خواست تا در همه تبلیغات از نام کامل خودش استفاده کند؛ قرار بود هم به‌عنوان مدیر این تبلیغات و هم به‌عنوان یکی از اعضای انجمن الکلی‌های گمنام شناخته شود. البته اگر چنین انجمنی یکی از اعضای خود را فقط به خاطر توانایی روابط عمومی و دانش او درباره الکلیسم استخدام کند کوچک‌ترین مشکلی وجود ندارد. ولی این‌همه داستان نبود، زیرا در این مورد نه تنها یکی از اعضای انجمن باید گمنامی خود را در سطح عمومی می‌شکست بلکه قرار بود نام انجمن الکلی‌های گمنام را در اذهان میلیون‌ها نفر به یک پروژه آموزشی خاص پیوند دهد. مطمئناً این‌طور به نظر می‌رسید که AA اکنون از آموزش پشتیبانی می‌کند - آموزش به شیوه انجمن صنفی مشروب سازان.

زمانی که فهمیدیم واقعیت این سازش چیست از کسی که قرار بود مدیر این تبلیغات باشد پرسیدیم حسش درباره آن چیست. او گفت "واقعاً! معلوم است که این کار را قبول نمی‌کنم. قبل از اینکه جوهر اولین تبلیغ خشک شود، صدای اعتراض الکلی‌هایی که ترک کرده‌اند بلند خواهد شد. آن‌ها چراغ به دست بیرون خواهند آمد تا یکی از اعضای AA را پیدا کنند که از آموزش‌های آن‌ها با شور و

اشتقاق حمایت کند. AA دقیقاً در میانه مناقشه مشروب خورها و آن‌هایی که ترک کرده‌اند قرار خواهد گرفت. نیمی از مردم کشور تصور خواهند کرد ما با آن‌هایی که ترک کرده‌اند قرارداد داریم و نیمی دیگر فکر خواهند کرد به مشروب خورها پیوسته‌ایم. چه آشفته‌بازاری!"

ما به او گفتیم که "به‌هرحال تو هنوز قانوناً می‌توانی این کار را قبول کنی." او گفت "می‌دانم، ولی الآن موقع بحث قانونی و غیرقانونی نیست. انجمن الکلی‌های گمنام زندگی مرا نجات داد و این در اولویت قرار دارد. مطمئناً من کسی نیستم که برای انجمن چنین مشکل بزرگی درست کنم و این واقعاً مشکل‌ساز خواهد شد."

دوستان در مورد پشتیبانی‌ها همه‌چیز را گفت. ما بیش‌ازپیش دریافتیم که نمی‌توانیم از طرف انجمن از هیچ جنبش دیگری حمایت کنیم.

سنت هفتم

« هر گروه الکلی‌های گمنام باید کاملاً خودکفا باشد و کمکی از

خارج دریافت نکند.»

الکلی‌های خودکفا؟ به حق چیزهای نشنیده. ولی ما فهمیده‌ایم که باید خودکفا باشیم. این اصل شاهد گویای تغییر شگرفی است که انجمن در ما به وجود آورده است. هرکسی می‌داند که الکلی‌های فعال فریاد می‌کشند آن‌ها هیچ مشکلی ندارند که پول درمان آن باشد. ما همیشه از دیگران کمک می‌گرفته‌ایم. ما معمولاً برای پول هر بار به کسی وابسته بوده‌ایم. وقتی یک اجتماعی که همه آن‌ها الکلی هستند اعلام می‌کنند می‌خواهند خودشان هزینه‌هایشان را پرداخت کند، این واقعاً جدید است.

تقریباً هیچ‌یک از سنت‌های انجمن به‌اندازه این سنت زحمت نداشت. اوایل کار همه ما آس و پاس بودیم. اگر این تصور رایج را هم به آن اضافه کنیم که مردم باید به الکلی‌هایی که می‌خواهند ترک کنند پول بدهند معلوم می‌شود که چرا ما فکر می‌کردیم شایسته دریافت یک خروار اسکناس هستیم. چه کارهایی که انجمن نمی‌توانست با آن انجام دهد! ولی عجیب است که مردم طور دیگری فکر می‌کردند. آن‌ها فکر می‌کردند حالا - که ترک کرده‌ایم - وقت آن رسیده است خودمان خرج خودمان را بدهیم. بنابراین اجتماع ما فقیر باقی ماند زیرا چاره‌ای جز این نداشت.

یک دلیل دیگر هم برای فقر همگانی ما وجود داشت. خیلی زود مشخص شد باوجوداینکه الکلی‌ها برای گام دوازدهم بی‌مضایقه خرج می‌کنند ولی در جلسات از انداختن پول داخل سبد برای کارهای گروهی تنفر شدیدی دارند. وقتی

فهمیدیم ما این قدر خسیس هستیم مبهوت ماندیم. بنابراین این جنبش، یعنی انجمن آغاز شد و آس و پاس باقی ماند درحالی که رفاه اعضای آن رو به فزونی بود.

الکی‌ها مطمئناً جزء آدم‌های یا همه‌چیز یا هیچی هستند. واکنش ما نسبت به پول این را ثابت می‌کند. همان طور که AA از طفولیت به بزرگسالی می‌رسید، گاهی بر این باور بودیم که انجمن به پول خیلی زیادی نیاز دارد و گاهی می‌گفتیم انجمن به پول نیازی ندارد. ورد زبان همه این بود که "شما نمی‌توانید انجمن را با پول قاتی کنید. ما باید معنویات را از مادیات جدا کنیم." ما این رویه جدید و سخت‌گیرانه را به این دلیل در پیش گرفتیم که هرازگاهی اعضای AA تلاش می‌کردند از طریق روابط خود با انجمن پول به دست بیاورند و می‌ترسیدیم از ما سوءاستفاده شود. هرازگاهی خیران حق‌شناس به باشگاه‌ها کمک می‌کردند و در نتیجه از بیرون در امور داخلی ما دخالت می‌شد. یک بیمارستان به ما داده شد و تقریباً به‌طور همزمان پسر یک دکتر به بیمار اصلی آن و مدیر آینده آن تبدیل شد. به یکی از گروه‌های انجمن پنج هزار دلار داده شده بود تا با آن هر کار دلش خواست انجام دهد. جروبحث در مورد این مقدار پول تا سال‌ها الم‌شنگه به دنبال داشت. برخی از گروه‌ها که از این مشکلات می‌ترسیدند، هیچ کمکی را قبول نمی‌کردند.

باوجود همه این بدگمانی‌ها، ناچار بودیم این واقعیت را بپذیریم که کار AA نباید تعطیل شود. محل جلسات هزینه داشت. برای اینکه کل یک ناحیه را از نابسامانی نجات دهیم، می‌بایست دفاتر کوچکی راه‌اندازی می‌شد، خط تلفن‌هایی نصب می‌شد و چند نفر تمام‌وقت استخدام می‌شدند. این چیزها پس از اعتراضات فراوان به دست آمد. ما می‌دانستیم اگر این‌ها نباشد کسی که از در وارد می‌شود نمی‌تواند لحظه‌ای استراحت داشته باشد. این خدمات ساده به اندکی پول نیاز

داشت که ما می‌توانستیم خودمان آن‌ها را پرداخت کنیم. نهایتاً این نوسانات به پایان رسید و به آن چیزی که امروز سنت هفتم است دست پیدا کردیم.

بیل دوست داشت در این رابطه حکایت زیر را تعریف کند. او توضیح داد که وقتی نوشته جک الکساندر در سال ۱۹۴۱ در ساتردی ایونینگ پست چاپ شد، هزاران نامه از الکلی‌های سراسیمه و خانواده‌های آن‌ها به صندوق پستی موسسه ۶ در نیویورک ارسال شد. بیل می‌گفت "کارکنان دفتر ما دو نفر بودند: یک منشی فداکار و خودم. چطور می‌توانستیم به این کوه درخواست‌ها جواب بدهیم؟ مطمئن بودیم که به چند کمک تمام‌وقت دیگر نیاز داریم. ما از گروه‌های AA درخواست کمک‌های داوطلبانه کردیم. آیا حاضر بودند برای هرسال به ازای هر عضو یک دلار بفرستند؟ در غیر این صورت نمی‌توانستیم به این همه نامه پاسخ بدهیم.

"برخلاف انتظارم، گروه‌ها دیر پاسخ دادند. خیلی از این موضوع آزاده شدم. یک روز صبح وقتی به انبوه نامه‌ها نگاه می‌کردم این طرف آن طرف می‌رفتم و با خودم می‌گفتم این اعضای انجمن چقدر بی‌مسئولیت و خسیس هستند. درست همان موقع یکی از آشنایان قدیمی با موی آشفته و پردرد از در وارد شد. او بینوایی بود که به او کمک می‌کردیم. معلوم بود که خیلی خمار است. وقتی یاد خماری‌های خودم افتادم دلم به رحم آمد. او را به داخل اتاقچه خودم بردم و یک اسکناس پنج‌دلاری به او دادم. از آنجایی که تمام حقوقم ۳۰ دلار در هفته بود، پنج دلار صدقه زیادی بود. لویی‌س برای تهیه خواربار خیلی به این پول نیاز داشت ولی این باعث نبخشیدن من نشد. آن آرامشی که در چهره دوستم می‌دیدم باعث دلگرمی من می‌شد. وقتی به این فکر می‌کردم که الکلی‌های ترک کرده حتی یک دلار هم برای موسسه نمی‌فرستند و من دارم در اینجا برای رفع خماری یک نفر

۶- در سال ۱۹۵۴ نام موسسه الکلی‌ها به شورای خدمات عمومی انجمن الکلی‌های گمنام تغییر پیدا کرد و دفتر موسسه اکنون دفتر خدمات عمومی است.

پنج دلار خرج می‌کنم، احساس کردم خیلی پرهیزکارم.

"جلسه آن شب در باشگاه قدیمی خیابان بیست و چهارم نیویورک بود. در وقت استراحت بین جلسه، خزانه‌دار با کمرویی گفت که باشگاه خیلی بی‌پول است. (آن موقع دوره‌ای بود که ما نمی‌توانستیم انجمن و پول را مخلوط کنیم.) ولی نهایتاً گفت اگر اجاره را ندهیم صاحب مکان ما را بیرون خواهد انداخت. در پایان صحبت‌هایش گفت 'بچه‌ها، لطفاً امشب سبد را بیشتر حمایت کنید، امکانش هست؟'

"من همان‌طور که تلاش می‌کردم پرهیز کارانه عقیده تازه‌واردی که کنارم نشسته بود را تغییر دهم، دقیقاً همه این‌ها را شنیدم. سبد به من نزدیک می‌شد و من دستم را به‌طرف جیبم بردم. درحالی‌که هنوز روی موردم کار می‌کردم، کورمال‌کورمال یک پنجاه سنتی را از جیبم درآوردم. به نظرم زیاد رسید. باعجله آن را داخل جیبم گذاشتم و یک ده سنتی پیدا کردم و وقتی آن را داخل سبد انداختم از صدایش معلوم بود پول زیادی داخل آن نیست. آن روزها هیچ‌وقت کسی اسکناس داخل سبد نمی‌انداخت.

"بعد بلند شدم. من که آن روز صبح به سخاوت خودم می‌بالیدم، با گروه خودم بدتر از الکلی‌های غریبه‌ای رفتار می‌کردم که فراموش کرده بودند یک‌دلاری‌هایشان را به موسسه بفرستند. فهمیدم آن صدقه پنج‌دلاری که به آن بینوا داده بودم تقویت‌کننده خودپسندی بوده است که هم برای من و هم برای او مضر است. در انجمن جایی بود که باید پول و معنویت باهم مخلوط می‌شدند و آنجا دورن همان سبد بود!"

یک داستان دیگر هم درباره پول وجود دارد. در سال ۱۹۴۸ یک‌شب معتمدان انجمن در حال برگزاری جلسه سه‌ماهه خود بودند. دستور جلسه درباره مسئله بسیار مهمی بود. یک زن فوت کرده بود. وقتی وصیت‌نامه او خوانده شده

بود مشخص گردیده بود که مبلغ ده هزار دلار برای انجمن الکلی‌های گمنام به ارث گذاشته است. مسئله این بود: آیا انجمن باید این هدیه را بپذیرد؟ خیلی روی آن بحث شده بود. موسسه در آن زمان در مضیقه بود؛ گروه‌ها برای پشتیبانی از دفتر پول کافی نمی‌فرستادند؛ همه درآمد‌های کتاب را خرج می‌کردیم ولی حتی آن هم کافی نبود. پس‌انداز مثل برف بهاری در حال آب شدن بود. به آن ده هزار دلار نیاز داشتیم. یکی گفت "شاید گروه‌ها هیچ‌وقت نتوانند از دفتر به‌طور کامل پشتیبانی کنند. ما نمی‌توانیم بگذاریم دفتر تعطیل شود؛ وجود دفتر خیلی حیاتی است. بله پول را می‌گیریم. بیاید در آینده همه این کمک‌ها را قبول کنیم. ما به آن‌ها نیاز خواهیم داشت."

اینجا بود که مخالفت‌ها آغاز شد. آن‌ها گفتند که هیئت امناء از قبل می‌داند که مجموعاً نیم میلیون دلار در وصیت‌نامه کسانی که هنوز زنده هستند به انجمن اختصاص داده شده است. خدا می‌داند که چه مقدار دیگر وجود دارد که ما هنوز از آن‌ها بی‌خبریم. اگر قرار بود کمک‌های بیرونی را رد نکنیم و مطلقاً قطع نمی‌شد، یک روزی می‌رسید که AA ثروتمند می‌شد. علاوه بر این، اگر معتمدان ما کوچک‌ترین اعلامیه‌ای منتشر می‌کردند که به پول نیاز داریم بسیار ثروتمند می‌شدیم. ده هزار دلار مورد بحث ما در مقایسه با این پول چیز زیادی نبود ولی مانند اولین جرعه‌ای بود که اگر فرد الکلی می‌خورد واکنش‌های زنجیره‌ای مصیبت باری در پی داشت. ما را به کجا می‌رساند؟ هر کس خریزه می‌خورد پای لرزش هم می‌نشیند و اگر انجمن از منابع بیرونی پول می‌گرفت ممکن بود معتمدانش وسوسه شوند همه‌چیز را بدون در نظر گرفتن خواست مجموعه انجمن اداره کنند. وقتی یک الکلی مسئولیتی نداشته باشد شانه‌هایش را بالا می‌اندازد و می‌گوید "آه، موسسه که پولدار است - چرا خودم را اذیت کنم؟" فشار این خزانه پر مطمئناً هیئت امناء را وسوسه خواهد کرد که برای استفاده از چنین بودجه‌ای

هر نقشه‌ای بکشند و به این ترتیب انجمن را از هدف اصلی‌اش منحرف کنند. اگر این‌طور می‌شد، اعتماد به نفس اجتماع ما به لرزه درمی‌آمد. هیئت امناء منزوی می‌شد و هم از طرف انجمن و هم از طرف عموم مردم مورد انتقاد شدید قرار می‌گرفت. این‌ها احتمالاتی بود که ممکن بود روی دهد، له یا علیه.

در آن زمانی معتمدان ما صفحه زرینی در تاریخ انجمن به ثبت رساندند. آن‌ها این اصل را اعلام کردند که انجمن همیشه فقیر باقی خواهد ماند. از این به بعد رویه مالی موسسه، اداره شفاف هزینه‌ها و داشتن یک پس‌انداز احتیاطی خواهد بود. علیرغم اینکه دشوار بود، آن‌ها رسماً آن ده هزار دلار را نپذیرفتند و قطعاً و رسماً تصویب کردند که در آینده هم چنین هدایایی پذیرفته نخواهد شد. ما معتقدیم که در آن زمان اصل فقر گروهی نهایتاً جایگاه قطعی خود را در سنت انجمن پیدا کرد.

وقتی این حقایق منتشر شد واکنش عمیقی صورت گرفت. برای کسانی که با میل بی‌پایان برای دریافت پول‌های خیریه آشنا هستند، انجمن نمایش عجیب و تازه‌ای به اجرا گذاشته بود. سرمقاله‌ها مجلات در داخل و خارج با تأیید خود موجی از اعتماد به یکپارچگی انجمن ایجاد کردند. آن‌ها اشاره کردند که بی‌مسئولیتی جای خود را به مسئولیت‌پذیری داده است و با تبدیل شدن استقلال مالی به بخشی از سنت‌های انجمن الکی‌های گمنام، این اجتماع آرمانی را احیا کرده است که در این دوره تقریباً فراموش شده بود.

سنت هشتم

**«انجمن الکلی‌های گمنام باید برای همیشه غیر حرفه‌ای باقی بماند
ولی مراکز خدماتی ما می‌توانند کارکنانی استخدام کنند.»**

انجمن الکلی‌های گمنام هرگز رده حرفه‌ای نخواهد داشت. ما این ضرب‌المثل قدیمی را تا حدودی درک کرده‌ایم که می‌گوید "چیزی را که رایگان به دست آورده‌ای به رایگان ببخش." ما دریافته‌ایم که در نقطه حرفه‌ای گری، پول و معنویت باهم مخلوط نمی‌شوند. تقریباً هیچ‌یک از بهترین متخصصان، چه پزشکی چه مذهبی، تاکنون نتوانسته است الکلیسم را درمان کنند. ما حرفه‌ای گری در حوزه‌های دیگر را نکوهش نمی‌کنیم ولی هوشیارانه این واقعیت را پذیرفته‌ایم که در مورد مشکل ما کارایی ندارد. هر زمان که تلاش کرده‌ایم گام دوازدهم خود را حرفه‌ای کنیم نتیجه دقیقاً یکسان بوده است: هدف یگانه ما با شکست مواجه شده است.

الکلی‌ها به حرف کسی که برای کمک به انجام گام دوازدهم استخدام شده باشد گوش نخواهند داد. تقریباً از همان ابتدا، برای ما ثابت شده است که کار رودررو با الکلی‌هایی که هنوز ترک نکرده‌اند فقط باید بر پایه تمایل به کمک کردن و کمک شدن باشد. وقتی یکی از اعضای انجمن در یک جلسه با یکی از تازه‌واردها، از پول صحبت می‌کند، می‌تواند روی خود او هم اثر بدی داشته باشد. انگیزه پولی، و هر چیزی که فردمی گوید برای عضو جدید انجام می‌دهد، همه را به خطر می‌اندازد. این امر همیشه آن‌قدر آشکار بوده است که تابه‌حال فقط تعداد اندکی از اعضای انجمن گام دوازدهم را با پرداخت هزینه انجام داده‌اند. باین‌حال، علیرغم این قطعیت، اینکه در اجتماع ما کمتر موضوعی به‌اندازه

حرفه‌ای‌گری باعث بروز تنازع شده، صحت دارد. مستخدم‌هایی که جارو می‌کشیدند، آشپزهایی که همبرگر سرخ می‌کردند، منشی‌های دفترها، نویسندگانی که کتاب می‌نوشتند- همگی مورد حمله شدید قرار گرفتند زیرا آن‌ها، بر اساس گفته منتقدان، "از طریق انجمن پول به دست می‌آوردند." منتقدان، بدون توجه به اینکه این کارها به هیچ وجه جزء کارهای گام دوازدهم نیستند، به این‌ها که خدمتگزاران ما بودند و اغلب، کارهای بی‌اجر و مزدی را انجام می‌دادند که هیچ‌کس دیگری از عهده آن‌ها بر نمی‌آید یا انجام نمی‌دهد، به عنوان متخصصان انجمن حمله می‌کردند. حتی زمانی که اعضای انجمن اقدام به راه‌اندازی آسایشگاه‌ها و باشگاه‌هایی برای الکلی‌ها کردند، وقتی عده‌ای به عنوان کارکنان شرکت‌ها مسئولیت مشکلات الکلی‌ها در صنعت را بر عهده گرفتند، وقتی عده‌ای از آن‌ها دربندهای الکلی‌ها به پرستاری مشغول شدند، وقتی عده‌ای دیگر وارد حوزه آموزش الکلی‌ها شدند، همه این‌ها خشم و غضب بیشتری را برانگیخت. در همه این موارد و غیر از آن، اعلام می‌شد که دانش و تجربه انجمن فروخته می‌شود و از این‌رو این افراد هم متخصص محسوب می‌گردیدند.

ولی در نهایت شکاف متمایزکننده بین حرفه‌ای‌گری و غیر حرفه‌ای‌گری نمایان بود. وقتی ما توافق کرده بودیم که گام دوازدهم را نمی‌توان درازای پول فروخت، سر عقل بودیم. ولی وقتی اعلام می‌کردیم که اجتماع ما نمی‌تواند خدمتگزار استخدام کند و هیچ‌یک از اعضای انجمن هم نمی‌توانند دانش ما را به حوزه دیگری منتقل کنند، با ترس مشورت می‌کردیم، ترسی که امروز تا حد زیادی به خاطر تجربه از بین رفته است.

مثال سرایدار و آشپز باشگاه را در نظر بگیرید. اگر قرار باشد باشگاهی به فعالیت خود ادامه دهد باید قابل سکونت و خوشایند باشد. ما از داوطلبان استفاده کردیم ولی خیلی زود با جارو کشی و دم کردن قهوه در هفت روز هفته از پا

افتادند. و ناگهان ناپدید می‌شدند. حتی مهم‌تر از آن اینکه با باشگاه خالی تلفن‌ها قابل پاسخ دادن نبود ولی فرصت خوبی بود که الکی‌هایی که کلید داشتند وسوسه شوند و میگساری کنند. بنابراین باید یک نفر تمام‌وقت در محل مراقب اوضاع می‌بود. اگر یک الکی را استخدام می‌کردیم همان حقوقی را دریافت می‌کرد که باید برای همان کار به یک غیرالکی پرداخت می‌کردیم. این کار انجام کارهای گام دوازدهم نبود؛ این کار برای ممکن ساختن انجام گام دوازدهم بود. این یک پیشنهاد کاری ساده بود.

خود انجمن هم بدون کارکنان تمام‌وقت از هم می‌پاشد. در دفتر موسسه ۷ و میان گروه‌ها ما نمی‌توانیم منشی‌های غیرالکی استخدام کنیم؛ باید از کسانی استفاده کنیم که فراز و نشیب‌های انجمن را بشناسند. ولی وقتی آن‌ها را استخدام کردیم، محافظه‌کاران افراطی و ترسوها فریاد "حرفه‌ای گری" برآوردند. در دوره‌ای جایگاه این خدمت‌گزاران وفادار غیرقابل تحمل بود. در جلسات انجمن نظر آن‌ها پرسیده نمی‌شد، زیرا "آن‌ها از انجمن پول می‌گرفتند." گاهی برخی از اعضا از آن‌ها دوری می‌کردند. حتی آن‌هایی هم که می‌خواستند حسن نیت نشان دهند آن‌ها را با عنوان "شر ضروری" توصیف می‌کردند. کمیته‌ها از این دیدگاه کمال استفاده را می‌کردند و تا جایی که می‌توانستند حقوق آن‌ها را کم می‌کردند. تصور می‌شد اگر آن‌ها با دستمزد خیلی پایینی برای انجمن کار کنند خواهند توانست تا حدودی جایگاه خود را احیا کنند. این باورها سال‌ها وجود داشت. بعد دیدیم که اگر یک منشی سخت‌کوش، در روز ده‌ها تماس تلفنی جواب دهد، به ناله بیست زن گوش کند، قرار بستری شدن‌ها را تنظیم کند و برای ده تازه‌وارد راهنما پیدا کند و با مست‌های خشمگینی که از کار و حقوق زیادش گله‌دارند،

باتدبیر و آرامش برخورد کند، چنین فردی را مطمئناً نمی‌توان جزء متخصصان انجمن به شمار آورد. او کار گام دوازدهم را حرفه‌ای نمی‌کرد؛ فقط انجام آن را ممکن می‌ساخت. به کسانی که از در وارد می‌شدند کمک می‌کرد استراحتی داشته باشند. اعضا و دستیاران داوطلب کمیته‌ها کمک بزرگی بودند ولی نمی‌توانستیم از آن‌ها انتظار داشته باشیم این کار را هرروز بر عهده بگیرند.

در موسسه هم همین داستان تکرار می‌شود. همراه خروارها کتاب و نشریه خودش بسته‌بندی نمی‌شود و به تمام جهان ارسال شود. کیسه‌های نامه درباره هر مشکل قابل‌تصوری از مشکلات اعضای انجمن، از تنهایی یک اسکیمو تا مشکلات هزاران گروه، باید توسط کسانی که با این مشکلات آشنا هستند پاسخ داده شود. لازم است ارتباط صحیح با جهان بیرون حفظ شود. معیشت اعضای انجمن باید موردتوجه قرار گیرد. به همین خاطر ما برای انجمن کارکنانی استخدام می‌کنیم. به آن‌ها حقوق خوبی می‌دهیم و حقوقی که می‌گیرند حقشان است. آن‌ها منشی‌های حرفه‌ای هستند^۸ ولی مطمئناً متخصصان انجمن محسوب نمی‌شوند.

شاید این ترس همیشه در دل همه اعضای انجمن وجود داشته باشد که ممکن است روزی کسی فقط برای پول از نام انجمن سوءاستفاده کند. حتی اشاره به چنین چیزهایی همیشه توفان به پا می‌کند و ما دریافته‌ایم که در چنین توفان‌هایی حق و باطل به یک اندازه آسیب می‌بینند. این توفان‌ها همیشه غیرمنطقی هستند.

به‌جز آن دسته از اعضای انجمن که با جسارت در خارج از انجمن به استخدام نهادهایی درآمده‌اند که با مشکل الکل سروکار دارند، کس دیگری در محاصره این تندبادهای عاطفی نبوده است. دانشگاهی از یکی از اعضای انجمن

۸- کار امروز کارکنان انجمن هیچ مشابهی در میان ردیف‌های کاری سازمان‌های تجاری ندارد. این اعضا از تجربیات کاری و تخصصی بسیار زیادی برای انجام خدمات دفتر خدمات عمومی بهره می‌برند.

خواست درزمینه الکلیسم به عموم مردم آموزش دهد. شرکتی به دنبال یکی از کارکنان بود که با این موضوع آشنا باشد. یکی از آسایشگاه‌های ایالتی به دنبال مدیری بود که واقعاً بتواند آدم‌های مست را کنترل کند. شهری به دنبال یک مددکار اجتماعی باتجربه بود که بداند الکل با خانواده چه می‌کند. یک کمیسیون الکل ایالتی به دنبال استخدام یک محقق بود. این‌ها فقط تعداد اندکی از کارهایی هستند که به اعضای انجمن پیشنهاد می‌شوند. گهگاه اعضای انجمن آسایشگاه‌ها یا باشگاه‌هایی می‌خرند که دائم‌الخمرهای درهم‌شکسته برای مراقبت به آن‌ها نیاز داشتند. مسئله این بود - و هنوز هم هست - که آیا این نوع فعالیت‌ها از نظر سنت‌های انجمن حرفه‌ای گری محسوب می‌شود؟

ما فکر می‌کنیم پاسخ منفی است. "اعضایی که این کارهای تمام‌وقت را قبول می‌کنند کار گام دوازدهم را حرفه‌ای نمی‌کنند." رسیدن به این نتیجه طولانی و دشوار بود. در ابتدا ما قادر نبودیم اصل موضوع را تشخیص دهیم. در گذشته، وقتی یکی از اعضای انجمن جذب چنین نهادهایی می‌شد، فوراً وسوسه می‌شد از نام انجمن الکلی‌های گمنام برای اهداف تبلیغاتی یا جمع‌آوری کمک استفاده کند. باشگاه‌های الکلی‌ها، مؤسسات آموزشی، مجالس ایالتی، و کمیسیون‌ها تبلیغ می‌کردند که اعضای انجمن برای آن‌ها کار می‌کنند. اعضایی که این‌گونه استخدام شده بودند با بی‌فکری و بی‌احتیاطی گمنامی خود را کنار می‌گذاشتند تا برای نهاد موردعلاقه خود تبلیغ کنند. به همین دلیل برخی از نهادهای بسیار خوب و همه‌کسانی که با آن‌ها در ارتباط بودند، از طرف گروه‌های انجمن با انتقادات ناعادلانه‌ای روبرو بودند. اغلب اوقات این حمله‌ها به بهانه "حرفه‌ای گری" صورت می‌گرفت. "فلانی از انجمن درآمد کسب می‌کند." درحالی‌که هیچ‌یک از آن‌ها برای انجام گام دوازدهم اعضای انجمن استخدام نمی‌شدند. در چنین مواردی، تخلف موردنظر به هیچ‌وجه حرفه‌ای گری نبود؛ بلکه کنار گذاشتن

گمنامی بود. از تنها هدف AA عدول می‌شد و از نام انجمن الکلی‌های گمنام سود استفاده می‌گردید.

اکنون واضح گردیده است که تقریباً هیچ‌یک از اعضای AA گمنامی خود را در سطح عمومی زیر پا نمی‌گذارد و تقریباً همه این ترس‌ها فروکش کرده است. ما می‌بینیم که حق یا نیاز نداریم اعضایی را که می‌خواهند به‌صورت فردی درزمینه‌های وسیع‌تری فعالیت داشته باشند منصرف کنیم. اگر آن‌ها را از انجام این کارها منع کنیم واقعاً کاری غیراجتماعی خواهد بود. ما نمی‌توانیم انجمن را نهادی سری اعلام کنیم که دانش و تجربه خود را از دیگران مخفی می‌کند. اگر یکی از اعضای انجمن به‌عنوان یک شهروند می‌تواند محقق، مربی، کارمند یا مسئول بهتری باشد، چرا که نه؟ همه پیشرفت می‌کنند و ما چیزی از دیگران کمتر نداریم. درست است که بعضی از پروژه‌هایی که اعضای انجمن با آن‌ها ارتباط برقرار کرده‌اند سوءنیت داشته‌اند ولی در مورد اصل موردنظر، گمنامی رعایت می‌شود. این‌ها مجموعه رویدادهایی هستند که نهایتاً سنت غیرحرفه‌ای گری انجمن را به دنبال داشت. ما هرگز نباید برای انجام گام دوازدهم پولی پرداخت کنیم. ولی کسانی که برای خدمت به ما زحمت می‌کشند مستحق دریافت حقوقشان هستند.

سنت نهم

«ما تحت عنوان الکلی‌های گمنام هرگز نباید متشکل شویم ؛ ولی می‌توانیم هیئت‌ها و کمیته‌های خدماتی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آن‌ها خدمت می‌کنند مسئول باشند.»

زمانی که سنت نهم برای اولین بار نوشته شد می‌گفت "انجمن الکلی‌های گمنام به حداقل سازمان‌دهی نیاز دارد." طی سال‌هایی که از آن زمان گذشته است ما نظر خود را در این مورد عوض کردیم. امروز ما می‌توانیم با اطمینان بگوییم انجمن الکلی‌های گمنام - یعنی مجموعه AA- هرگز نباید به هیچ‌وجه سازمان‌یافته باشد. سپس ما به صورت ظاهراً متناقضی اقدام به ایجاد هیئت‌ها و کمیته‌های خدماتی ویژه‌ای می‌کنیم که خودشان سازمان‌یافته هستند. پس ما چگونه می‌توانیم نهضت سازمان نیافته‌ای داشته باشیم که می‌تواند برای خود سازمان‌های خدماتی داشته باشد و دارد؟ مردم با نگاهی به این جنبش می‌گویند "منظور این‌ها چیست؟ بدون سازمان‌دهی؟"

خب ببینیم یعنی چه. آیا تابه‌حال کسی دیده است که دولت، کلیسا، حزب سیاسی یا حتی یک انجمن غیرانتفاعی قانون عضویتی نداشته باشد؟ آیا کسی جامعه‌ای را دیده است که نتواند اعضایش را به نحوی مدیریت کند و آن‌ها را به پیروی از قوانین و مقررات لازم الزام کند؟ آیا تقریباً همه جوامع روی زمین به برخی از اعضای خود اختیاراتی نمی‌دهند تا تبعیت را بر باقی اعضا تحمیل کنند و متخلفان را تنبیه یا اخراج کنند؟ بنابراین هر دولتی، درواقع هر نوع جامعه‌ای، باید حکومتی داشته باشد که توسط انسان‌ها اداره می‌گردد. قدرت هدایت یا حکومت مبنای هر سازمانی است.

ولی انجمن الکلی‌های گمنام یک استثناء است. انجمن از این الگو پیروی نمی‌کند. نه کنفرانس خدمات عمومی، نه هیئت مؤسس^۹ و نه کوچک‌ترین کمیته گروهی نمی‌تواند دستوری به یکی از اعضای انجمن بدهد و او را ملزم به کاری کند چه برسد به تنبیه کردن. ما بارها آن را امتحان کرده‌ایم ولی همیشه نتیجه شکست کامل بوده است. گروه‌هایی سعی کرده‌اند اعضایی را اخراج کنند ولی فرد اخراج شده برگشته و در جلسه نشسته و گفته است "این زندگی ماست؛ شما نمی‌توانید ما را بیرون کنید." کمیته‌ها به بسیاری از اعضای انجمن دستور داده‌اند از کار کردن روی کسانی که همیشه ترک خود را می‌شکنند خودداری کنند ولی تنها جوابی که شنیده‌اند این بوده است: "من چطوری کارهای گام دوازدهم را در محل کارم انجام دهم. شما که باشید که قضاوت کنید؟" این بدان معنا نیست که اعضای انجمن توصیه یا پیشنهادهای اعضای باتجربه‌تر را نمی‌پذیرند بلکه به معنای این است که دستور نمی‌گیرند. چه کسی بدنام‌تر از آن عضو بسیار خردمند و قدیمی انجمن است که به ناحیه دیگری می‌رود تا به یک گروه بگوید چگونه امور خود را اداره کنند؟ او و همه کسانی که "با هوشیاری به سعادت انجمن می‌اندیشند" با لجوجانه‌ترین مخالفت‌ها یا حتی بدتر از آن، با قاه‌قاه خنده روبرو می‌شوند.

ممکن است شما تصور کنید دفتر مرکزی انجمن در نیویورک یک استثناء باشد. مطمئناً کسانی که در آنجا هستند باید اختیاراتی داشته باشند. ولی مدت‌ها پیش معتمدان و کارکنان دریافتند که جز پیشنهاد کردن کار دیگری از آن‌ها ساخته نیست و آن‌هم پیشنهادهای خیلی ملایم. آن‌ها حتی ناچار شده‌اند چند جمله اختراع کنند که هنوز هم در نیمی از نامه‌هایی که می‌نویسند هست: "البته

۹ در سال ۱۹۵۴ نام موسسه الکلی‌ها به شورای خدمات عمومی انجمن الکلی‌های گمنام تغییر پیدا کرد و دفتر موسسه اکنون دفتر خدمات عمومی است.

شما اختیار تام دارید هر طور که می‌خواهید با این موضوع برخورد کنید. ولی تجربه اکثریت انجمن نشان می‌دهد که "اکنون این دیدگاه به‌طور کلی از دفتر مرکزی حذف شده است، این‌طور نیست؟ ما می‌دانیم که نمی‌توان چیزی را به الکلی‌ها - فردی یا جمعی - تحمیل کرد.

در این مقطع می‌شنویم کشیشی با تعجب می‌گوید "آن‌ها دارند نافرمانی را به یک حسن تبدیل می‌کنند!" روان‌پزشکی است که می‌گوید "بچه نه نه های سرکش!" این‌ها هیچ‌وقت بزرگ نمی‌شوند و از عرف اجتماع پیروی نمی‌کنند!" مردی در خیابان می‌گوید "من این را نمی‌فهمم. آن‌ها باید دیوانه باشند!" ولی همه این شاهدان ویژگی منحصر به فرد انجمن الکلی‌های گمنام را نادیده گرفته‌اند. اگر هر یک از اعضای انجمن با تمام توان خود از دوازده گام پیشنهادی انجمن برای درمان پیروی نکنند آن‌ها تقریباً حکم مرگ خود را امضا کرده‌اند. خماری و فساد تنبیهاتی نیست که کسی برای آن‌ها در نظر گرفته باشد؛ این‌ها نتیجه پیروی نکردن خود فرد از اصول معنوی است.

همین تهدید خشن در مورد گروه‌ها هم صادق است. اگر آن‌ها به‌طور تقریبی از سنت‌های دوازده‌گانه انجمن پیروی نکنند ممکن است از هم بپاشند و بمیرند. بنابراین ما اعضای انجمن به این دلیل از اصول معنوی پیروی می‌کنیم، اول اینکه باید از آن‌ها پیروی کنیم و نهایتاً اینکه زندگی را که این نوع فرمان‌برداری برای ما به ارمغان می‌آورد دوست داریم. مشقت زیاد و عشق زیاد ناظران انجمن هستند؛ ما به کس دیگری احتیاج نداریم.

اکنون واضح است که ما هرگز نباید هیئتی را برای حاکم کردن بر خودمان نامزد کنیم ولی این هم واضح است که ما همیشه باید به کارکنانی اختیاراتی بدهیم تا به ما خدمت کنند. این تفاوت بین روحیه حاکمیت مطلق و روحیه خدمت است، دو مفهومی که قطب‌های مخالف هم هستند. ما با همین روحیه

خدمت است که کمیته‌های غیررسمی و گردشی گروه‌های انجمن، انجمن بین گروهی ناحیه، و کنفرانس خدمات عمومی انجمن الکلی‌های گمنام برای کل انجمن انتخاب می‌کنیم. حتی موسسه ما که زمانی یک هیئت مستقل بود، امروزه مستقیماً به انجمن پاسخگو نیست. معتمدان انجمن مستخدمان و مأموران خدمات جهانی ما هستند.

درست همان‌طور که هر یک از اعضای انجمن رهایی فردی است، هدف خدمات ما در دسترس قرار دادن فرصت رهایی برای همه‌کسانی است که به آن نیاز داریم. اگر هیچ‌کس کارهای روزمره گروه‌ها را انجام ندهد، اگر تماس‌های تلفنی ناحیه بی‌پاسخ بماند، اگر به نامه‌های پستی پاسخ ندهیم، انجمنی که ما آن را می‌شناسیم از کار خواهد افتاد. خطوط ارتباطی ما با کسانی که به کمک ما نیاز دارند قطع خواهد شد.

انجمن باید سرپا باشد ولی درعین حال باید از خطراتی همچون ثروت زیاد، شهرت و قدرت‌طلبی که جوامع دیگر را حتماً اغوا می‌کند خودداری کنند. باوجوداینکه سنت نهم در نگاه اول به نظر می‌رسد فقط با موضوعات عملی سروکار داشته باشد ولی در عمل جامعه‌ای بدون سازمان‌دهی را نشان می‌دهد که تنها از روحیه خدمت نیرو می‌گیرد - این یعنی یک اجتماع واقعی.

سنت دهم

«انجمن الکلی‌های گمنام هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی

ندارد. دوناام الکلی‌های گمنام هرگز نباید وارد به مسائل اجتماعی شود.»

انجمن الکلی‌های گمنام از آغاز هیچ‌گاه با موضوع بحث‌برانگیزی دچار تفرقه نشده است. اجتماع ما هم هیچ‌گاه در مسائلی که در جهان مورد مناقشه است جانب‌داری نکرده است. ولی این ویژگی با مشقت به دست نیامده است. تقریباً می‌توانیم بگوییم ما با آن متولدشده‌ایم. زیرا همان‌طور که یکی از پیشکسوتان ما اخیراً گفته است، "من واقعاً هیچ‌وقت بین اعضای انجمن مجادله مذهبی، سیاسی یا اصلاحاتی ندیده‌ام. تا زمانی که بین خودمان چنین بحث‌هایی نباشد مسلماً هیچ‌وقت درگیر موارد عمومی هم نخواهیم شد."

انگار ما الکلی‌ها به خاطر یک گزینه درونی از همان آغاز می‌دانسته‌ایم که هرگز نباید این کار را انجام دهیم، فرقی ندارد بحث بر سر چه باشد، در هیچ دعوایی، حتی مواردی که ارزشمند هستند، آشکارا از یک طرف جانب‌داری کنیم. تمام تاریخ چشم‌اندازی است که نشان‌دهنده ملت‌ها و گروه‌های درگیر است که نهایتاً از هم پاشیده‌اند زیرا آن‌ها برای مناقشه به وجود آمده بودند، یا وسوسه شدند وارد مناقشه شوند. عده‌ای دیگر هم به این خاطر سقوط کردند که خودشان را کاملاً مذهبی می‌دانستند درحالی‌که تلاش می‌کردند عصر طلایی موردنظر خود را بر بقیه تحمیل کنند. در آن زمان، ما شاهد مرگ میلیون‌ها نفر در جنگ‌های سیاسی و اقتصادی بوده‌ایم که اغلب محرک آن‌ها اختلافات مذهبی و نژادی بوده است. ما در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که هر آن احتمال بروز یک پدیده دیگر وجود

دارد تا مشخص شود چگونه باید بر مردم حکومت شود و محصولات طبیعی و ساخته دست بشر چگونه بین آن‌ها تقسیم شود. انجمن در یک اقلیم معنوی متولد گردید و به خواست خدا در آن بالیده است.

باید دوباره تأکید کنیم این بی‌میلی ما برای مبارزه با یکدیگر یا با هر کس دیگری یک مزیت ویژه محسوب نمی‌گردد، که باعث شود ما احساس کنیم نسبت به دیگران برتر هستیم. همچنین به این معنا هم نیست که اعضای انجمن الکلی‌های گمنام حال که دوباره به‌عنوان یکی از شهروندان این جهان بازشناخته می‌شوند، چون حالا واقعیت مسائل زمانه را درک می‌کنند، می‌خواهند از مسئولیت‌های فردی خود شانه خالی کنند. ولی وقتی مسئله کل انجمن در میان است موضوع کاملاً فرق می‌کند. در این زمینه ما وارد مناقشه‌های عمومی نمی‌شویم زیرا می‌دانیم اگر وارد آن شویم جامعه ما از هم خواهد پاشید. ما بقا و گسترش انجمن الکلی‌های گمنام را بسیار مهم‌تر از این می‌دانیم که باهم بخواییم جنبش دیگری را عقیم کنیم. از آنجایی که که درمان الکلیسم برای ما خودش حیات دیگری است، لازم است با تمام وجود ابزار بقای خود را حفظ کنیم.

شاید این‌طور به نظر برسد که الکلی‌های سابق ناگهان آرامش طلب شده‌اند و به یک خانواده بزرگ و شاد تبدیل شده‌اند. مطمئناً به‌هیچ‌وجه این‌طور نیست. ما هم مانند هر انسان دیگری جروب‌بحث می‌کنیم. پیش از اینکه اندکی به آرامش برسیم، انجمن حداقل در ظاهر، برای ما بیش از هر چیز شبیه یک منازعه بزرگ بود. مدیر شرکتی که اندکی قبل برای هزینه‌های صد هزار دلاری رأی داده است در یکی از جلسات کاری انجمن شرکت می‌کند و به خاطر هزینه بیست و پنج دلاری چند تمبر پستی از کوره در می‌رود. ممکن است نیمی از اعضای یک گروه به خاطر تنفر از اینکه یک نفر سعی کرده است گروه را مدیریت کند با عصبانیت گروه را ترک کنند و گروه دیگری که دلخواه خودشان باشد تشکیل دهند.

بزرگ‌ترهایی که موقتاً ریاکار شده‌اند، بدعنی می‌کنند. علیه کسانی که مشکوک به داشتن انگیزه‌های ناخالص هستند حمله‌های سختی صورت می‌گیرد. قیل‌وقال‌های بی‌ارزش ما علیرغم سروصدایی که به پا می‌کنند تاکنون ذره‌ای به انجمن آسیب نرسانده‌اند. آن‌ها فقط جزء لاینفک یادگیری کار و زندگی کردن باهم بوده‌اند. همچنین باید ذکر کنیم که این‌ها همیشه با راه‌های مؤثرتر ساختن انجمن و اینکه چگونه بهترین‌ها را برای اکثریت الکلی‌ها انجام دهیم، در ارتباط است.

انجمن واشنگتن، جنبشی در میان الکلی‌ها بود که یک قرن پیش در بالتیمور آغاز گردید و تقریباً راه‌حل الکلیسم را کشف کرد. در ابتدا این انجمن فقط متشکل از الکلی‌هایی بود که تلاش می‌کردند به یکدیگر کمک کنند. اعضای اولیه آن پیش‌بینی می‌کردند که باید خود را فقط وقف همین هدف کنند. از جهات زیادی اعضای انجمن واشنگتن به انجمن امروز شبیه بودند. تعداد اعضای آن‌ها از مرز صد هزار گذشت. اگر به حال خودشان رها شده بودند و اگر به همان هدف یگانه خود چسبیده بودند، شاید باقیمانده پاسخ را هم می‌یافتند. ولی چنین اتفاقی نیفتاد. اعضای واشنگتن اجازه دادند سیاستمداران و اصلاح‌طلب‌ها، الکلی و غیرالکلی از این انجمن برای اهداف خود استفاده کنند. برای مثال در آن زمان براندازی برده‌داری یکی از موضوعات داغ سیاسی بود. خیلی زود سخنرانان انجمن واشنگتن در مورد این مسئله آشکارا و شدیداً جهت‌گیری کردند. ممکن بود این انجمن از مناقشات براندازی برده‌داری جان سالم به دربرد ولی از لحظه‌ای که تصمیم گرفت عادت‌های مشروب خوری آمریکا را اصلاح کند شانس خود را از دست داد. وقتی اعضای انجمن واشنگتن پرچم‌دار اعتدال در خوردن مشروب شدند فقط در عرض چند سال کارایی خود را برای کمک به الکلی‌ها به‌طور کامل از دست دادند.

انجمن الکلی‌های گمنام راهی را که انجمن واشنگتن رفت نادیده نگرفت. وقتی ما به بررسی بقایای آن جنبش پرداختیم اعضا اولیه انجمن مصمم شدند جامعه ما را از مناقشات عمومی دورنگه دارند. به این ترتیب سنگ بنای سنت دهم گذاشته شد: "انجمن الکلی‌های گمنام در مورد مسائل خارج از خود هیچ اظهارنظری نمی‌کند؛ از این رو هیچ‌گاه نباید وارد مناقشه‌های عمومی شود."

سنت یازدهم

«خط‌مشی روابط عمومی ما بر پایه جاذبه است نه تبلیغ؛ ما همیشه باید گمنامی فردی را در سطح مطبوعات، رادیو، و فیلم‌ها حفظ کنیم.»

انجمن بدون انبوه خیرخواهانش هرگز نمی‌توانست تا این اندازه رشد کند. در سرتاسر جهان تبلیغات گسترده و موفق، از هر نوعی، ابزار اصلی حضور الکلی‌ها در این اجتماع بوده است. در دفاتر و باشگاه‌ها و خانه‌های انجمن تلفن‌ها همیشه زنگ می‌خورد. یکی می‌گوید "در روزنامه مطلبی خواندم ..."; یکی دیگر می‌گوید "یک برنامه رادیویی گوش می‌کردم ..."; یکی می‌گوید "ما یک فیلم دیدیم ..."; یا "ما در تلویزیون چیزی درباره انجمن دیدیم ...". اگر بگوییم که نیمی از اعضای انجمن از طریق چنین کانال‌هایی به‌سوی ما هدایت‌شده‌اند اغراق نکرده‌ایم.

همه‌کسانی که زنگ می‌زنند الکلی‌ها یا خانواده آن‌ها هستند. پزشکان در روزنامه‌های پزشکی درباره انجمن چیزهایی می‌خوانند و برای کسب اطلاعات بیشتر تماس می‌گیرند. روحانیون مقاله‌های مجلات کلیسای خود را می‌بینند و آن‌ها هم جویا می‌شوند. کارفرمایان می‌فهمند که شرکت‌های بزرگ ما را تأیید کرده‌اند و می‌خواهند بدانند برای مسئله الکلیسم در شرکت خودشان چه کاری می‌توانند انجام دهند.

بنابراین ما برای گسترش بهترین رویه روابط عمومی برای انجمن الکلی‌های گمنام مسئولیت بزرگی بر دوش داریم. ما تصور می‌کنیم از تجربیات دردناک بوده است، که توانسته‌ایم به رویه امروزی دست‌یابیم. این برخلاف بسیاری از عرف‌های تبلیغاتی رایج است. ما دریافته‌ایم که باید بیشتر بر اصل جاذبه تکیه کنیم نه

تبلیغ.

بینیم این دو مفهوم متناقض -جذب و تبلیغ- چگونه کار می‌کنند. یک حزب سیاسی می‌خواهد در یک انتخابات برنده شود بنابراین مزیت‌های رهبری خود را تبلیغ می‌کند تا رأی به دست آورد. یک خیریه بزرگ می‌خواهد کمک جذب کند؛ بی‌درنگ برنامه‌ها نشان‌دهنده نام هر شخصیت برجسته‌ای خواهد بود که می‌تواند از آن‌ها پشتیبانی کند. بخش اعظم زندگی سیاسی، اقتصادی و مذهبی جهان به پیشگامی تبلیغات وابسته است. کسانی که برای جنبش‌ها و اندیشه‌ها نمادسازی می‌کنند یکی از نیازهای عمیق انسانی را برآورده می‌کنند. ما با این امر مخالف نیستیم. ولی ما باید هوشیارانه با این واقعیت روبرو شویم که جلوی انظار عمومی قرار گرفتن خطرناک است به‌ویژه برای ما. تقریباً همه ما ذاتاً مبلغان بی‌مسئولیتی بوده‌ایم و تصور اینکه جامعه تقریباً به‌طور کامل متشکل از مبلغان باشد وحشتناک است. با توجه به این واقعیت خطرناک ما می‌دانستیم باید خویش‌داری پیشه کنیم.

شیوه موفقیت این خویش‌داری خیره‌کننده بود. این شیوه از همه تبلیغاتی که انجمن می‌توانست توسط هنر و توانایی‌های بهترین کارگزاران مطبوعاتی خود داشته باشد نتایج مطلوب‌تری به دنبال داشت. واضح بود که انجمن باید به طریقی تبلیغ شود بنابراین ما به این فکر افتادیم که بهتر است دوستان این کار را برای ما انجام دهند. این امر به‌طور اعجاب‌آوری، دقیقاً به وقوع پیوسته است. روزنامه‌نگاران خبره، که شکاکان آموزش‌دیده‌ای هستند، همه همت کرده‌اند پیام انجمن را انتقال دهند. از نظر آن‌ها ما چیزی فراتر از منبع داستان‌های خوب بودیم. تقریباً در دفتر هر روزنامه‌ای، زنان و مردان خبرنگار خودشان را دوستان ما می‌دانستند. در ابتدا مطبوعات امتناع ما را از تبلیغات شخصی درک نمی‌کردند. واقعاً از اصرار ما بر گمنامی متحیر بودند. سپس توانستند ما را درک کنند. اینجا بود که

چیزی نادر در جهان اتفاق افتاد - جامعه‌ای که می‌خواست اصول و آثارش را تبلیغ کند ولی اعضایش را نشان ندهد. مطبوعات از این دیدگاه خوشحال شده بودند. از آن زمان به بعد این دوستان با چنان رغبتی از انجمن گزارش تهیه می‌کنند که وفادارترین اعضای انجمن هم قادر به رقابت با آنان نخواهند بود.

درواقع زمانی فرارسید که مطبوعات آمریکا بهتر از برخی از اعضای انجمن می‌دانستند که گمنامی برای ما بهتر است. یکبار حدود صد نفر از اعضا می‌خواستند گمنامی خود را در سطح عمومی کنار بگذارند. این افراد با حسن نیت کامل اعلام کردند که اصل گمنامی متعلق به عهد عتیق است، چیزی که مناسب دوران پیشگامان انجمن بوده است. آن‌ها اطمینان داشتند اگر انجمن از روش‌های تبلیغاتی مدرن بهره بگیرد سریع‌تر و بیشتر پیشرفت می‌کند. آن‌ها می‌گفتند در انجمن افرادی هستند که دارای شهرت محلی، ملی یا بین‌المللی هستند. اگر آن‌ها تمایل داشته باشند - و بسیاری از آن‌ها تمایل هم داشتند - چرا نباید روی عضویت آن‌ها تبلیغ کنیم و از این طریق دیگران را برای پیوستن به ما تشویق نکنیم؟ این‌ها دلایل موجهی بودند ولی خوشبختانه دوستان ما در حرفه نویسندگی با آن‌ها مخالفت کردند.

موسسه* عملاً برای همه بنگاه‌های خبری آمریکای شمالی نامه نوشت و رویه جذب نه تبلیغ ما در روابط عمومی را برای آن‌ها بیان کرد و تأکید کرد که از آن زمان به بعد بر آن تأکید داشته است، سردبیران و ویراستاران هم مکرراً نام و تصویر اعضای انجمن را از نسخه‌های انجمن پاک کرده‌اند؛ و بارها رویه گمنامی انجمن را به اعضای بلندپرواز انجمن یادآوری کرده‌اند. آن‌ها حتی داستان‌های خبرساز را درراه این هدف فدا کرده‌اند. همکاری آن‌ها مطمئناً به ما کمک کرده است. فقط تعداد اندکی از اعضای انجمن باقی‌مانده‌اند که علناً گمنامی خود را در سطح عمومی می‌شکنند.

به‌طور خلاصه، این فرایندی بود که طی آن سنت یازدهم انجمن ایجاد گردید. ولی از نظر ما این سنت خیلی فراتر از یک‌رویه روابط عمومی منطقی است. این سنت بیش از هر چیز سرکوب خودبینی است. این سنت یادآور همیشگی و عملی این امر است که خواسته‌های فردی در انجمن جایگاهی ندارند. به این ترتیب هر یک از اعضای انجمن به یکی از نگهبانان فعال اجتماع ما تبدیل می‌شوند.

سنت دوازدهم

«گمنامی اساس روحانی همه سنت‌های ماست و همیشه به ما یادآور

این است که اصول اخلاقی را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.»

اصل معنوی گمنامی، ایثار است. از آنجایی که در سنت‌های دوازده‌گانه به دفعات از ما خواسته می‌شود خواسته‌های فردی خود را به خاطر صلاح همگانی کنار بگذاریم. ما می‌دانیم روحیه فداکاری - که در گمنامی به خوبی جلوه‌گر می‌شود - مبنای همه این سنت‌ها است. همین تمایل قاطع اعضای انجمن برای این فداکاری‌ها است که دیگران را به آینده ما کاملاً مطمئن می‌سازد.

ولی در ابتدا گمنامی از اعتماد حاصل نشد؛ گمنامی زاییده ترس‌های اولیه ما بود. اولین گروه‌های بی‌نام‌ونشان الکلی‌ها، اجتماعاتی سری بودند. اعضای جدید فقط از طریق دوستان قابل اعتماد می‌توانستند ما را بیابند. کوچک‌ترین تبلیغات حتی برای کارمان ما را شکه می‌کرد. با وجود اینکه ترک کرده بودیم هنوز هم تصور می‌کردیم ناچاریم خود را از بی‌اعتمادی و تمسخر دیگران مخفی کنیم.

وقتی در سال ۱۹۳۹ کتاب بزرگ نوشته شد ما نام آن را "الکلی‌های گمنام" گذاشتیم. در پیشگفتار آن این جمله هشداردهنده آمده بود: "ما باید گمنام باقی بمانیم زیرا در حال حاضر تعداد ما برای مدیریت تعداد بی‌شمار درخواست‌های شخصی که ممکن است با انتشار این کتاب به وجود آید، بسیار اندک است. ما اکثرمان تاجر یا شاغل هستیم، در حال حاضر امکان انجام درست کارهایمان وجود ندارد." از لابه‌لای این خطوط به راحتی معلوم است که ما می‌ترسیم تعداد زیاد افرادی که به ما می‌پیوندند، می‌تواند گمنامی ما را به کلی از بین ببرد.

هر چه گروه‌های انجمن زیاد شدند مشکلات گمنامی هم بیشتر شد. ما که از

بهبودی برادر الکلی خود ذوق زده بودیم، گاهی جنبه‌های شخصی و آزاردهنده افراد را که فقط باید به گوش راهنمای او می‌رسید فاش می‌کردیم. قربانی آزرده‌خاطر ما اعلام می‌کرد اعتماد خود را از دست داده است. وقتی چنین داستان‌هایی به خارج از انجمن راه پیدا می‌کرد، از دست رفتن اعتماد به قول گمنامی بسیار شدید بود. بارها باعث می‌شد مردم از ما روی‌گردان شوند. واضح است که نام هر یک از اعضای انجمن - و حکایت آن‌ها نیز- باید در صورت خواست فرد محرمانه باقی بماند. این اولین درس ما در به کاربران عملی گمنامی بود.

ولی عده‌ای از تازه‌واردها به خاطر زیاده‌روی، رازداری برایشان اهمیت نداشت. آن‌ها می‌خواستند انجمن را از بالای خانه‌ها فریاد بزنند و این کار را هم می‌کردند. الکلی‌ها کمتر ترک می‌کردند و با چشمان برافروخته این طرف آن طرف می‌رفتند و به هرکسی که داستان آن‌ها را گوش می‌کرد رو می‌آوردند. عده‌ای دیگر برای رسیدن به جلو میکروفن و دوربین عجله داشتند. گاهی آن‌ها از روی درماندگی مشروب می‌خوردند و گروه‌های خود را ناگهان ناامید می‌کردند. آن‌ها از اعضای انجمن به خودنماهای انجمن تبدیل شده بودند.

این پدیده تقابل ما را واقعاً به فکر فروبرد. فقط این سؤال برای ما مطرح بود که "اعضای انجمن چگونه باید گمنام بمانند؟" وقتی رشد کردیم برایمان روشن شد که ما نمی‌توانیم یک اجتماع سری باقی بمانیم ولی این موضوع هم روشن شد که ما نمی‌توانیم معرکه‌گیر هم باشیم. کشیدن یک مرز امن بین این دو کرانه زمان زیادی به طول انجامید.

معمولاً تازه‌واردهای معمولی می‌خواستند خانواده‌هایشان فوراً بدانند آن‌ها می‌خواهند چه بکنند. آن‌ها همچنین می‌خواستند به کسان دیگری که تلاش کرده بودند به آن‌ها کمک کنند هم اطلاع دهند -پزشک، کشیش و دوستان

صمیمی. وقتی اعتماد به نفس آن‌ها بیشتر می‌شد احساس می‌کردند خوب است شیوه زندگی جدید خود را برای کارفرما یا همکاران خود توضیح دهند. وقتی فرصتی برای مفید واقع شدن پیش می‌آمد، آن‌ها فکر می‌کردند می‌توانند به راحتی تقریباً با هر کسی درباره انجمن صحبت کنند. این افشاگری‌های آرام به آن‌ها کمک می‌کرد ترسشان از برچسب الکلی بریزد و خبر وجود انجمن را در جامعه گسترش دهند. بسیاری از زنان و مردان جدید به خاطر همین گفتگوها به انجمن می‌آمدند. اگرچه چنین ارتباط‌هایی دقیقاً به مفهوم گمنامی نبودند ولی باروح آن منافات نداشت. ولی مشخص شد که شیوه زبانی خیلی محدود است. لازم بود کار ما به همین صورت تبلیغ شود. گروه‌های انجمن ناچار بودند به سرعت به هر تعداد الکلی ناامیدی که می‌توانستند دسترسی پیدا کنند. در نتیجه بسیاری از گروه‌ها جلساتی تشکیل می‌دادند که برای دوستان علاقه‌مند و عموم مردم آزاد بود تا از این طریق شهروندان عادی هم خودشان بتوانند ببینند انجمن چیست. واکنش به چنین جلساتی با احساس همدردی گرمی همراه بود. به‌زودی از گروه‌های انجمن درخواست می‌شد سخنرانان انجمن در مقابل سازمان‌های مدنی، گروه‌های کلیسا و جوامع پزشکی ظاهر شوند. گمنامی مشروط در این سطوح حفظ می‌شد و به گزارشگرها هشدار داده می‌شد از نام و تصویر استفاده نکنند و نتایج خوبی در پی داشت.

سپس اولین جهت‌گیری‌های ما به سمت تبلیغات وسیع صورت گرفت که بسیار نفس‌گیر بودند. مقالاتی درباره ما در پلین دیلر کیولند تعداد اعضای آن شهر را یک‌شبه از چند نفر به صدها نفر رساند. سوژه‌های خبری شام آقای راکفلر برای انجمن الکلی‌های گمنام کمک کرد تعداد کل اعضای ما در عرض یک سال دو برابر شود. مقاله‌های مشهور جک الکساندر در ساتردی ایونینگ پست انجمن را به یک موسسه ملی تبدیل کرد. این ستایش‌ها فرصت‌هایی برای شهرت بیشتر

فراهم آورد. روزنامه‌ها و مجلات دیگر هم به دنبال داستان‌های انجمن بودند. شرکت‌های فیلم‌سازی می‌خواستند از ما فیلم‌برداری کنند. رادیو و نهایتاً تلویزیون ما را به خاطر درخواست‌هایشان برای ظاهر شدن در انظار عمومی به ستوه آورده بودند. باید چه می‌کردیم؟

زمانی که این موج پیشنهاد برای کسب تأیید عمومی به ما رسید، فهمیدیم که این می‌تواند برای ما مزیت‌ها یا خطرات نامشخصی داشته باشد. همه‌چیز به این بستگی داشت که چگونه مدیریت شود. ما واقعاً نمی‌توانستیم اجازه دهیم اعضای خود گمارده انجمن خود را به‌عنوان ناجیان نماینده انجمن به عموم مردم عرضه کنند. تمایلات یک مبلغ می‌تواند باعث تضییع ما گردد. اگر حتی یک نفر در جلو انظار عمومی مشروب می‌خورد یا وسوسه می‌شد از نام انجمن به نفع خودش استفاده کند، ممکن بود خرابی آن جبران‌ناپذیر باشد. در این نقطه (مطبوعات، رادیو، فیلم‌ها و تلویزیون)، گمنامی - گمنامی ۱۰۰ درصد - تنها راه‌حل بود. در اینجا، بدون استثناء، اولویت اصول باید بالاتر از شخصیت می‌بود.

این تجربیات به ما آموخت که گمنامی عملاً همان تواضع حقیقی است. امروز گمنامی یک ویژگی معنوی همه‌جاگیر است که در همه‌جا راهنمای زندگی انجمن در همه‌جاست. با داشته روحیه گمنامی، به‌عنوان عضوی از انجمن، تلاش می‌کنیم تا خواسته‌های طبیعی خود را برای کسب افتخار شخصی هم در میان دیگر الکلی‌های هم‌قطار خود و هم در برابر عموم مردم چشم‌پوشی کنیم. ما معتقدیم با کنار گذاشتن این نفسانیات انسانی، هر یک از ما در ساخت پوششی حفاظتی که تمام مجموعه ما را می‌پوشاند سهیم می‌شویم و زیر آن می‌توانیم رشد کنیم و با اتحاد کار کنیم.

ما مطمئن هستیم که تواضع برخاسته از گمنامی بزرگ‌ترین محافظی است که انجمن الکلی‌های گمنام از آن برخوردار است.

شرح کامل سنت‌های دوازده‌گانه

تجربه ما در انجمن به ما آموخته است که:

یک - هر یک از اعضای انجمن الکلی‌های گمنام فقط و فقط جزء کوچکی از یک مجموعه بزرگ است. انجمن باید برقرار بماند وگرنه بیشتر ما مطمئناً از بین می‌رویم. بنابراین سعادت عمومی ما در اولویت اول قرار دارد. ولی سعادت فردی درست پس از آن قرار می‌گیرد.

دو - برای هدف گروهی ما فقط و فقط یک صاحب‌اختیار تام وجود دارد، خدایی مهربان که می‌تواند خود را در وجدان گروهی ما تجلی دهد.

سه - عضویت در انجمن باید همه‌کسانی را که از الکلیسم رنج می‌برند دربر بگیرد. از این‌رو ما هرکسی که تمایل به درمان داشته باشد را می‌پذیریم. همچنین عضویت در انجمن هیچ‌گاه نباید منوط به پرداخت هزینه یا هماهنگی با دیگران باشد. هر دو یا سه نفری که برای ترک گرد هم جمع شوند می‌توانند خود را یکی از گروه‌های انجمن بدانند به شرطی که به‌عنوان یک گروه به‌جای دیگری وابسته نباشند.

چهار - هر یک از گروه‌های انجمن نباید در مورد امور خود به هیچ‌کس دیگری به‌جز وجدان خودش پاسخگو باشد. ولی زمانی که طرح‌های آن به سعادت گروه‌های مجاور هم مربوط می‌شود، باید با این گروه‌ها مشورت شود. و هیچ گروه، کمیته منطقه‌ای، یا فردی هرگز نباید بدون مراجعه به معتمدان شورای خدمات عمومی اقدام به کاری کند که بر مجموعه انجمن تأثیر بگذارد. در چنین مواردی سعادت عمومی ما از همه‌چیز بالاتر است.

پنج - هر یک از گروه‌های انجمن الکلی‌های گمنام باید یک‌نهاد معنوی باشد

که فقط و فقط یک هدف اصلی دارد، یعنی انتقال پیام انجمن به الکی‌هایی که هنوز از الکیسم رنج می‌برند.

شش - مشکلات پول، قدرت و شهرت ممکن است ما را به‌سادگی از هدف معنوی اولیه ما منحرف سازند. بنابراین ما فکر می‌کنیم که هر دارایی که برای انجمن کاربردی واقعی داشته باشد باید به‌صورت جداگانه ثبت و مدیریت شود و به‌این‌ترتیب مادیات از معنویات جدا گردد. گروه‌های انجمن هرگز نباید به معنای واقعی کلمه وارد تجارت شوند. ابزارهای فرعی انجمن از قبیل باشگاه‌ها یا بیمارستان‌ها که به دارایی یا مدیریت زیادی نیاز دارند باید ثبت شوند و در صورت نیاز طوری باشند که گروه‌ها بتوانند به‌راحتی آن‌ها را کنار بگذارند. بنابراین این مکان‌ها نباید از نام انجمن استفاده کنند. مدیریت آن‌ها باید تنها بر عهده کسانی باشد که از لحاظ مالی آن را پشتیبانی می‌کنند. در مورد مدیران باشگاه‌ها معمولاً اعضای انجمن ترجیح داده می‌شوند. ولی در بیمارستان‌ها و دیگر مکان‌های درمانی باید کاملاً از انجمن جدا باشد و تحت نظارت پزشکی قرار داشته باشد. علیرغم اینکه اعضای انجمن می‌توانند با هرکسی همکاری کنند، ولی چنین همکاری‌هایی هرگز نباید به تلفیق یا تأیید حقیقی یا ضمنی منتهی گردد. گروه‌های انجمن نباید به هیچ‌کسی وابسته باشد.

هفت - گروه‌های انجمن خودشان باید به‌طور کامل تحت حمایت کمک‌های داوطلبانه اعضای خودشان باشند. ما تصور می‌کنیم هر گروه باید به‌زودی به این ایدئال برسد؛ هر نوع درخواست بودجه با استفاده از نام انجمن الکی‌های گمنام، توسط گروه‌ها، باشگاه‌ها، بیمارستان‌ها یا دیگر نهادهای خارج انجمن خطرناک است و پذیرفتن هدایای بزرگ از هر منبعی یا پذیرفتن هر کمکی که التزام آور باشد، عاقلانه نیست.

سپس بازهم با نگرانی آن دسته از خزانه‌دارهای انجمن را می‌بینیم که

بی‌مورد بودجه‌هایی را انباشته می‌کنند که برای هیچ‌یک از اهداف انجمن نیستند. تجربه همیشه به ما هشدار داده است که هیچ‌چیز به‌اندازه بحث‌های بیهوده بر سر مال و پول و اعتبار باعث نابودی میراث معنوی ما نمی‌شود.

هشت - انجمن الکلی‌های گمنام باید برای همیشه غیرحرفه‌ای باقی بماند. ما حرفه‌ای‌گری را شغل مشاوره دادن به الکلی‌ها درازای دریافت هزینه یا شهریه می‌دانیم. ولی ما می‌توانیم جایی که الکلی‌ها می‌خواهند خدماتی را بر عهده بگیرند که اگر آن‌ها قبول نکنند ناچاریم غیرالکلی‌ها را به کار بگیریم، آن‌ها را استخدام کنیم. این خدمات ویژه را می‌توان به‌خوبی جبران کرد. ما هرگز نباید برای انجام گام دوازدهم پولی پرداخت کنیم.

نه - گروه‌های انجمن به حداقل سازمان‌دهی نیاز دارند. رهبری گردشی بهترین گزینه است. گروه‌های کوچک نماینده خود را انتخاب می‌کنند، گروه‌های بزرگ کمیته گردشی خود را، و گروه‌های یک ناحیه کلان‌شهری بزرگ کمیته مرکزی یا میان‌گروهی را انتخاب می‌کنند که اغلب یک منشی تمام‌وقت را به کار می‌گیرند. درواقع معتمدان شورای خدمات عمومی، کمیته خدمات عمومی انجمن هستند. آن‌ها نگهبانان سنت‌های انجمن و دریافت‌کنندگان کمک‌های داوطلبانه اعضای انجمن می‌باشند که با آن‌ها دفتر خدمات عمومی انجمن را در نیویورک اداره می‌کنیم. آن‌ها از طرف گروه‌ها اختیاردارند روابط عمومی ما را کنترل کنند و تمامیت روزنامه اصلی ما، گریپ واین را تضمین می‌کنند. همه این نمایندگان باید باروحیه خدمت کار کنند، زیرا رهبران حقیقی در انجمن فقط خدمتگزاران مورد اعتماد و باتجربه برای همه هستند. آن‌ها از خود هیچ اختیاری ندارند؛ آن‌ها بر ما مسلط نیستند. داشتن احترام همگانی کلید کارآمدی آن‌هاست.

ده - هیچ‌یک از گروه‌ها یا اعضای انجمن هرگز نباید درباره موضوعات بحث‌برانگیز خارج انجمن از طرف انجمن نظری بدهند - به‌ویژه درباره موضوعات

سیاسی، اصلاحات الکلی یا فرقه‌ای. گروه‌های انجمن الکلی‌های گمنام با هیچ‌کس دشمنی ندارند. آن‌ها در مورد چنین موضوعاتی هیچ‌گونه نظری نمی‌دهند.

یازده - روابط ما با عموم مردم باید با گمنامی فردی همراه باشد. ما تصور می‌کنیم باید از تبلیغات احساساتی پرهیز کنیم. نام و تصویر ما به‌عنوان اعضای انجمن نباید پخش شود، فیلم‌برداری شود یا به‌صورت عمومی چاپ گردد. رویه روابط عمومی ما باید بر پایه اصل جذب باشد نه تبلیغ. ما هرگز نیازی به تحسین خود نداریم. ما تصور می‌کنیم که بهتر است دوستان ما ما را معرفی کنند.

دوازده - و نهایتاً، ما اعضای انجمن الکلی‌های گمنام معتقدیم اصل گمنامی دارای اهمیت معنوی بسیار بالایی است. گمنامی به ما یادآوری می‌کند که ما باید اصول را در اولویت بالاتری از شخصیت‌ها قرار دهیم؛ ما باید تواضع حقیقی را به نمایش بگذاریم. هدف از گمنامی این است که نعمت‌ها ما را مغرور نکند؛ اینکه ما برای همیشه در سایه شکرگزاری از خدایی زندگی می‌کنیم که سرپرست همه ماست.