

پیش و پسخ درباره رلهمنما

این جزوه از نشریات تائید شده کنفرانس
خدمات عمومی انجمن است.

الکلی‌های گمنام ، انجمنی جهانی و داوطلب ، متشکل از زنان و مردان از هر نوع قشر و طبقه‌ای است . این افراد دورهم گردآمده‌اند تا با در اختیار گذاشتن تجربه، توان و امیدشان یکدیگر را به‌منظور کسب سلامتی و حفظ آن یاری رسانند. همچنین به دیگران در حل مشکل الکلیسم و کسب بهبودی‌شان دست یاری دهند.

- تنها لازمه عضویت ، تمایل به ترک الکل است . عضویت در این انجمن هیچ هزینه و شهریه‌ای ندارد . ما مسئولیت هزینه‌ها را خودمان تقبل می‌کنیم .
- انجمن الکلی‌های گمنام به هیچ فرقه ، گروه مذهبی و سیاسی ، سازمان یا مؤسسه‌ای وابسته نیست، و تمایلی برای درگیری در هیچ بحث و گفت‌وگویی ندارد. همین‌طور هیچ موضعی له یا علیه کسی در رابطه به مسائل خارج از الکلی‌های گمنام اتخاذ نمی‌کند .

- هدف اصلی ما سالم بودن و کمک به دیگر الکلی‌ها جهت کسب سلامتی است.

حق نشر توسط انجمن الکلی‌های گمنام

با اجازه چاپ مجدد



۱۹۹۵ © Copyright

دفتر خدمات جهانی الکلی‌های گمنام

بازبینی در کنفرانس سال‌های ۲۰۰۴، ۲۰۰۵ و ۲۰۱۰

شماره ۴۷۵ ریورساید درایو، نیویورک، ران‌وای

۱۰۱۱۵

نشانی پستی : صندوق پستی ۴۵۹ ، ایستگاه مرکزی

گرند، نیویورک ، ران‌وای ۱۰۱۶۳

www.aa.org

فهرست مطالب

- ۵ ... راهنمایی چیست؟
- ۷ ... برای کسانی که به دنبال یک راهنما می‌گردند.
- ۸ ... راهنمایی چه کمکی به تازه‌واردها می‌کند؟
- ۸ ... چگونه باید یک راهنما انتخاب شود؟
- ۹ ... آیا راهنما و تازه‌وارد(ره‌جو) باید تا حد امکان شبیه هم باشند؟
- ۱۰ ... آیا فرد تازه‌وارد باید از هر چیزی که راهنمایی گوید پیروی کند؟
- ۱۰ ... اگر راهنما در زمان نیاز در دسترس نباشد چه باید کرد؟
- ۱۱ ... آیا یک تازه‌وارد می‌تواند بیش از یک راهنما داشته باشد؟
- ۱۱ ... آیا یک تازه‌وارد می‌تواند راهنمای خود را عوض کند؟
- ۱۲ ... آیا زمانی می‌رسد که برای راهنما گرفتن خیلی دیر باشد؟
- ۱۳ ... راهنما شدن چه کمکی به راهنما می‌کند؟
- ۱۳ ... آیا هر عضوی می‌تواند یک راهنما باشد؟
- ۱۴ ... چه موقع یک عضو برای مسئولیت راهنمایی آمادگی دارد؟
- ۱۵ ... یک راهنما چه کارهایی را باید انجام دهد و چه کارهایی را نباید انجام دهد؟
- ۱۷ ... آیا یک‌راه برتر برای راهنمایی از یک تازه‌وارد وجود دارد؟
- ۱۸ ... یک راهنما چگونه می‌تواند برنامه انجمن را توضیح دهد؟
- ۱۹ ... آیا یک راهنما می‌تواند پیشنهاد بستری شدن بدهد؟
- ۲۰ ... یک راهنما باید چگونه با خانواده یک الکلی کار کند؟

- ¶ ... آیا یک راهنما می‌تواند بین یک الکلی و کارفرما
وساطت کند؟ ۲۲
- ¶ ... آیا یک راهنما می‌تواند خیلی سخت بگیرد؟ ۲۳
- ¶ ... آیا یک راهنما می‌تواند بیش از حد
مراقبت کند؟ ۲۴
- ¶ ... آیا یک راهنما می‌تواند خیلی ساده بگیرد؟ ۲۴
- ¶ ... یک راهنما چگونه می‌تواند تازه‌واردی را که بیش از حد
وابسته است کنترل کند؟ ۲۵
- ¶ ... یک راهنما چگونه می‌تواند با تازه‌واردی کار کند که از
دریافت کمک خودداری می‌کند؟ ۲۶
- ¶ ... وقتی تازه‌واردها در مقابل «جنبه معنوی» این برنامه
مقاومت می‌کنند، از راهنماچه کاری ساخته است؟ ۲۷
- ¶ ... یک راهنما باید چگونه با یک فرد لغزشی برخورد کن
د؟ ۲۸
- ¶ ... آیا یک عضو می‌تواند به‌طور همزمان راهنمایی بیش
از یک تازه‌وارد را بر عهده بگیرد؟ ۲۹
- ¶ ... برای گروه‌هایی که برای فعالیت‌های راهنما برنامه‌ریزی
می‌کنند راهنما چه کمکی به گروه می‌کند؟ ۳۰
- ¶ ... یک گروه برای راهنمایی اعضای جدید از چه روش‌هایی
می‌تواند استفاده کند؟ ۳۱
- ¶ ... راهنمایی در خدمات ۳۳
- ¶ ... خلاصه ۳۶

۹ ... راهنمایی چیست؟

انجمن الکلی‌های گمنام با راهنما آغاز شد. وقتی فقط چند ماه از ترک بیل دابلیو می‌گذشت و میل شدیدی برای خوردن مشروب پیدا کرده بود، این فکر به ذهنش رسید: «تو به یک الکلی دیگر نیاز داری تا با او صحبت کنی. تو به یک الکلی دیگر نیاز داری، درست همان‌طور که او به تو نیاز دارد!»

او دکتر باب را پیدا کرد که با ناامیدی و بی‌نتیجه برای ترک مشروب تلاش می‌کرد و انجمن در اثر نیاز مشترک آن‌ها متولد شد. در آن زمان از واژه «راهنما» استفاده نمی‌شد؛ گام‌های دوازده‌گانه نوشته‌نشده بود؛ ولی بیل این پیام را به دکتر باب انتقال داد که او هم به‌نوبه خود هوشیاری خود را با پشتیبانی از الکلی‌های بی‌شمار دیگری تضمین کرد. هر دو مؤسس انجمن دریافتند که زندگی بدون الکل آن‌ها می‌تواند از طریق تبادل‌نظری اندازه غنی گردد.

راهنمایی در انجمن به چه معناست؟ برای پیوستن به برخی از سازمان‌ها شما باید یک پشتیبان داشته باشید - فردی که شما را ضمانت می‌کند و به‌عنوان فردی مناسب برای عضویت معرفی می‌نماید. مطمئناً در انجمن این‌طور نیست. ما از هرکسی که تمایل به ترک مشروب داشته باشد استقبال می‌کنیم که به ما بپیوندد!

در انجمن، راهنما و ره‌جو یکسان هستند، درست مانند بیل و دکتر باب. اساساً فرایند راهنمایی از این‌قرار است: یک الکلی که در برنامه بهبودی

کمی پیشرفت داشته است، تجربه خود را به صورت مداوم و فردی با یک الکلی دیگر که تلاش می‌کند از طریق انجمن به هوشیاری برسد یا هوشیاری خود را حفظ کند، در میان می‌گذارد.

وقتی ما برای اولین بار در جلسات انجمن شرکت می‌کنیم، ممکن است احساس سردرگمی، دل‌تنگی و نگرانی کنیم. اگرچه افراد حاضر در جلسات با رغبت به سؤالات ما پاسخ می‌دهند ولی این به تنهایی کافی نیست. سؤالات فراوان دیگری بین جلسات به ذهن ما می‌رسد؛ ما درمی‌یابیم که با یادگرفتن نحوه «هوشیار زندگی کردن» به پشتیبانی مداوم و نزدیک نیاز داریم.

بنابراین یکی از اعضای انجمن را انتخاب می‌کنیم که با او احساس راحتی می‌کنیم، کسی که می‌توانیم راحت و خصوصی با او صحبت کنیم و از او می‌خواهیم راهنمای ما باشد.

چه تازه‌وارد باشید و نگران ایجاد «مزاحمت» برای هرکسی باشید، چه از اعضای باشید که مدتی تلاش کرده‌اید به تنهایی کار کنید، راهنما برای درخواست‌های شما آماده است. ما توصیه می‌کنیم: درنگ نکنید. الکلی‌هایی که در انجمن درمان شده‌اند تمایل دارند آنچه با الکلی‌های دیگر فراگرفته‌اند را با شما در میان بگذارند. ما بر اساس تجربه دریافته‌ایم که وقتی هوشیاری را به دیگران عرضه می‌کنیم هوشیاری خودمان خیلی تقویت می‌شود. راهنمایی همچنین می‌تواند به معنای مسئولیت کل یک گروه برای کمک به تازه‌واردها باشد. امروزه بیش از پیش، الکلی‌هایی که در اولین جلسه انجمن شرکت می‌کنند قبلاً هیچ برخوردی با انجمن

نداشته‌اند. بامیان گروه محلی یا دفتر مرکزی انجمن تماس نگرفته‌اند؛ هیچ عضوی «تماس گام دوازدهم» را با آن‌ها برقرار نکرده است. بنابراین به‌طور خاص برای چنین تازه‌واردهایی، گروه‌ها نیاز به فراهم کردن نوعی پشتیبانی را پذیرفته‌اند. در بسیاری از گروه‌های موفق، راهنمایی یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های مهم و برنامه‌ریزی‌شده اعضا است.

مسئولیت راهنما نانوشته و غیررسمی است ولی یکی از بخش‌های اصلی روش انجمن برای رهایی از اعتیاد الکلی از طریق گام‌های دوازده‌گانه است. راهنمایی می‌تواند یک رابطه بلندمدت باشد.

ما امیدواریم این جزوه پاسخی باشد برای برخی از سؤالات رایج در زمینه مسیر دوطرفه‌ای که راهنمایی نام دارد - برای کسانی که ممکن است به دنبال راهنما باشند - برای آن دسته از اعضای انجمن که می‌خواهند هوشیاری خود را از طریق پشتیبانی به اشتراک بگذارند - و برای گروه‌هایی که می‌خواهند فعالیت‌های پشتیبانی را توسعه دهند (یک گروه برای پشتیبانی از اعضای جدید از چه روش‌هایی می‌تواند استفاده کند؟ به صفحه ۲۳ مراجعه شود) فراهم کند.

و ... برای کسانی که به دنبال یک راهنما می‌گردند.

راهنمایی از چه لحاظ با تماس‌های گام دوازدهم تفاوت دارد؟

یک تماس گام دوازدهم - ملاقات با یک الکلی که درخواست کمک کرده است و صحبت کردن درباره

برنامه انجمن با او - می‌تواند سرآغاز راهنمایی باشد ولی به خودی خود لزوماً راهنمایی محسوب نمی‌شود.

راهنمایی، به همراه علاقه مداوم به یک الکلی دیگر، اغلب اوقات زمانی شکل می‌گیرد که فرد مورد نظر تمایل به دریافت کمک دارد، به مشکل داشتن با مشروب اعتراف می‌کند و تصمیم گرفته به عنوانیک راه حل هوشیاری خود را به دست آورد. راهنمایی جزء فعالیت‌های گام دوازدهم است ولی یک مسئولیت ادامه‌دار برای کمک به تازه‌واردها نیز هست تا بازندگی بدون الکل سازگاری پیدا کنند.

¶ ... راهنمایی چه کمکی به تازه‌واردها می‌کند؟

به فرد تازه‌وارد اطمینان می‌دهد که حداقل یک نفر وجود دارد که این وضعیت را به‌طور کامل درک می‌کند و برایش مهم است - یک نفر که وقتی تردید، سؤال یا مشکلی در مورد اعتیاد الکلی پیش می‌آید بدون خجالت به او مراجعه می‌کند. راهنما، در زمانی که بیشترین نیاز وجود دارد، برای فرد تازه‌وارد یک دوست دلسوز و فهیم فراهم می‌کند. همچنین راهنما پلی فراهم می‌آورد که فرد جدید را قادر می‌سازد با الکلی‌های دیگر - در گروه خانگی و دیگر گروه‌هایی که از آنها بازدید می‌کند - آشنا شود.

¶ ... چگونه باید یک راهنما انتخاب شود؟

فرایند برقراری ارتباط بین تازه‌وارد و راهنما مانند هر چیز دیگری در انجمن، غیررسمی است. اغلب اوقات فرد جدید فقط به یکی از اعضای باتجربه‌تر

رو می‌آورد که به نظر سازگارتر می‌رسد و از آن عضو درخواست می‌کنند راهنمای او باشد. بیشتر اعضای انجمن بسیار شاد و خوشحال می‌شوند که چنین درخواستی دریافت کنند.

یکی از ضرب‌المثل‌های قدیمی انجمن می‌گوید «با برنده‌ها بگرد.» خیلی منطقی است که از تجربیات اعضایی استفاده کنیم که به نظر می‌رسد برنامه انجمن را در زندگی روزمره خود با موفقیت به کار می‌گیرند. قاعده خاصی وجود ندارد ولی یک راهنمای خوب بهتر است یک یا چند سال از آخرین باری که مشروب خورده، گذشته باشد - و باید از هوشیاری خود لذت می‌برده باشد.

۶ ... آیا راهنما و تازه‌وارد (ره‌جو) باید تا حد امکان شبیه هم باشند؟

اغلب اوقات یک تازه‌وارد با راهنمایی که پیشینه و علایق مشابهی دارد راحت‌تر است. ولی بسیاری از اعضای انجمن می‌گویند راهنمایانی که تفاوت بسیار زیادی با خودشان داشته‌اند کمک‌های بزرگی به آن‌ها کرده‌اند. شاید به این خاطر باشد که توجه آن‌ها بر مهم‌ترین چیزهایی تمرکز داشته است که بین هر راهنما و تازه‌واردی مشترک است: اعتیاد الکلی و بهبودی در انجمن.

تجربه انجمن به‌واقع نشان می‌دهد که بهترین کار این است که مردان از مردان و زنان از زنان راهنما انتخاب کنند. این رسم معمولاً به اعضای ما کمک می‌کند روی برنامه انجمن تمرکز داشته باشند. تعدادی از اعضای هم‌جنس‌باز ما احساس می‌کنند یک راهنما از جنس مخالف به دلیل مشابهی مناسب‌تر است.

¶ ... آیا فرد تازه‌وارد باید از هر چیزی که راهنمایی گوید پیروی کند؟

خیر. اگر نظر راهنما عجیب یا نامشخص به نظر می‌رسد، بهتر است فرد تازه‌وارد صحبت کند و سؤالاتی بپرسد. انتظار می‌رود رابطه آن‌ها یک رابطه راحت و آزاد باشد که در آن هر دو طرف آزادانه و با صداقت با یکدیگر گفتگو کنند.

برنامه انجمن ساده است ولی در ابتدا از نظر بسیاری از ما این‌طور نبود. اغلب اوقات ما با پرسیدن سؤال در جلسات بسته یا - به‌طور خیلی خاص - در گفتگو با راهنمایان خود چیزهایی را یاد می‌گیریم.

¶ ... اگر راهنما در زمان نیاز در دسترس نباشد چه باید کرد؟

حفظ هوشیاری فرد تازه‌وارد بر عهده کل برنامه انجمن است - نه فرد راهنما. راهنمایی بهترین راهی است که برای معرفی یک تازه‌وارد به این برنامه و کمک به ماندن آن‌ها در انجمن را فراهم می‌کند.

بنابراین وقتی قادر به تماس با راهنمای خود نیستیم منابع زیادی در اختیار داریم. می‌توانیم به اعضای دیگر تلفن بزنیم؛ به یکی از جلسات انجمن برویم؛ برای یافتن الکلی‌های هوشیار، به نزدیک‌ترین دفتر یا باشگاه انجمن برویم یا با آنجا تماس بگیریم؛ کتاب‌ها یا جزوه‌های انجمن یا مجله خودمان، گریپ و این را مطالعه کنیم تا برای تقریباً هر مشکلی که در آن لحظه با آن برخورد کرده‌ایم راه‌حلی پیدا کنیم.

¶ ... آیا یک تازه‌وارد می‌تواند بیش از یک راهنما داشته باشد؟

بسیاری تصور می‌کنند برای یک تازه‌وارد بهترین کار این است که فقط یک راهنما داشته باشد. انتخاب یک راهنما کمک می‌کند از شیوه پرمخاطره‌ای که در آن فرد تازه‌وارد (ره جو) از یک راهنما پیش راهنمای دیگری می‌رود تا آنچه را دلش می‌خواهد بشنود، اجتناب گردد.

¶ ... آیا یک تازه‌وارد می‌تواند راهنمای خود را عوض کند؟

ما همیشه آزادیم راهنمای دیگری را که با بیشتر با او احساس راحتی می‌کنیم انتخاب کنیم، به‌ویژه اگر معتقد باشیم این عضو برای رشد ما در انجمن مفیدتر خواهد بود.

اگر یک تازه‌وارد در یک برنامه اعتیاد الکلی خارج از انجمن، دوره درمان و آموزش کاملی را پشت سر گذاشته باشد، آیا باز هم در انجمن به راهنما نیاز خواهد داشت؟

آیا رویکرد خاصی نیاز است؟

برنامه‌های اعتیاد الکلی دولت، صنعت و نهادهای دیگر، الکلی‌های بیشتر و بیشتری را به انجمن ارجاع می‌دهند. این تازه‌واردها معمولاً به لحاظ جسمانی عاری از الکل به ما مراجعه می‌کنند و در مقایسه با تازه‌واردهای گذشته، در مرحله بالاتری از درمان قرار دارند. اغلب اوقات سم‌زدایی‌هفته‌ها و حتی ماه‌ها قبل صورت گرفته و وسوسه جسمانی برای مشروب خوردن از بین رفته است. ولی وسوسه روانی برای الکل ممکن است هنوز وجود

داشته باشد و بر اساس اعتقاد عمومی گروه‌های انجمن که از چنین تازه‌واردهایی استقبال می‌کنند، برای غلبه بر این وسواس، راهنما در اسرع وقت لازم است.

این تازه‌واردها ممکن است حقایق پزشکی فراوانی درباره بیماری الکلیسمفراگرفته باشند. ولی ما دریافته‌ایم که یادگیری درباره الکلیسم در یک محیط سازمانی یک‌چیز است و عمل کردن در یک دنیای الکلی به‌عنوان یک الکلی هوشیار چیز کاملاً متفاوتی است. راهنما آمادگی دارد تجربه خود، درباره نحوه روبرو شدن با این وضعیت را در اختیار او بگذارد. تجربه شخصی او می‌تواند راهنمای فرد تازه‌وارد برای به‌کارگیری اصول انجمن در زندگی روزمره باشد - درست مانند هر تازه‌وارد دیگری که برای کمک به درهای انجمن رو می‌آورد.

و ... آیا زمانی می‌رسد که برای راهنما گرفتن خیلی دیر باشد؟

خیر. اعضای که سال‌ها در انجمن یا «پیرامون» آن بوده‌اند، اغلب درمی‌یابند که پیدا کردن یک راهنمای خوب، گفتگوی صادقانه و گوش دادن می‌تواند کل برنامه را به‌طور بی‌سابقه‌ای آشکار سازد. بسیاری از اعضای انجمن، از جمله کسانی که سابقه هوشیاری طولانی مدتی دارند، راهنما بودن را یکی از بخش‌های حیاتی رشد و پیشرفت مداوم خود در این برنامه بهبودیمی دانند.

برای کسانی که فقط توانسته‌اند به‌طور موقت به هوشیاری دست یابند یا هر از گاهی در جلسات شرکت کرده‌اند و در واقع گام اول را برنداشته‌اند، راهنمایی می‌تواند یک راه حل باشد. یک راهنما با یک

پشتوانه هوشیاری محکم در انجمن می‌تواند برای چنین افرادی وضعیت را به‌کلی عوض کند.

حتی اگر چندین سال از ترک الکل ما می‌گذرد، اغلب می‌توانیم با درخواست از یکی از دوستان انجمن برای بر عهده گرفتن پشتیبانی ما، از آن بهره‌مند شویم. ممکن است ما احساس نارضایتی یا درد عاطفی شدیدی داشته باشیم زیرا فراموش کرده‌ایم که برنامه انجمن یک سبک زندگی کاملاً جدید ارائه می‌کند و فقط برای رهایی از الکل نیست. به کمک یک راهنما ما می‌توانیم از تمام این برنامه استفاده کنیم، دیدگاه‌های خود را عوض کنیم و در این حین از هوشیاری خود لذت ببریم. برای کسانی که می‌خواهند راهنما باشند

¶ ... راهنما شدن چه کمکی به راهنما می‌کند؟

راهنمایی، هوشیاری اعضای قدیمی‌تر را تقویت می‌کند. عمل به اشتراک گذاشتن هوشیاری، زندگی بدون الکل را برای اعضاء ساده‌تر می‌سازد. الکل‌ها با کمک به دیگران درمی‌یابند که به خودشان کمک می‌کنند.

همچنین راهنمایی این رضایت را به همراه دارد که ناشی از بر عهده گرفتن مسئولیت فردی به‌غیر از خود فرد است. این کار حقیقتاً نیازی را که بیشتر انسان‌ها برای کمک به دیگران در زمان سختی‌ها احساس می‌کنند ارضاء می‌کند.

¶ ... آیا هر عضوی می‌تواند یک راهنما باشد؟

در انجمن هیچ طبقه یا صنفی از راهنمایان بر دیگران برتری ندارند. هر عضوی می‌تواند به تازه‌واردها کمک کند تا یاد بگیرند بدون رو آوردن به الکل به

هر شکلی، بازندگی روبرو شوند.

در اکثر موارد رسم انجمن یک محدودیت را پیشنهاد می‌کند که قبلاً در صفحه ۱۰ ذکر گردید: اگر گروه به اندازه کافی بزرگ باشد و امکان انتخاب وجود داشته باشد، راهنما و فرد تازه‌وارد هم‌جنس باشند. دلایل آن از هر دو دیدگاه یکی است؛ ما اعضای انجمن، فرقی ندارد چه مدت از ترک ما گذشته باشد، کاملاً مانند انسان‌های دیگر عمل می‌کنیم و به احساساتی تمایل داریم که می‌تواند ما را از «هدف اولیه ما» منحرف کند.

¶ ... چه موقع یک عضو برای مسئولیت راهنمایی آمادگی دارد؟

هدف اولیه ما انتقال پیام انجمن به الکلی‌هایی است که هنوز رنج می‌برند. اعضای انجمن که واقعاً گام‌های انجمن را برداشته‌اند، به‌عنوان یکی از راه‌های رسیدن به هوشیاری، اغلب در بهترین جایگاه برای به اشتراک گذاشتن تجربه، نیرو و امید خود می‌باشند. به نظر می‌رسد موفق‌ترین راهنمایان، مردان وزنانی هستند که سابقه حضور آن‌ها در انجمن به‌اندازه ایست که درک مناسبی از برنامه ترسیم‌شده در گام‌های دوازده‌گانه انجمن داشته باشند. بسیاری از ما فکر می‌کنیم عاقلانه این است که درباره زمان آمادگی خود برای بر عهده‌گرفتن مسئولیت راهنمایی یک الکلی دیگر از راهنمای خود مشورت بگیریم.

اعضایی که چند ماه یا چند سال از ترک آن‌هامی‌گذرد معمولاً - (ولی نه همیشه) - در مقایسه با اعضایی که تجربه آن‌ها فقط چند هفته یا روز

است، قادرند به‌طور مؤثرتری با تازه‌واردها کار کنند. بنابراین مدت ترک الکل یک عامل محسوب می‌شود ولی تنها عامل پشتیبانی موفق نیست. توانایی راهنما برای درک، شکیبایی و تمایل برای گذاشتن زمان و انرژی برای اعضای جدید، درست به همان اندازه اهمیت دارند.

¶ ... یک راهنما چه کارهایی را باید انجام دهد و چه کارهایی را نباید انجام دهد؟

- یک راهنما در محدوده تجربه و دانش شخصی خود، هر کاری که ممکن باشد انجام می‌دهد تا به فرد تازه‌وارد کمک کند از طریق برنامه انجمن ترک کند و ترک او ادامه یابد.
- با الگوی زنده و سابقه مشروب خوری خود نشان می‌دهد انجمن در زندگی این راهنما چه نقشی داشته است.
- فرد تازه‌وارد را تشویق و کمک می‌کند در جلسات متنوع انجمن شرکت کند - تا درباره برنامه انجمن به دیدگاه‌ها و تفاسیری دست پیدا کند.
- اگر فرد تازه‌وارد در ابتدا اطمینان نداشته باشد که الکی است یا خیر، به او پیشنهاد می‌کند بدون تعصب به انجمن فکر کند.
- فرد تازه‌وارد را به اعضای دیگر معرفی می‌کند.
- دقت می‌کند تا فرد تازه‌وارد از وجود نشریات انجمن به‌ویژه کتاب بزرگ، گام‌های دوازده‌گانه و سنت‌های دوازده‌گانه و گریپ و این، از دیدگاه بیل، زندگی بدون الکل و جزوهای مناسب، آگاهی پیدا کند.
- وقتی مشکل خاصی دارد در دسترس تازه‌وارد قرار

دارد.

• مفهوم گام‌های دوازده‌گانه را مرور می‌کند و بر اهمیت آن‌ها تأکید می‌کند.

• فرد تازه‌وارد را ترغیب می‌کند هر چه زودتر در فعالیت‌های گروهی مشارکت کند.

• اهمیت همه سنت‌های ما را در ذهن فرد تازه‌وارد تثبیت می‌کند.

• تلاش می‌کند برای فرد تازه‌وارد تصویری از محدوده انجمن و فراتر از گروه ترسیم کند و توجه او را به نشریات انجمن درباره تاریخچه آن، میراث سه‌گانه، ساختار خدماتی و دسترسی جهانی به انجمن - در هر جایی که فرد تازه‌وارد برود - جلب کند.

• اگر مفید به نظر برسد، این برنامه را برای نزدیکان الکلی توضیح می‌دهد و انجمن خویشاوندان و دوستان الکلی‌ها را معرفی می‌کند.

• وقتی لازم باشد فوراً اقرار می‌کند که «من نمی‌دانم» و به تازه‌وارد کمک می‌کند منابع اطلاعاتی خوبی پیدا کند.

• راهنما فرد تازه‌وارد را ترغیب می‌کند هر چه سریع‌تر با الکلی‌های دیگر کار کند و گاهی او را در انجام تماس‌های گام دوازدهم همراهی می‌کند.

• هیچ‌وقت خصوصیات یک تازه‌وارد را بیان نمی‌کند به جز در مواردی که خودش درخواست کند.

• هرگز سعی نمی‌کند دیدگاه‌های شخصی خود را به فرد تازه‌وارد تحمیل کند. یک راهنمای خوب که منکر خداست تلاش نمی‌کند یک تازه‌وارد مذهبی

را متقاعد کند از اعتقاد خود دست بردارد، یک راهنمای مذهبی هم درباره موضوعاتی مذهبی با یک تازه‌وارد منکر خدا بحث نمی‌کند.

• وانمود نمی‌کند همه پاسخ‌ها را می‌داند و همیشه تظاهر نمی‌کند که حق با اوست.

• یک راهنما در انجمن خدمات حرفه‌ای مانند خدمات مشاوران، جوامع حقوقی، پزشکی یا خدمات اجتماعی عرضه نمی‌کند ولی اگر به کمک‌های خارج از محدوده انجمن نیاز باشد گاهی می‌تواند به فرد تازه‌وارد کمک کند به کمک‌های حرفه‌ای دسترسی پیدا کند.

راهنما بر این واقعیت تأکید می‌کند که برنامه درمانی انجمن اهمیت دارد - نه شخصیت یا جایگاه راهنما. بنابراین فرد تازه‌وارد یاد می‌گیرد که به برنامه انجمن تکیه کند نه بر راهنما. اگر تازه‌واردی برای گرفتن راهنمایی بیشتر به اعضای دیگر انجمن مراجعه کند یا تصمیم بگیرد راهنمای خود را عوض کند، شخصی که در برنامه انجمن خبره است آزرده نخواهد شد.

¶ ... آیا یک‌راه برتر برای راهنمایی از یک تازه‌وارد وجود دارد؟

پاسخ خیر است. همه اعضا آزادند با توجه به تجربیات فردی و شخصیت خودشان به راهنما نگاه کنند. بعضی از راهنماها در برخورد با تازه‌واردها، رویکرد کم‌ویش تند و خشن «می‌خواهی بخواه نمی‌خواهی نخواه» را در پیش می‌گیرند. عده‌ای دیگر شکیبایی بی‌حدواندازه‌ای از خود نشان می‌دهند و علاقه فردی زیادی به کسانی دارند که راهنمایان‌ها هستند. و عده دیگری هم هستند که تا

حدودی غیر جدی هستند و به این قناعت می‌کنند که فرد جدید برای سؤال پرسیدن یا درخواست کمک در موقعیت‌های خاص خودش پا پیش بگذارد.

هر روشی بعضی مواقع موفق و بعضی مواقع ناموفق است. راهنما باید تصمیم بگیرد در هر مورد از چه روشی استفاده کند. راهنمایان باتجربه از اهمیت انعطاف‌پذیری در کار با تازه‌واردها آگاه‌اند، و بر یک روش واحد تکیه نمی‌کنند و ممکن است روش‌های مختلفی را روی یک نفر امتحان کنند.

¶ ... یک راهنما چگونه می‌تواند برنامه انجمن را توضیح دهد؟

راهنمایان می‌خواهند انجمن را به متعارف‌ترین شیوه ممکن توضیح دهند و تا حد امکان برای فرد تازه‌وارد راحت باشد.

عده‌ای از راهنمایان در می‌یابند که یادآوری گام اول به افراد تازه‌وارد - اینکه آنها در برابر الكل ناتوان هستند و زندگی آنها از کنترلشان خارج شده است - کلید یک درمان موفق است. بسیاری از راهنمایان از این نکته استفاده می‌کنند تا تأکید کنند باهم می‌توانند به چیزهایی دست یابند که به تنهایی نمی‌توانند - یعنی دوری از خوردن اولین جرعه مشروب.

این راهنمایان به فرد تازه‌وارد گوشزد می‌کنند که انجمن یک برنامه عملی ارائه می‌دهد و اینکه تاکنون به بیش از دو میلیون مرد و زن کمک کرده است. آنها در مواجهه با اعتیاد الکلی به عنوان یک مشکل فردی نیاز به روشنفکری را بیان می‌کنند و بر این واقعیت تأکید دارند که فقط فرد تازه‌وارد

است که باید به این نتیجه برسد که الکلی است یا خیر.

تقریباً همه اعضایی که با تازه‌واردها کار می‌کنند از نقطه نظر تجربیات خود به برنامه انجمن نگاه می‌کنند. آن‌ها به فرد جدید می‌گویند که هیچ‌کس از طرف انجمن صحبت نمی‌کند و هر عضوی کاملاً مختار است به درکی فردی از این برنامه برسد.

برخی از راهنمایان بیشتر از دیگران درباره جنبه معنوی این برنامه صحبت می‌کنند. و تقریباً همه آن‌ها توجه را به این منبع نیرو جلب می‌کنند که در «نیرویی بزرگ‌تر از نیروی خودمان» یافت می‌شود. بازهم راهنما تأکید می‌کند که تصمیم با خود فرد تازه‌وارد است که تعیین کنند عبارت الکلی‌های گمنام به چه معناست. این عبارت بیانگر تفکری است که افرادی از کیش‌های مختلف - یا با هیچ آیین خاصی - می‌توانند آن را با هماهنگی کامل بپذیرند و به‌واقع هم می‌پذیرند.

و ... آیا یک راهنما می‌تواند پیشنهاد بستری شدن بدهد؟

چیز مهمی که باید به خاطر داشته باشیم این است که بستری کردن بخشی از برنامه انجمن محسوب نمی‌شود و اینکه یک پزشک و نه یک راهنما کسی است که باید بگوید به آن نیاز است یا خیر. راهنمایان باتجربه مراقبت می‌کنند که در مورد هر یک از مراحل اعتیاد الکلی خود را جایگزین پزشکان نکنند.

یکی از پیشکسوتان انجمن این تذکر را می‌دهد: بستری کردن یا دیگر مراقبت‌های حرفه‌ای که برای تازه‌واردها فراهم می‌شود «به‌هیچ‌عنوان مسئولیت

اعضای انجمن را برای انتقال پیام به بهترین وجه ممکن، و ارائه راهنمایی مناسب، کاهش نمی‌دهد. خوب نیست که انجمن یک الکلی را به خاطر اینکه وقت کافی نداریم یا به خاطر اینکه مشکل ساز و پرتوقع است، به دامن دیگران بیندازیم. اکثر ما با قدرشناسی، بردباری همیشگی و لطف فراوان اعضای قدیمی انجمن را به خاطر داریم که وقتی تازه وارد بودم به ما ارزانی داشتند.»

¶ ... یک راهنما باید چگونه با خانواده یک الکلی کار کند؟

راهنما می‌تواند برنامه انجمن را برای همسر، شریک یا خویشاوندان الکلی توضیح دهد و به این نکته اشاره کند که بیشتر اعضا دریافته‌اند زندگی بدون الکل زمانی ساده‌تر است که خویشاوندان آن‌ها به انجمن علاقه‌مندی شوند و با نشریات انجمن آشنا می‌گردند و در جلسات بازگروه‌های محلی شرکت می‌کنند.

به‌طور کلی راهنما می‌تواند به خانواده فرد الکلی کمک کند تمام فرصت‌های ممکن را در اختیار فرد تازه‌وارد قرار دهند تا در انجمن به موفقیت برسند و می‌تواند خانواده را ترغیب کند از الکلی در حال درمان خیلی زیاد یا خیلی زود انتظار تغییر نداشته باشند.

در بعضی موارد روابط خانوادگی در نتیجه رفتار فرد الکلی در هنگام مشروب خوردن به شدت تنزل پیدا کرده است. در چنین موقعیت‌ها راهنما نباید مانند یک مشاور حرفه‌ای عمل کند. ولی با کنترل شدن مشکل اصلی اعتیاد الکلی، بسیاری از روابطی که در معرض خطر بوده، نجات پیدا کرده‌اند و

راهنما می‌تواند به این نکته اشاره کند.

همچنین راهنما می‌خواهد خانواده را از انجمن خویشاوندان و دوستان الکلی‌ها آگاه سازد که متشکل از خویشاوندان و دوستان الکلی‌ها است - الکلی‌هایی که ممکن است در انجمن باشند یا نباشند.

برنامه انجمن دوستان و وابستگان الکلی‌ها در موازات انجمن قرار می‌گیرد ولی یک اجتماع کاملاً جداگانه است. این انجمن به خویشاوندان مشروب‌خوارهای مشکل‌دار کمک می‌کند این بیماری و تأثیر آن بر زندگی خانوادگی را بشناسند. در انجمن فرزندان الکلی‌ها - بخشی از انجمن دوستان و وابستگان الکلی‌ها - کودکانی که والدین الکلی دارند تجربیات خود را به اشتراک می‌گذارند. گروه‌های محلی انجمن دوستان و وابستگان الکلی‌ها و انجمن فرزندان الکلی‌ها در بسیاری از جوامع به‌طور منظم تشکیل جلسه می‌دهند که فهرست این انجمن اغلب در دفترچه تلفن دیده می‌شود.

نشریات و اطلاعات جلسات انجمن دوستان و وابستگان الکلی‌ها را می‌توان از طریق ارسال درخواست کتبی به آدرس کرپوریت لندن‌ینگپارک‌وی، ویرجینیا بیچ، وی ای ۲۳۴۵۴-۵۶۱۷ در آدرس www.al-anon.alateen.org دریافت کرد.

آیا یک راهنما می‌تواند به یک تازه‌وارد پول قرض بدهد؟

البته این موضوع به تشخیص و تصمیم فردی بستگی دارد. این واقعیت اساسی در این موضوع دخالت دارد که انجمن یک هدف واحد دارد: کمک

به حل مشکل الکلی‌ها با مشروب. انجمن یک اجتماع انسان دوستانه یا کاریابی نیست.

پول یا فقدان آن هیچ‌وقت یک عامل کلیدی در توانایی فرد برای ترک در انجمن محسوب نمی‌شود. راهنمایی‌که به یک تازه‌وارد پول قرض می‌دهد خطر می‌کند و ممکن است حتی پیشرفت این فرد جدید را در جهت هوشیاری گُند کند. تازه‌واردی که برای پول، لباس یا تضمین شغل به انجمن رو می‌آورد، برای هدفی نادرست به جای نادرست مراجعه کرده است. انجمن چیز بسیار مهم‌تری عرضه می‌کند: یعنی هوشیاری.

نهادهای حرفه‌ای می‌توانند در صورت نیاز کمک‌های دیگری ارائه کنند. ولی بسیاری از الکلی‌ها وقتی ترک کردند می‌توانند مشکلات خانوادگی، کاری یا قانونی خود را حل کنند.

¶ ... آیا یک راهنما می‌تواند بین یک الکلی و کارفرما وساطت کند؟

زمانی که یک الکلی به انجمن رو می‌آورد ممکن است قبلاً کار خود را از دست داده باشد یا در معرض از دست دادن آن قرار داشته باشد. اگر کاری وجود داشته باشد ممکن است متضمن کار برای کارفرمایی باشد که درباره مشروب‌خوارهای مشکل‌دار اطلاعاتی ندارد و درباره انجمن چیزی نمی‌داند یا اطلاعات کمی دارد.

اینکه یک راهنما باید برای حفظ شغل یک الکلی دیگر میانجیگری کند یا خیر به شرایط هر مورد بستگی دارد. تعداد قابل توجهی از کارفرمایانی که برای بازگرداندن حداکثر کارایی کارکنان لایق خود

مشتاق هستند، از این خبر که یکی از کارکنان آن‌ها به انجمن رو آورده است استقبال می‌کنند و علاقه دارند درباره این برنامه بهبودی اطلاعات بیشتری کسب کنند.

جزوه آموزنده «آیا در محل کار شما یک الکلی می‌شناسید؟» برای آشنا کردن کارفرمایان با کمک‌هایی که انجمن فراهم می‌کند تهیه شده است.

¶ ... آیا یک راهنما می‌تواند خیلی سخت بگیرد؟

بعضی از راهنمایان معتقدند باید با یک تازه‌وارد کاملاً بی‌پرده رفتار کرد. آن‌ها برنامه انجمن را بر اساس درک خود توصیف می‌کنند. آن‌ها توضیح می‌دهند که انجمن برایشان چه اهمیتی داشته است. به این نکته اشاره می‌کنند که هیچ درمان شناخته‌شده‌ای برای اعتیاد الکلی وجود ندارد ولی می‌توان آن را متوقف کرد.

آن‌ها با انجام این کارها، حرکت بعدی را به عهده خود فرد تازه‌وارد می‌گذارند. اگر این فرد الکلی که هنوز ترک نکرده است برای پیوستن به انجمن فوری تصمیم نگیرد، راهنما معتقد است که باید این وضعیت به حال خود رها شود.

نمی‌توان گفت این روش کاملاً غیر دلسوزانه است. بسیاری از الکلی‌ها به این روش، به‌عنوان روشی که سعی می‌کند درباره انجمن کاملاً واقع‌گرایانه عمل و از احساسات اجتناب کند، احترام می‌گذارند و تأیید می‌کنند.

برنامه انجمن بر مبنای یک مجموعه اصول آزمایش‌شده است که یک تازه‌وارد ممکن است آن‌ها را نادیده بگیرد. راهنمائی‌سخت‌گیرانه بر این

موضوع تأکید دارد و معمولاً برای مجاب کردن تازه‌واردها مؤثر است. ولی بسیاری از اعضای انجمن معتقدند سختگیری افراطی می‌تواند یک تازه‌وارد را ناامید کند. این کار باید با کمی دلسوزی و تفاهم همراه باشد.

¶ ... آیا یک راهنما می‌تواند بیش از حد مراقبت کند؟

برخی از راهنمایان به دلیل اشتیاق برای کمک به یک تازه‌وارد برای رسیدن به هوشیاری ممکن است تمایل به مراقبت بیش از حد داشته باشند. آن‌ها نگرانی‌های بی‌موردی درباره افرادی دارند که راهنمائی‌ان‌ها را بر عهده‌دارند و تمایل دارند آن‌ها را با توجه زیاد خفه کنند. آن‌ها با این کار این خطر را به وجود می‌آورند که یک تازه‌وارد به یکی از اعضا وابسته شود نه به برنامه انجمن. کارآمدترین راهنمایان می‌دانند الکی‌هایی که به انجمن می‌پیوندند نهایتاً باید روی پای خودشان بایستند و برای خودشان تصمیم بگیرند - کمک به دیگران برای ایستادن روی پای خودشان و اصرار بر سرپا نگه داشتن آن‌ها با یکدیگر تفاوت دارد.

یکی دیگر از خطرات مراقبت بیش از حد این است که می‌تواند تازه‌وارد را به حدی آزرده کند که از تلاش برای کمک به او متنفر شود - و این تنفر را بافاصله گرفتن از انجمن نشان دهد.

¶ ... آیا یک راهنما می‌تواند خیلی ساده بگیرد؟

بعضی از راهنمایان ترجیح می‌دهند برای تازه‌واردهایی که با آن‌ها کار می‌کنند خیلی سخت نگیرند. برای مثال آن‌ها تمایل بسیاری دارند وقت

خود را به عضو جدیدی که درخواست می‌کند اختصاص دهند ولی به‌ندرت بین جلسات وقت می‌گذارند یا خود را به در دسر می‌اندازند یا به فرد تازه‌وارد کمک می‌کنند در جلسات شرکت کند. بعضی از تازه‌واردها در واقع وقتی کاملاً مستقل عمل می‌کنند به حداکثر شکوفایی می‌رسند. ولی این روش ممکن است خطرهایی داشته باشد: یک تازه‌وارد کم‌رو یا خوددار ممکن است به این نتیجه برسد که گروه و خود راهنما تمایلی به کمک کردن ندارند.

بسیاری از اعضای کنونی بیان می‌کنند که آن‌ها تا ماه‌ها یا سال‌ها پس از اولین تماس خود با انجمن تصمیم جدی برای اتخاذ برنامه انجمن نگرفته بودند فقط به این دلیل که مجاز بودند از گروه جدا شوند. تعداد روزافزونی از گروه‌ها تلاش می‌کنند در طول چند هفته یا ماه اولیه مراجعه تازه‌واردها به گروه، با ایجاد برنامه‌ای جهت پیگیری امور آن‌ها، از این مسئله اجتناب کنند (به صفحات ۲۳-۲۴ مراجعه شود).

۶ ... یک راهنما چگونه می‌تواند تازه‌واردی را که بیش از حد وابسته است کنترل کند؟

یک تازه‌وارد در اولین روزهای هوشیاری، گاهی آنقدر سردرگم و وحشت‌زده است - یا به لحاظ روانی آنقدر مشوش و از لحاظ جسمانی ضعیف است - که لازم است به جلسات برده شود و شاید در تصمیم‌گیری‌های شخصی به کمک نیاز داشته باشند. ولی این نوع وابستگی محض به راهنما، وقتی مراحل اولیه درمان پشت سر گذاشته شد، اغلب اوقات برای هر دو طرف آسیب‌رسانی شود.

قبلاً اشاره شد که از طریق تکیه بر برنامه انجمن هوشیار باقی می‌مانیم نه با تکیه بر یک عضو، بنابراین شانس فرد تازه‌وارد در این وضعیت ممکن است خیلی زیاد نباشد. و راهنما ممکن است از درخواست‌های غیرمنطقی و مداوم به ستوه آید یا احساس تملق کند و اجازه دهد خودپسندی در او به‌طور خطرناکی رشد کند.

چطور می‌توان این معضل را بدون ناامید کردن فرد تازه‌وارد حل کرد؟ بسیاری از اعضای انجمن وقتی برای اولین بار از آن‌ها درخواست می‌شود راهنمایی کسی را به عهده بگیرند، با فرد تازه‌وارد آشنا می‌شوند و این جزوه را برای اجتناب از خطاها مرور می‌کنند. به احتمال زیاد راهنما و فرد تازه‌وارد درباره تعهدات خود گفتگو می‌کنند و در همان اوایل رابطه درباره توقعات یکدیگر به توافق می‌رسند. همچنین راهنما فرد تازه‌وارد را ترغیب می‌کند با دیگر اعضای انجمن که هوشیار آن‌ها طولانی نیست، صحبت کند. حالا زمان یک گفتگوی صمیمانه می‌رسد که در آن راهنما بار دیگر اهمیت اتکا بر کل برنامه انجمن را توضیح می‌دهد و نگرانی خود را در مورد وابستگی بیش از حد فرد تازه‌وارد بیان می‌کند. اگر این گفتگو به یک‌راه حل منتهی نشود، راهنمایی تواند پیشنهاد کند تا زمانی که فرد تازه‌وارد راهنمایی پیدا می‌کند که با او راحت‌تر است، راهنمای موقت او باقی بماند.

۶ ... یک راهنما چگونه می‌تواند با تازه‌واردی کار کند که از دریافت کمک خودداری می‌کند؟

در چنین مواردی کار زیادی از راهنما بر نمی‌آید جز اینکه به فرد تازه‌وارد اطمینان بدهد در هر زمان و

در صورت نیاز تمایل دارد کمک کند. هرازگاهی عاقلانه این است که فرد تازه‌وارد به یکی از اعضای انجمن معرفی شود که پیشینه و علایق او با این تازه‌وارد تشابه بیشتری دارد. راهنمایی یک فعالیت انعطاف‌پذیر است و راهنمایان خوب خودشان در کار کردن با افراد جدید انعطاف‌پذیر هستند. کمک‌های ناخواسته به یک تازه‌وارد درست به همان اندازه خودداری از کمک تازه‌واردی که درخواست کمک می‌کند، اشتباه است.

¶ ... وقتی تازه‌واردها در مقابل «جنبه معنوی» این برنامه مقاومت می‌کنند، از راهنماچه کاری ساخته است؟

اول از همه ما می‌توانیم راحت باشیم و به خاطر داشته باشیم که پشتیبانی به معنای تحمیل یک تفسیر خاص به افراد تازه‌وارد نیست. بیشتر زنان و مردانی که چند ماه از ورود آن‌ها به انجمن می‌گذرد تشخیص می‌دهند که برنامه آن‌ها بر پایه اصول معنوی است. همزمان تأیید می‌کنند که الکی‌ها توانسته‌اند بدون باور داشتن به یک نیرویی برتر شخصی به هوشیاری دست یابند و آن را حفظ کنند.

شاید راهنما بتواند تفاوت بین کلمات «معنوی» و «مذهبی» را بیان کند. همان‌طور که در مقدمه است انجمن با هیچ فرقه یا مذهبی هم‌پیمان نیست و هیچ باور مذهبی برای عضویت لازم نیست - به جز «میل به ترک مشروب». به عبارت دیگر کمکی که برنامه ما عرضه می‌کند مطمئناً نه مادی است نه جسمانی؛ ما پول یا دارو نمی‌دهیم - فقط ایده و محبت کردن یک الکی به الکی دیگر ارائه

می‌کنیم. از این نظر تمام این برنامه، نه فقط یک «جنبه از آن» را می‌توان «معنوی» خواند و تقریباً هر تازه‌واردیمی تواند مفهومی را که به این گستردگی تعریف شده درک کند.

¶ ... یک راهنما باید چگونه با یک فرد لغزشی برخورد کند؟

شاید خیلی ناامیدکننده باشد با تازه‌واردیکارکنیم که برای مدتی ترک می‌کند و سپس دوباره پسرقت می‌کند یا دچار لغزش می‌شود و دوباره مشروب خوردن را از سر می‌گیرد. این می‌تواند زمان حساس و دشواری برای راهنما و تازه‌وارد باشد. ممکن است راهنما وسوسه شود که این تازه‌وارد را قدرشناس در نظر بگیرد یا حتی کارش را رها کند. در اینجا ما راهنمایان باید به دقت دیدگاه‌های خود را بررسی کنیم تا بین انتقاد تند که فقط به پشیمانی فرد تازه‌وارد منجر خواهد شد و دلسوزی احساساتی که خود دلسوزی مضاعف در پی خواهد داشت، یک مسیر میانه را در پیش بگیریم.

البته فرد تازه‌وارد ممکن است حتی ناامیدتر و سردرگم شود و شاید برایش بی‌اندازه دشوار باشد برای یک شروع تازه پیش راهنما و گروه برگردد. (به همین دلیل بسیاری از راهنمایان معتقدند که باید ابتکار عمل را به دست بگیرند و با این تازه‌وارد تماس بگیرند.) به‌منظور اینکه این بازگشت واقعاً به یک شروع جدید تبدیل شود، عاقلانه این است که در این نقطه به خاطر یک لغزش از کالبدشکافی‌های بعد آن اجتناب شود. در عوض راهنمایی‌تواند در بازگشت فرد تازه‌وارد به سادگی گام اول و اهمیت اساسی دور ماندن از نوشیدن اولین جرعه مشروب

در آن روز، به او کمک کند.

بعدها فرد تازه‌وارد ممکن است بخواهد فکری که به این لغزش منجر گردید را بررسی کند تا از تکرار آن جلوگیری نماید. در اینجا نقش راهنما به‌طور کامل به این دو نفر بستگی دارد. اگر راهنما از قبل از نشانه‌های خطر آگاهی داشته است، یک تازه‌وارد ممکن است بگوید «چه خوب می‌شد اگر به من گفته بودی!» ولی یکی دیگر ممکن است به خاطر اینکه تحت نظر بوده است برآشوبد.

اگر واقع‌گرایانه به این لغزش نگاه شود می‌تواند به یک تجربه آموزنده برای راهنما و فرد رهجو تبدیل گردد. برای راهنمایی‌تواند محرکی در جهت تواضع باشد، و یادآور این باشد که یک نفر نمی‌تواند فرد دیگری را هوشیار نگه دارد و اینکه گام دوازدهم می‌گوید، «... ما تلاش کردیم تا این پیام را منتقل کنیم...»

اکثر راهنمایان خوب بر این تأکید دارند آن‌هایی که دچار لغزش شده‌اند باز هم در انجمن از آن‌ها استقبال می‌شود. فعالیت‌های راهنمایی موفق تا حد زیادی به درک و عشقی بستگی دارد که فرد و گروه به یک تازه‌وارد عرضه می‌کنند، تازه‌واردی که ممکن است علیرغم تلاش‌های خالصانه برای رسیدن به هوشیاری، یک یا چند بار دچار لغزش شود.

۶ ... آیا یک عضو می‌تواند به‌طور همزمان راهنمایی بیش از یک تازه‌وارد را بر عهده بگیرد؟

اشتیاق اعضای انجمن برای فعالیت‌های راهنمایی، توانایی آن‌ها برای مدیریت مؤثر آن و وقتی که برای آن می‌گذارند باهم تفاوت دارد. اعضایی که برای

راهنمایی همزمان چندین تازه‌وارد تمایل دارند و از عهده آن برمی‌آیند و مطمئناً نباید از این کار ممانعت شود. به‌طور همزمان باید به خاطر داشته باشیم که راهنمایی از یک نظر امتیازی است که باید حداکثر اعضای ممکن از آن برخوردار شوند و فعالیتی است که به همه اعضا کمک می‌کند هوشیاری خود را تقویت کنند.

علاوه بر این اعضایی که بیش از حد به فعالیت‌های راهنمایی می‌پردازند ممکن است درباره توانایی‌های خود دچار تصورات غیرواقعی شوند و حتی ممکن است هوشیاری خود او به خطر بیفتد. همانند بسیاری از مراحل انجمن، عقل سلیم بهترین راهنمای ما است.

۹ ... برای گروه‌هایی که برای فعالیت‌های راهنما برنامه‌ریزی می‌کنند راهنما چه کمکی به گروه می‌کند؟

هدف اصلی هر یک از گروه‌های انجمن انتقال پیام بهبودی انجمن به الکلی‌هایی است که کمک می‌خواهند و درخواست کمک می‌کنند. جلسات گروه یکی از راه‌های انجام این کار است. راهنماییک راه دیگر است.

در بعضی از گروه‌ها راهنمایی گسترش پیدا کرده است تا دربرگیرنده کار با الکلی‌های مؤسسات محل و مکاتبه با اعضای تنها و منزوی، اعضای بین‌المللی (اعضای دریانورد انجمن) و خانه‌نشین باشد.

در یک گروه، برنامه‌های راهنمایی فعال، همه اعضا را از هدف اولیه گروه آگاه می‌سازد. این برنامه‌ها گروه را متحد می‌سازد و توجه آن‌ها را به اصل «اول کارهای مهم‌تر» جلب می‌کند.

۹ ... یک گروه برای راهنمایی اعضای جدید از چه روش‌هایی می‌تواند استفاده کند؟

اگر فعالیت‌های راهنمایی در یک گروه به جای اینکه به بخت و اقبال سپرده شود، به‌دقت برنامه‌ریزی شده باشد اغلب اوقات به نتایج بهتری منجر می‌گردد. یکی از الگوهای معمول برای راهنمایی برنامه‌ریزی‌شده در یک گروه محلی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

• یک کمیته دائمی برای راهنمایی یا یک کمیته گام دوازدهم که اعضای آن به‌طور منظم گردش می‌کنند. اگر یک میان‌گروه یا دفتر مرکزی وجود داشته باشد که فهرست گروه‌های محلی و اعضای را داشته باشد که آمادگی انجام تماس‌های گام دوازدهم را دارند، چنین کمیته‌ای می‌تواند بررسی کند تا ببیند آیا گروه اعضای کافی برای انجام این مسئولیت را دارد یا خیر.

• جلسات منظم مبتدیان (که جلسات تازه‌واردها نیز گفته می‌شود) - به‌ویژه در جوامع بزرگ‌تر که تازه‌واردهای زیادتری دارند. راهنمای جلسات هدایت تازه‌واردها از دفتر خدمات عمومی قابل سفارش است.

• تعیین منظم اعضا برای خوشامدگویی از تازه‌واردها در جلسات و معرفی آن‌ها به دیگران. در گروه‌های بزرگ، اعضای یک کمیته میزبانی برای راهنمایی تازه‌واردهانشان‌هایی به لباس وصل می‌کنند. در گروه‌های کوچک‌تر منشی می‌تواند در زمان خواندن اطلاعیه‌ها، به‌سادگی از تازه‌واردها بخواهد جلو بیایند و خود را جلو جلسه معرفی کنند تا اعضای دیگر با آن‌ها آشنا شوند.

• یکی دیگر از اعلامیه‌های پیشنهادی. «اگر در اینجا

کسی راهنما ندارد و راهنمایی خواهد، لطفاً به منشی مراجعه کند و او یک راهنمای موقت معرفی خواهد کرد.» اعضا می‌گویند در جلساتی که از این روش پیروی می‌شود، ارزشهای راهنما و رهجو شدن را به گروه یادآوری می‌کنند.

• گفتگو در جلسات بسته درباره مشکلات و فرصت‌ها راهنمایی.

• بعضی از گروه‌ها جلساتی مخصوص این کار ترتیب می‌دهند.

• یک پرونده برای نام، آدرس و شماره تلفن تازه‌واردها (که می‌خواهند برای اطلاع‌رسانی داوطلب شوند) با یادداشتی که حاوی نام راهنما یا راهنمایان هر یک است.

• به نمایش گذاشتن نشریات مورد تأیید کنفرانس در زمینه درمان (از قبیل همین جزوه) روی یک میز.

• مرور فهرست تازه‌واردها توسط کمیته رهبری (یا کمیته گام دوازدهم یا راهنمایی) - با فعالیت‌های پیگیری درجایی که مورد نیاز باشد.

• مطالعه فصل ۷ کتاب بزرگ («کار با دیگران»).

• فرایند منظم خوشامدگویی به تازه‌واردهایی که به تازگی مؤسسات، مرکز درمانی یا مراکز بازپروری را ترک کرده‌اند (توسط منشی یا کمیته راهنمایی).

برای مثال ممکن است منشی از منشی یک گروه در زندان یادداشتی دریافت کند مبنی بر اینکه فردی به تازگی از زندان آزاد شده است و قرار است در

جلسه‌ای شرکت کند و گروه «بیرونی» به این ترتیب از رسیدن این تازه‌وارد آگاه می‌شود. اگر امکان‌پذیر باشد، یکی از اعضای گروه می‌تواند پیشنهاد بدهد که بلافاصله پس از آزادی با این فرد ملاقات کند.

گروه‌های «بیرونی» انجمن چگونه می‌توانند به

گروه‌ها و اعضای درون مؤسسات کمک کنند؟ این موضوع به‌طور کامل در جزوه‌های «انجمن در مراکز اصلاحی» و «انجمن در مراکز درمانی» مورد بحث قرار گرفته است. همچنین می‌توانید به راهنمای کمیته‌های مراکز اصلاحی و راهنمای کمیته‌های مراکز درمانی، کارکنان مراکز درمانی و کتاب کار مراکز اصلاحی مراجعه نمایید که از طریق دفتر خدمات عمومی ارائه می‌گردد.

۴ ... راهنمایی در خدمات

خدمات انجمن شامل هر چیزی است که کمک می‌کند به یک بیمار مانند خودمان دسترسی پیدا کنیم - از خود گام دوازدهم گرفته تا یک تماس تلفنی ده سنتی و یک فنجان قهوه و دفتر خدمات عمومی انجمن برای اقدامات ملی و بین‌المللی. حاصل کل این خدمات، میراث سوم خدمت است. دستورالعمل خدمات انجمن / مفاهیم دوازده‌گانه برای خدمات جهانی، صفحه ۵۱.

راهنمایی در انجمن اساساً به همین ترتیب است، چه کمک به درمان یک نفر دیگر باشد چه خدمت به یک گروه. راهنمایی عبارت است از یک الکی که در درمان و یا عملکرد خدماتی خود پیشرفت داشته است و این تجربه را با یک الکی دیگر که به‌تازگی این مسیر را آغاز می‌کند به اشتراک می‌گذارد. هر دو نوع این خدمات ناشی از جنبه معنوی این برنامه است.

ممکن است افراد احساس کنند در یک حوزه بهتر از حوزه‌های دیگر می‌توانند فعالیت کنند. این وظیفه راهنمای خدمات است که جنبه‌های مختلف خدمات را ارائه کند: برگزاری یک جلسه؛ کار در کمیته‌ها؛ مشارکت در کنفرانس‌ها و غیره. در این

زمینه مهم این است که راهنمای خدماتی به افراد کمک کند تمایز بین برآوردن نیازهای انجمن و برآوردن نیازهای فردی یکی دیگر از اعضای گروه را تشخیص دهند.

یک راهنمای خدماتی معمولاً کسی است که آگاهی بالایی از تاریخچه انجمن داشته باشد و پیشینه محکمی در ساختار خدماتی دارد. این عضو انجمن با خدمات جدید آشنا می‌شود: نماینده خدمات عمومی، اعضای کمیته محلی، گردهمایی ناحیه، نظر اقلیت. آن‌ها با سنت‌ها، مفاهیم و احکام و همچنین راهنمای خدمات انجمن / مفاهیم دوازده‌گانه برای خدمات جهانی، الکلی‌های گمنام بالغ می‌شود و دیگر نشریات انجمن آشنا خواهند شد.

راهنمای خدماتی با ترغیب اعضا برای فعالیت در گروه خانگی آن‌ها شروع می‌کند - قهوه، نشریات، نظافت، شرکت در جلسات کاری یا میان‌گروهی و غیره. راهنمای خدماتی به خاطر دارد که همه اعضا تمایل یا شرایط فراتر رفتن از برخی سطوح را ندارند و از این‌رو راهنمای خدماتی می‌تواند کمک کند وظایف متناسب با مهارت‌ها و علایق افراد پیدا کند. همه افراد در همه سطوح خدماتی در جهت رسیدن به یک هدف حرکت می‌کنند - به اشتراک گذاشتن مسئولیت‌های کلی انجمن الکلی‌های گمنام.

در نهایت، راهنمای خدماتی هر یک از اعضاء را که به این نوع خدمات علاقه دارند، ترغیب می‌کند در جلسات حوزه شرکت کنند و درباره تاریخچه و ساختار انجمن الکلی‌های گمنام مطالعه نمایند. در اینجا فردی که این کار را آغاز می‌کند باید با مسئولیت‌های فعالیت‌های خدماتی آشنا شود و رضایتمندی یکی دیگر از فعالیت‌های گام دوازدهم

را بچشد. چنین افرادی باید تشویق شوند نقش فعالی در فعالیتهای حوزه داشته باشند و به فکر انتخاب شدن در پستهای دیگر حوزه باشند تا با مسئولیتهای کارهای مختلف این ساختار خدماتی آشنا شوند.

این فرایند مهم این است که فرد به یادگیری خود درباره میراث‌های سه‌گانه - بهبودی، وحدت و خدمت - ادامه دهد و بداند که اصل چرخش‌تنها باعث می‌شود که در خدمات حرکت کند بلکه اعضای جدید را هم از امتیاز خدمت برخوردار می‌کند. چرخش همچنین باعث می‌شود بفهمند که هیچ‌کس نباید مدت زیادی در موضع اعتماد باقی بماند به طوری که احساس مالکیت کند و در نتیجه تازه‌واردها را از خدمت دلسرد کند.

دکتر باب از مؤسسان انجمن می‌گوید «من بسیاری از وقتم را صرف انتقال آنچه فراگرفته‌ام به کسانی می‌کنم که شدیداً خواهان آن هستند یا به آن نیاز دارند. من این کار را به چهار دلیل انجام می‌دهم:

۱. احساس وظیفه.

۲. برایم لذت بخش است.

۳. چون با این کار دینم را به مردی که برایم وقت صرف کرد و این اطلاعات را به من منتقل کرد ادا می‌کنم.

۴. چون هر وقت این کار را می‌کنم خودم را در برابر لغزش‌های احتمالی بیشتر بیمه می‌کنم.

مبنای راهنمایی پیروی از الگوها است. راهنمایان خدماتی می‌توانند افرادی را که راهنمایی می‌شوند در لذت مشارکت در فعالیتهای انجمن‌الکلی‌های گمنام سهیم کنند. این کار را می‌توان به بهترین نحو با تأکید بر ماهیت معنوی فعالیتهای خدماتی

و اشاره کردن به مفید بودن پادویی ساده و ایمان داشتن انجام داد.

حالا اعضای جدیدتر از طریق دانش و تجربه از خدمات آگاه می‌شوند که بعد از هوشیاری، خدمت مهم‌ترین محصول ماست. افراد با این دانش می‌توانند دیدگاه‌های خود را با دیگران به اشتراک بگذارد و این تضمین‌کننده آینده انجمن الکلی‌های گمنام است.

¶ ... خلاصه

اکثر اعضای کنونی انجمن الکلی‌های گمنام هوشیاری خود را مدیون این واقعیت هستند که یک نفر دیگر علاقه خاصی به آن‌ها داشته است و تمایل داشته است هدیه بزرگی را با او تقسیم کند. راهنمایی فقط یکی دیگر از راه‌های توصیف علاقه ویژه و دنباله‌دار یک عضو مجرب است که برای تازه‌واردی که برای کمک به انجمن رو می‌آورد ارزش بالایی دارد.

افراد و گروه‌هایی می‌توانند اهمیت راهنمایی را نادیده بگیرند، اهمیت علاقه خاص به یک الکلی پریشان که می‌خواهد مشروب خوردن را ترک کند. تجربه نشان می‌دهد که این اعضا بیشترین سود را از برنامه انجمن می‌برند و گروه‌ها تمام تلاش خود را برای انتقال پیام انجمن به الکلی‌هایی می‌کنند که هنوز رنج می‌برند کسانی هستند که معتقدند راهنمایی مهم‌تر از آن است که به بخت و اقبال واگذار شود.

این اعضا و گروه‌ها از مسئولیت‌های راهنمایی استقبال می‌کنند و آن را به‌عنوان فرصتی برای غنی‌سازی تجربه فردی انجمن و تعمیق رضایتمندی حاصل از کار با دیگران پذیرفته‌اند.