

گام های دوازده گانه و

سنت های دوازده گانه

گام های

دوازده گانه

و

سنتهای

دوازده گانه

—x—

Box 459, موسسه خدمات جهانی الکلی های گمنام

Grand Central Station, New York, NY

10163

Copyright © 1952, 1953, 1981 by The A.A Grapevine,

Inc. and Alcoholics Anonymous Publishing (now

Alcoholics Anonymous World Services, known as

(.Inc

تمام حقوق محفوظ است

چاپ اول آوریل 1953

چاپ شصت و چهارم ژانویه 2003

نسخه کمک ویندوزی ژولای ۱۹۹۴

+Electronic .PDF version, September 2005

این نسخه از نشریات تایید شده کنفرانس خدمات عمومی کانون نیست.

ALCOHOLICS ANONYMOUS و AA نشان های ثبت شده

موسسه خدمات جهانی کانون هستند .

ISBN 0-916856-01-1

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

1Transcribed by "Mr. D.". Software development by cyb.
. PDF version based upon the text of the Windows Help version and published
by ARID Media.

خدمات جهانی کانون و زیرمجموعه های آن در تولید این نسخه دخالت نداشته اند.

فهرست

مطالب

پیشگفتار

15

گام های دوازده گانه

21 گام اول

ما پذیرفتیم که در برابر الکل اراده ای نداریم - یعنی پذیرفتیم
زندگی از کنترلمان خارج شده است."

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

34

"به این باور رسیده ایم که نیرویی فراتر از خودمان می تواند سلامتی را به ما بازگرداند."

ما باید به چه چیزی ایمان داشته باشیم؟ کانون کسی را به ایمان داشتن به چیزی ملزم نمی کند؛ گام های دوازده گانه فقط پیشنهاد هستند. اهمیت روشنفکری. شیوهای مختلف ایمان آوردن. جایگزینی کانون به عنوان یک نیروی برتر گرفتاری ناامیدان. موانع بی اعتنایی و پیش داوری. ایمان از کف رفته در کانون بازگشت. مشکلات عقلانیت و خودکفایی منفی نگری و مثبت اندیشی. پارسانمایی. نافرمانی از ویژگی های بارز الکلیها است. گام دوم نقطه احیاگر سلامت روانی است. رابطه درست با خداوند.

"تصمیم گرفتیم تا اراده و زندگی خود را در جهت خواست

خدا قرار دهیم، خدایی که خودمان او را درک می کنیم."

گام سوم مانند باز کردن یک در بسته است. چگونه خدا
را به زندگی خود راه دهیم؟ تمایل داشتن کلید است.
وابستگی وسیله ای برای استقلال. خطرهای خودکفایی

واگذاری اراده به نیرویی برتر. سوء استفاده از اراده.
تلاش فردی و مداوم برای تبعیت از خواست خدا ضروری
است.

42

گام چهارم

"با جستجو و بدون ترس، فهرستی از اخلاقیات خود تهیه
کردیم."

چگونه غزایز می توانند از کارکرد اصیل خود فراتر
بروند. گام چهارم تلاشی است برای کشف نقاط ضعف
ماست. مشکل اصلی افراط در تمایلات غریزی فهرست
اخلاقیات اشتباه می تواند به جرم، خودنمایی یا متهم
کردن دیگران منجر شود. بستانکاریهای را می توان کنار
بدهکاریها نوشت. خودتوجیهی خطرناک است. تمایل به
تهیه یک فهرست با خود روشنی و اعتماد به نفس جدید
به همراه می آورد. گام چهارم آغاز یک روال مادام العمر
است. علایم متداول ناامنی عاطفی، نگرانی، خشم،

خوددلسوزی و افسردگی هستند. در فهرست روابط
مرور می شود. اهمیت جامعیت.

55

گام پنجم

"ماهیت حقیقی اشتباهات خود را به خدا، خودمان و یک نفر
دیگر اقرار کردیم."

گام های دوازده گانه باد غرور را خالی می کنند. گام
پنجم دشوار است ولی برای رهایی و آرامش خاطر
ضروری است. اقرار یک قانونی دیرینه است. بدون اقرار
جسورانه ضعفها، عده کمی می توانند ترک خود را حفظ
کنند. ما از گام پنجم چه چیزی بدست می آوریم؟ آغاز
یک نسبت واقعی بین انسان و خدا. حس انزوا را کنار
بزنیم، بخشش بگیریم و بخشش کنیم؛ تواضع بیاموزیم؛
با خودمان صداقت داشته باشیم و واقع گرا باشیم.
ضرورت صداقت کامل. خطر توجیه عقلی.

چگونه کسی را که می خواهیم به او اعتماد کنیم انتخاب

کنیم. نتیجه، آرامش خاطر و درک حضور خدا خواهد بود. به وحدت رسیدن با خدا و انسان ما را برای گام های بعدی آماده می کند.

63

گام ششم

"خود را به طور کامل آماده نمودیم تا خداوند همه ضعف های شخصیت ما را رفع کند."

ضرورت گام ششم برای رشد معنوی. آغاز یک کار مادام العمر. تشخیص تفاوت بین تلاش برای رسیدن به هدف و کمال گرایی. چرا ما باید به تلاش خود ادامه دهیم. "آماده بودن" از همه چیز مهمتر است. ضرورت عمل کردن. تاخیر خطرناک است. سرکشی می تواند مهلک باشد. جایی که اهداف محدود را رها می کنیم و بسوی چیزی می رویم که خدا برای ما مقدر کرده است.

70

گام هفتم

"خاشعانه از او خواستیم نقاط ضعف ما را از بین ببرد."

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

77

گام هشتم

فهرستی از تمام کسانی که به آنها آسیب زده بودیم تهیه نمودیم و بر آن شدیم تا همه آنها را جبران کنیم. این گام و دو گام بعدی به روابط شخصی مربوط می شوند. فرا گرفتن زندگی با دیگران یک ماجراجویی است. موانع؛ بی میلی برای بخشش؛ اقرار نکردن به ظلم هایی که به دیگران کرده ایم؛ فراموشی عامدانه. ضرورت

بررسی جامع گذشته. تعمیق بینشهای خ حاصل از
جامعیت. انواع آسیب هایی که به دیگران وارد شده
است. پرهیز از قضاوت های افراطی. داشتن یک دیدگاه
روشن. گام هشتم آغاز پایان یافتن انزوا است.

83

گام نهم

*"تا جایی که امکان داشت، مستقیماً بدی هایی که در حق این
افراد کرده بودیم جبران کردیم مگر در مواردی که می دانستیم
این کار به آنها یا دیگران آسیبی می رساند."*

آرامش داشتن اولین پیشنیاز قضاوت صحیح.

زمانبندی مناسب در جبران خسارت اهمیت دارد.

جسارت چیست؟ احتیاط یعنی سنجیده خطر کردن

جبران خسارت با پیوستن به کانون آغاز می شود. آرامش خاطر را

نمی توان

به قیمت گرفتن آرمش دیگران به دست آورد. نیاز به

آزادی عمل روح گام نهم، آمادگی برای پذیرش پیامدهای

گذشته و برعهده گرفتن مسئولیت سعادت دیگران است.

88

گام دهم

"به تهیه فهرست خطاهای خود ادامه دادیم و هرگاه اشتباهی کردیم فوراً آن را می پذیرفتیم."

آیا می توانیم ترک خود را تداوم ببخشیم و تعادل عاطفی خود را در هر شرایطی حفظ کنیم؟ خودپژوهی به یک عادت روزمره تبدیل می شود. ضعفها را اقرار کن، بپذیر و صبورانه آنها را اصلاح کن. خمارای عاطفی. وقتی با گذشته کنار آمدیم می توانیم مشکلات امروز را حل کنیم. انواع فهرست ها. عصبانیت، نارضایتی، حسادت، رشک، خوددلسوزی، غرور افراطی هم به خوردن مشروب ختم می شود. خویشنداری تضمینی در برابر "خود بزرگ بینی."

هم موجودی ها را ببینیم هم بدهیها را. بررسی انگیزه ها.

96

گام یازدهم

"با نیایش و عبادت به دنبال بهبود رابطه آگاهانه خود با خدا بودیم، خدایی که خودمان می شناسیم، و تنها از او می خواهیم به ما کمک کند تا خواست او را درک کنیم قدرت بدهی تا خواسته اش را برآورده کنیم."

مراقبه و نیایش کانالهای اصلی به نیروی برتر است. رابطه بین خودپژوهی و مراقبه و نیایش. یک مبنای مستحکم برای زندگی. چطور باید مراقبه داشته باشیم؟ مراقبه مرزی ندارد. یک ماجراجویی فردی. اولین نتیجه تعادلی عاطفی است. نیایش چه؟ درخواست روزانه برای درک خواست خدا و توفیق به انجام رساندن آن. نتایج واقعی نیایش غیرقابل تردید است. حاصل مراقبه و نیایش.

"پس از پشت سر گذاشتن این گام ها و رسیدن به بیداری معنوی، تلاش نمودیم این پیام را به الکلی های دیگر انتقال دهیم و در تمام امور زندگی خود این اصول را به کار بندیم."

موضوع گام دوازدهم لذت از زندگی است. کلیدواژه عمل. بخشش بی منت. عش قیمت ندارد. بیداری معنوی چیست؟ وضعیت جدید هوشیاری و موجودیت آمادگی برای دریافت موهبت های رایگان به عمل کردن به گام های دوازده گانه بستگی دارد. واقعیت با شکوه. حاصل کمک به الکیه های دیگر. انواع فعالیت های گام دوازدهم. مشکلات انجام کارهای گام دوازدهم. اگر در همه امور زندگی به این اصول عمل کنیم چه می شود؟ یکنواختی، درد و مصیبت با انجام گامهای دوازده گانه مفید می شوند. دشواری های عملی. "دو گامی بودن." "دو 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 دادن و گرفتن در زندگی. اتکا به خدا ضرورت درمان الکیه ها. "اجرای این اصول در همه امور" روابط درونی کانون. دیدگاه نسبت به مادیات تغییر می کند. همچنین احساس ما نسبت به اعتبار فردی. بازگشت غرایز به هدف اصلی آنها. درک کردن کلید داشتن دیدگاههای درست است و عمل

درست کلید خوب زیستن.

سنت های دوازده گانه

129

سنت اول

سعادت عمومی ما در اولویت قرار دارد؛ درمان فردی به وحدت
کانون بستگی دارد."

بدون وحدت کانون می میرد. آزادی فردی ولی وحدت
قوی. کلید تناقض: زندگی همه اعضای کانون 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.

132

سنت دوم

برای هدف گروهی ما فقط و فقط یک صاحب اختیار تام وجود دارد،

یعنی خدایی دوست داشتنی که می تواند خود را در وجدان گروهی تجلی دهد." "رهبران ما چیزی جز خدمتگزارانی قابل اعتماد بیش نیستند؛ آنها حاکمیت ندارند."

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

139 سنت سوم

"تنها شرط برای عضویت در کانون تمایل به کنار گذاشتن مشروب است."

150
ناشکیبایی اولیه بر پایه ترس. گرفتن فرصت از یک الکلی
برای عضویت در کانون، گاهی به معنای صدور حکم مرگ

اوست. مقررات عضویت کنار گذاشته شد. دو نمونه از تجربیات ما. هر الکی زمانی که بگوید عضو کانون است عضو کانون می شود.

146

سنت چهارم

"هر گروه باید به جز در مواردی که بر گروههای دیگر یا بر مجموعه کانون تاثیر می گذارد، مستقل باشد."

هر گروه امور خود را مطابق میل خود اداره می کند به جز زمانی که مجموعه کانون مورد تهدید قرار گیرد. آیا چنین آزادی خطرناک است؟

گروهها هم مانند افراد باید نهایتاً از اصولی که حیات ما را تضمین می کنند پیروی کنند. دو نشانه توفان - یک گروه نباید کاری انجام دهد که به مجموعه کانون آسیب برساند و خود را به علایق خارج کانون گره نزنند. یک مثال: مرکز کانونی که باشکست روبرو شد.

سنت پنجم

"هر گروه فقط و فقط یک هدف اولیه دارد، یعنی انتقال پیام

کانون به الکلی‌هایی که هنوز از اعتیاد الکلی رنج می‌برند."

اگر یک کار را درست انجام دهیم بهتر از این است

چندین کار را ناقص انجام دهیم. حیات اجتماع ما به این

اصل بستگی دارد. توانایی هر یک از اعضای کانون 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 الکل بدون بخشیدن آن به دیگران تداوم ندارد.

155

سنت ششم

"گروههای کانون هرگز نباید از مراکز یا نهادهای غیر کانون حمایت کرده یا آنها را تایید نمایند یا از طرف کانون اقدامات آنها را تایید نمایند تا مبدا مشکلات مالی، مالکیت و اعتبار، ما را از هدف اصلی مان باز دارد."

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 کانون فعالیت های خارج از کانون را تایید کنیم.

160

سنت هفتم

"هر یک از گروههای کانون باید به طور کامل خودکفا باشند، و

از دریافت کمکهای خارج کانون اجتناب کنند."

هیچ یک از سنتهای کانون 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 کانون. سپردن مسئولیت مستقیم حمایت از دفتر مرکزی کانون بر دوش اعضای کانون. رویه دفترهای مرکزی قناعت کردن به حداقل ها و داشتن ی ذخیره احتیاطی است.

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

شما نمی توانید گام دوازدهم را با پول ترکیب کنید. مرز جداکننده بین کارهای اختیاری گام دوازدهم و خدماتی که برای آنها هزینه پرداخت می شود. کانون بدون

کارکنان خدماتی تمام وقت قادر به ادامه فعالیت نیست.

کارکنان حرفه ای اعضای حرفه ای کانون نیستند.

روابط کانون 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.

172 سنت نهم

"کانون هرگز نباید به معنای حقیقی کلمه سازمان یافته شود؛ ولی می توانیم هیئت ها و کمیته های خدماتی تشکیل دهیم که مستقیماً مسئول کسانی باشند که به آنها خدمت رسانی می کنند."

هیئت ها و کمیته های خدماتی ویژه. کنفرانس خدمات عمومی، شورای معتمدان و کمیته های گروهی نمی توانند به اعضای کانون یا گروهها دستور بدهند. اعضای کانون به طور فردی یا جمعی نمی توانند خود را وقت کانون کنند. عدم وجود کارهای اجباری زیرا اگر اعضای کانون از گام های پیشنهادی پیرونی نکند حکم مرگ خود را امضا کرده است. همین شرایط در گروهها هم حاکم است. رنج و عشق ناظران کانون هستند. تفاوت بین روحیه مسئولیت و روحیه خدمت. هدف خدمات ما در دسترس قرار دادن رهایی از الکل برای همه کسانی است که طالب آن هستند.

176 سنت دهم

"کانون الکلی های گمنام در مسائل بیرون از خود هیچ اظهار نظری نمی

کند؛ از اینرو هیچ گاه نباید وارد مناقشه های عمومی شود."

کانون در مناقشات عمومی از هیچ طرفی جانب داری نمی کند. بی میلی به تلاش کردن موهبت ویژه ای نیست. هدف اولیه ما، بقا و گسترش کانون است. درسهای آموزنده جنبش واشنگتن.

180 سنت یازدهم

"رویه روابط عمومی ما بر پایه جذب است نه تبلیغ؛ ما همیشه باید گمنامی

فردی را در سطح مطبوعات، رادیو، و فیلم ها حفظ کنیم."

روابط عمومی برای کانون مهم است. روابط عمومی خوب باعث نجات زندگیهای زیادی می شود. ما به دنبال تبلیغ اصول کانون هستیم نه اعضای کانون. مطبوعات ہماری می کنند. گمنامی فردی در سطح عمومی مبنای روابط عمومی ماست. سنت یازدهم یک یادآور همیشگی است که خواسته های فردی در کانون جایگاهی ندارند. هر عضو به یکی از نخبانان فعال اجتماع ما تبدیل می شود.

“گمنامی زیربنای معنوی همه سنت های ماست و همیشه به ما یادآوری می کند اولویت اصول بالاتر از شخصیت هاست.”

ماده معنوی گمنامی، ایثار است. ماهیت سنت های دوازده گانه در اولویت قرار دادن سعادت عمومی نسبت به اهداف شخصی است. چرا کانون نمی تواند یک

اجتماع سری باقی بماند؟ اصول نسبت به شخصیتها از
اولویت بالاتری برخوردار هستند. گمنامی صد درصدی
در سطح عمومی. گمنامی تواضع واقعی است.

189 سنت های دوازده گانه - مشروح

پیشگفتار

کانون الکلی های گمنام یک اجتماع جهانی با بیش از صد هزار عضو الکلی زن و مرد است که برای حل مشکلات ۲مشرکشان و برای کمک به کسانی که مانند خودشان از بیماری دیرینه و مختل کننده اعتیاد الکلی رنج می برند، کنار هم گرد آمده اند.

این کتاب به گام های "دوازده گانه" و "سنت های دوازده گانه" کانون الکلی های گمنام می پردازد در این کتاب اصولی که اعضای کانون با آنها درمان می شوند و اجتماع شان بر پایه این آنها عمل اداره می شود، به زبان ساده ارائه گردیده است.

گام های دوازده گانه کانون مجموعه ای از اصول هستند که ماهیت آنها معنوی است و اگر از آنها به عنوان سبک زندگی استفاده

شود می تواند وسواس خوردن مشروب را دفع می کند و الکلی را قادر می سازد به سعادت و رضایت کامل برسد.

اعضای کانون سنت های دوازده گانه کانون را در زندگی خود این اجتماع نیز به کار می گیرند. این سنت ها ابزارهایی که کانون با آنها وحدت خود را حفظ می کند و با جهان پیرامون خود ارتباط برقرار می کند و شیوه زندگی و رشد کانون را نشان می دهند.

اگر چه نوشته های زیر عمدتاً برای اعضا نوشته شده اند، ولی بسیاری از دوستان اعضای کانون بر این باورند که این نوشته ها می تواند علاقه ایجاد می کند و برای آنها کاربردهایی خارج از خود کانون پیدا کرده اند.

بسیاری از افراد غیرالکلی بیان می کنند که در نتیجه به کار گیری گام های دوازده گانه کانون آنها توانسته اند مشکلات دیگری را در زندگی خود برطرف کنند. آنها بر این باورند که گام های دوازده گانه برای الکلی ها می تواند چیزی فراتر از رسیدن به هوشیاری

باشد. آنها در این گام ها راه زندگی شاد و پربار را برای بسیاری از افراد، الکلی و غیرالکلی، می بینند.

رغبت به سنت های دوازده گانه کانون الکلی های گمنام نیز رو به افزایش است. دانشجویان ارتباطات انسانی از خود می پرسند که کانون چگونه و چرا به عنوان یک اجتماع عمل می کند. آنها می پرسند که چرا در کانون هیچ یک از اعضای نمی توانند بر دیگری حاکمیت داشته باشند و هیچ چیزی شبیه یک حکومت مرکزی که در همه جا دیده می شود، در کانون دیده نمی شود؟ چگونه مجموعه ای از اصول سنتی، که از لحاظ قانونی به هیچ وجه الزام آور نیستند، وحدت و کارایی اجتماع کانون الکلی های گمنام را حذف می کند؟ یخش دوم این کتاب، علیرغم اینکه برای اعضای کانون طراحی گردیده است، به افراد جویا، اطلاعاتی درباره درون کانون ارائه می دهد که قبلاً امکان آ وجود نداشت.

کانون الکلی های گمنام در سال 1935 در آکرون اوهایو و در

نتیجه ملاقات یک جراح معروف و یک دلال نیویورکی بوجود آمد. هر دوی آنها دچار اعتیاد الکلی شدید بودند و سرنوشتشان این بود که به موسسان اجتماع کانون تبدیل شوند.

اصول اولیه کانون، که امروز ما آنها را می‌شناسیم، عمدتاً از حوزه‌های مذهبی و پزشکی به قرض گرفته شده‌اند، هر چند برخی از ایده‌هایی که موفقیت نهایی به آنها وابسته است حاصل توجه داشتن به رفتارها و نیازهای خود این اجتماع است.

پس از سه سال آزمون و خطا در انتخاب عملی‌ترین اصولی که این جامعه می‌توانست بر آن بنا نهاده 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 30، 40 الکلی که مطمئناً از میان این سه گروه در مان شده باشند، مشکل بود.

با این وجود، این جامعه نوپا مصمم بود تا تجربه خود را در کتابی ارائه کند که نهایتاً در آوریل 1939 به دست عموم رسید. در آن زمان تعداد درمانها به حدود صد نفر رسیده بود. این کتاب "کانون الکلی های گمنام" نام گرفت و این اجتماع نامش را از همین کتاب گرفت. در این کتاب، اعتیاد الکلی از دیدگاه الکلی ها توصیف شده بود و برای اولین بار دیدگاه معنوی این جامعه به گام های دوازده گانه محدود شده بود و کاربرد این گام ها برای معضل افراد الکلی شفاف بیان شده بود. باقیمانده کتاب به سی داستان یا شرح حال اختصاص یافته است که در آنها الکلیها تجربیات خوردن مشروب و درمان خود را شرح داده اند. این بخش برای خوانندگان الکلی تداعی کننده تجربیات خود آنها بود و به آنها اثبات می کرد که آنچه تقریباً غیرممکن بوده است ممکن شده است. کتاب "کانون الکلی های

گمنام" به کتاب اصلی این اجتماع تبدیل گردید و هنوز هم همینطور است. این نسخه امکان گسترش دادن و عمیق کردن درک اعضا از گام های دوازده گانه را فراهم می آورد که برای اولین بار در اثر قبلی آمده بود.

با انتشار کتاب "کانون الکلی های گمنام" در سال 1939، دوره اولیه کانون به پایان رسید و واکنشهای زنجیره ای شگفت انگیزی آغاز گردید، زیرا الکلیهای درمان شده پیام خود را به دیگران می رساندند. در سالهای بعد ده ها هزار الکلی دسته دسته به کانون رو آوردند، که عمدتاً حاصل تبلیغات عالی و مداومی بود که مجلات و روزنامه ها در سراسر جهان به رایگان منتشر می کردند. روحانیون و پزشکان هم به این جنبش جدید پیوستند و سخاوتمندانه از آن حمایت و پشتیبانی کردند.

این گسترش خیره کننده با خود مشکلات بسیار حادی به همراه آورد. ثابت شده بود که الکلیها می توانند درمان شوند. ولی هیچ

تضمینی وجود نداشت که چنین تعداد زیادی از افراد خودسر بتوانند با هماهنگی و نتیجه مناسب با هم کار و زندگی کنند.

همه جا مسائل تهدید کننده ای درباره عضویت، پول، روابط فردی، روابط عمومی، مدیریت گروهها، باشگاهها و ده ها سردرگمی دیگر بروز کرد. سنت های دوازده گانه کانون از درون همین آشفته بازار تجربیات خطرناک شکل گرفت و برای اولین بار در سال 1946 منتشر شد و سپس در اولین نشست بین المللی کانون که در سال 1950 در کلیولند برگزار شد، مورد تایید قرار گرفت. بخش سنت های این کتاب به طور نسبتاً مشروح تجربیاتی را به تصویر می کشد که نهایتاً سنت های دوازده گانه را به وجود آورد و ظاهر، ماهیت و وحدت کانون را در پی داشت.

اکنون که کانون وارد دوران بلوغ خود شده است به چهل کشور خارجی نفوذ کرده است. ۳ از نگاه دوستداران کانون، این فقط آغاز خدمات بی نظیر و ارزشمند کانون است.

امید است این کتاب برای همه کسانی که آن را مطالعه می کنند تصویری واضح از اصول و نیروهای ارائه دهد که قانون الکی های گمنام را به آنچه اکنون هست تبدیل نمود.

(شما می توانید از طریق این آدرس با دفتر خدمات عمومی قانون

مکاتبه نمایید:

قانون الکی های گمنام، صندوق پستی 459،

ایستگاه گرند سنترال، نیویورک، NY10163، ایالات متحده آمریکا)

گام های دوازده گانه

گام اول

"ما پذیرفتیم که در برابر الکل اراده ای نداریم -

یعنی پذیرفتیم زندگی ما از کنترلمان خارج شده

است."

چه کسی برایش مهم است به شکست کامل خود اقرار کند؟ مطمئناً

هیچ کس. هر یک از غرایض طبیعی در مقابل اظهار ناتوانی شخصی

مقاومت می کند. در حالی که مشروب به دست باشیم، حقیقتاً برای

ما بسیار دشوار است اقرار کنیم که ما ذهن خود را چنان درگیر

وسواس عمل مخرب خوردن مشروب کرده ایم که تنها خواست خدا

می تواند آن را از ما بزداید.

هیچ شکستی بالاتر از این نیست. الکل، 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 سخت پذیرفته شود، شکست ما به عنوان یک دغدغه ای انسانی کامل می شود.

ولی به محض ورود به کانون، نظر ما نسبت به این خفت مطلق کاملاً تغییر می کند. ما در می یابیم که تنها با از طریق شکست کامل می توانیم اولین گام های خود را به سوی رهایی و توانایی برداریم. در نهایت، پذیرش ناتوانی فردی همان پایه مستحکمی خواهد شد که زندگی و سعادت ما بر آن بنا می گردد.

ما می دانیم پیوستن به کانون برای الکلی ها هیچ تاثیری نخواهد داشت مگر اینکه ابتدا به ضعف ویرانگر خود و همه پیامدهای آن اقرار کند. تا زمانی که خود را خوار نکند، رهایی او متزلزل خواهد بود. سعادت واقعی را به هیچ وجه درک نخواهد کرد. این یکی از حقایق زندگی کانون است که تجربه ای عظیم آن را اثبات کرده است و در آن شکی نیست.

این اصل که تا وقتی به شکست کامل اقرار نکنیم استقامت ما

ماندگار نخواهد بود، دلیل اصلی شکوفایی و ثمربخشی جامعه ماست.

بار اولی که از ما خواسته شد به شکست خود اقرار کنیم، بیشتر ما برآشفتیم. ما به کانون رو آورده بودیم به امید اینکه اعتماد به نفس خود را بدست آوریم. سپس به ما گفته شد تا جایی که به الکل مربوط می شود، اعتماد به نفس کارایی ندارد؛ در واقع اعتماد به نفس یک عیب محسوب می شود. پشتیبانان ما گفتن ما قربانی نوعی وسواس ذهنی 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. پشتیبانان ما که بی وقفه به مشکل ما را دامن می زدند، حساسیت فزاینده ما را به الکل گوشزد می کردند- چیزی که آن را یک آلرژی می نامیدند. الکل ظالم شمشیر دو لبه خود را به روی ما کشیده بود: اول از اشتیاق دیوانه

واری ضربه می خوردیم که ما را ادامه دادن به خوردن مشروب محکوم می کرد و سپس ضربه حساسیتی که تضمین می کرد نهایتاً خود را در این فرایند نابود خواهیم کرد. در حقیقت تعداد اندکی بودند که در این حمله یک جانبه به تنهایی پیروز شده بودند. اینکه الکیها تقریباً هیچ وقت به تنهایی درمان نمی شوند 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 کانون، هیچ یک از الکیها به جز ناامیدترین آنها نمی توانستند این واقعیت ناخوشایند را درک و هضم کنند. حتی آنهایی که آخرین نفسهای خودشان را می کشیدند اغلب قادر نبودند درک کنند واقعاً تا چه حد مستاصل هستند. ولی تعداد کمی موفق بودند و زمانی که اصول کانون را با همان اشتیاقی که یک غریق نجات غریق را می گیرد، درک می کردند، تقریباً بدون استثنا خوب می شدند. به همین خاطر است که اولین ویرایش

کتاب "کانون الکلی های گمنام" زمانی منتشر شد که تعداد اعضای ما کم بود و فقط به درمان مواردی که به انتهای راه رسیده بودند محدود می شد. الکلیهای زیادی که هنوز اندکی امید داشتند کانون را امتحان می کردند ولی موفق نمی شدند زیرا نمی توانستند به استیصال خود اقرار کنند.

ثبت چنین سابقه ای رضایت عظیمی به دنبال داشت که در سالهای بعد تغییر کرد. الکلیهایی که هنوز سلامت، خانواده، کار خود را از دست نداده بودند و حتی در گاراژ خود دو ماشین داشتند، اعتیاد الکلی خود را تشخیص می دادند. با رشد این رویه، آنها به جوانانی پیوستند که به سختی می توانستیم آنها را الکلی بالقوه بدانیم. آنها آن ده یا پانزده سال زندگی واقعاً جهنمی که بقیه ما پشت سر گذاشته بودیم از دست نداده بودند. از آنجایی که در گام اول ما باید اقرار کنیم که زندگی ما از کنترلمان خارج شده، افرادی مانند اینها چگونه می توانستند این گام را بردارند؟

واضح بود که باید کفی را که بقیه ما سرمان به آن خورده بود را تا جایی که مناسب آنها باشد بالا بیاوریم. با نگاهی به سوابق مشروب خوری خودمان، ما توانستیم سالهای قبل از اینکه بفهمیم زندگی از کنترل ما خارج شده است را نشان دهیم، اینکه حتی در آن زمان هم خوردن مشروب فقط یک عادت صرف نبود، اینکه در حقیقت این ابتدای یک فرایند مهلک بود. ما می توانستیم به آنهایی که تردید داشتند بگوییم "شاید با این وجود شما الکلی نیستید. چرا مشروب خوردن کنترل شده را امتحان نمی کنید و در عین حال چیزهایی که ما درباره اعتیاد الکلی به شما گفته ایم را نیز به خاطر داشته باشید؟" این دیدگاه نتایج فوری و عملی در پی داشت. سپس معلوم گردید که وقتی یک الکلی ماهیت واقعی بیماری اش را در ذهن یک الکلی دیگر می نشاند، آن فرد دیگر نمی تواند همان فرد قبلی باشد. بعد از هر زیاده روی با خودش می گفت، "شاید آن اعضای کانون راست می گفتند..." پس از پشت

سر گذاشتن چند مورد از این تجربیات، اغلب قبل از آغاز دشواریهای شدید، مجاب می شود و به سوی ما برمی گردد. واقعاً همانند هر کدام از ما سرش به سنگ می خورد. مشروب الکلی به بهترین پشتیبان ما تبدیل شد.

چرا ما این همه اصرار داریم که هر یک از اعضای کانون باید اول سرشان به سنگ بخورد؟ پاسخ اینست که افراد کمی صادقانه سعی خواهند کرد بدون اینک سرشان به سنگ بخورد به برنامه کانون عمل کنند. زیرا عمل کردن به یازده گام باقیمانده به معنای پذیرش دیدگاهها و اعمالی است که تقریباً هیچ الکلی که هنوز مشروب می خورد نمی تواند برداشتن آنها را تصور کند. چه کسی می خواهد کاملاً صادق و بردبار باشد؟ چه کسی دلش می خواهد خطاهایش به دیگران اقرار کند و آنها را جبران کند؟ چه کسی به یک نیروی برتر اهمیت می دهد، چه برسد به مراقبه و نیایش؟ چه کسی دلش می خواهد وقت و انرژی خود را صرف انتقال پیام کانون به الکلیهای

دیگر کند؟ هیچ یک از الکلیهای متوسط که به شدت خودمحمور هستند برای این دیدگاه اهمیتی قائل نیستند مگر اینکه ناچار باشد این کارها را برای زنده ماندن خودش انجام دهد.

ما زیر تازیانه های اعتیاد الکلی به سوی کانون کشیده شدیم و در آنجا بود که ماهیت مهلک موقعیت خود را کشف کردیم. آن وقت، و فقط آن وقت بود که ذهنمان برای باور کردن باز شد و گوش دادیم که مردن می تواند چگونه باشد. ما آماده شدیم تا هر کاری انجام دهیم تا این وسواس بی رحم را از خود دور کنیم.

گام دوم

"به این باور رسیده ایم که نیرویی فراتر از نیروی

خودمان می تواند سلامتی را به ما بازگرداند."

زمانی که تازه واردها گام دوم را می خوانند، بیشتر آنها با یک سردرگمی روبرو می شوند، که گاهی این سردرگمی شدید است. چند بار شنیده ایم که آنها فریاد زده اند "ببینید شما برای ما چه کردید! شما ما را متقاعد کردید که الکی هستیم و زندگی مان از کنترلمان خارج شده است. حالا که وضعیت ما را به ناامیدی مطلق تنزل داده اید، می گوئید فقط یک نیروی برتر می تواند این وسواس را از ما بزدايد. عده ای از ما به خدا ایمان نمی آورند، عده ای دیگر نمی توانند ایمان بیاورند و باز هم عده ای دیگر هم

هستند که معتقدند خدا وجود دارد ولی هیچ اعتقادی به معجزه او ندارند. خب، شما که حالا برای ما راه دیگری نگذاشته اید، از اینجا به بعد چه کنیم؟ ابتدا به مورد کسانی نگاه می کنیم که ایمان نمی آورند - یعنی ستیزه جو ها. وضعیت ذهنی آنها به گونه ای است که فقط آنها را می توان به عنوان بدوی توصیف کرد. تمام فلسفه زندگی اش که به آن افتخار می کنند مورد تهدید قرار گرفته است. تصور می کنند اوضاع به حدی بد است که اقرار کنند الکل آنها را برای همیشه مغلوب کرده است. ولی حالا با وجود اینکه از آن اقرار رنج می کشند، با چیزی کاملاً غیرممکن روبرو هستند. همیشه این تفکر را داشته اند انسانی که با این شکوه از یک تک سلول در لجن نخستین تکامل یافته است پیشگام تکامل است و به همین خاطر تنها خدای این جهان محسوب می گردد. آیا باید برای نجات خودش از همه اینها صرف نظر کند؟

پشتیبان آنها در این وضعیت بحرانی معمولاً می خندد. فرد تازه

وارد فکر می کند که این دیگر آخرش است. این آغاز یک پایان است. همچنین آغاز پایان دادن به زندگی گذشته او و آغاز ورد به یک زندگی جدید است. احتمالاً پشتیبان او بگوید "سخت نگیر. حلقه ای که می خواهی از درون آن بپری بزرگتر از چیزی است که فکر می کنی. 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."

تازه وارد می گوید "خب، می دانم که واقعیت را می گویی. شکی در این نیست که کانون زمانی پر از کسانی بود که اعتقاداتشان مانند من بوده است. ولی در این شرایط واقعاً چطوری سخت نگیرم؟ می خواهم این را بدانم." پشتیبان با او موافق است و می گوید "این سوال واقعاً سوال خیلی خوبی است. فکر می کنم بتوانم به تو بگویم که دقیقاً چگونه آسان بگیری. لازم هم نیست زیاد برای آن تلاش کنی. اگر می خواهی به این سه جمله گوش کن. اول اینکه کانون

الکلی های گمنام از تو نمی خواهد به چیزی ایمان بیاوری. همه گام های دوازده گانه فقط پیشنهاد هستند. دوم اینکه برای ترک کردن و تداوم ترک الکل، لازم نیست همه چیز گام دوم را هم اکنون پشت سر بگذاری. به گذشته خودم که نگاه می کنم این گام را به تدریج گذارندم. سوم اینکه تنها چیزی که به آن نیاز داری یک ذهن واقعاً باز است. فقط از این جمع بحث کننده دور شو و خودت از شر سوالات عمیقی از قبیل اینکه اول مرغ به وجود آمده است یا تخم مرغ خلاص کن. باز هم می گویم، تنها چیزی که به آن نیاز داری یک ذهن باز است.

پشتیبان به حرفهایش ادامه می دهد و می گوید "برای مثال مورد خودم را در نظر بگیر. من آموزشهای علمی دیده ام. طبیعتاً من علم را محترم می دانستم، آن را می ستودم و حتی آن را می پرستیدم. در واقع هنوز هم همانطور است به جز بخش پرستیدن علم. بارها و بارها مدرسانم اصول پایه همه پیشرفت های علمی را برایم

بیان کرده اند: همیشه با ذهن باز جستجو و پژوهش را تکرار کن. وقتی برای اولین بار کانون را دیدم واکنش من هم مانند تو بود. تصورم این بود که این کار کانون کاملاً غیرعلمی است. نمی توانستم این را هضم کنم. واقعاً نمی توانستم این به ظاهر چرندیات را درک کنم.

"بعد بیدار شدم. چاره ای نداشتم که بپذیرم نتایج کانون شگفت انگیز است. دیدم نظر من نسبت به این چیزها به هیچ وجه علمی نبوده است. ذهن کانون بسته نبود، ذهن من بسته بود. درست زمانی که توانستم به این بحث خاتمه بدهم، می توانستم ببینم و احساس کنم. از همین جا بود که گام دوم به آرامی و بسیار تدریجی به زندگی ام نفوذ کرد. نمی توانم دقیقاً بگویم چه موقع یا چه روزی به نیرویی بزرگتر از نیروی خودم ایمان آوردم ولی مطمئناً اکنون به آن اعتقاد دارم. برای رسیدن به این باور، چاره نداشتم جز اینکه از جنگیدن دست بردارم و با تمام اشتیاق به باقیمانده برنامه کانون عمل کنم.

"البته این فقط نظر یک نفر و بر اساس تجربه شخصی اوست. من باید فوراً گوشزد کنم که اعضای کانون برای دستیابی به ایمان راههای بیشماری طی کرده اند. اگر موردی که من پیشنهاد کردم از نظر شما مهم نبود، اگر نگاه کنید و گوش کنید مطمئناً چیزی که متناسب شما باشد را خواهید یافت. بسیاری از افراد همانند شما از روش جایگزینی این مشکل را حل کرده اند. اگر بخواهید می توانید خود کانون را به عنوان نیروی برتر خود در نظر بگیرید. در اینجا گروه بسیار بزرگی از افراد وجود دارند که مشکل الکی خود را حل کرده اند. از این نظر آنها مطمئناً نیرویی بزرگتر از شما محسوب می شوند، شمایمی که هنوز به راه حل نزدیک هم نشده اید. مطمئناً می توانید به نیروی آنها ایمان داشته باشید. حتی همین حداقل ایمان هم کافی خواهد بود. شما افراد زیادی را خواهید یافت که از همین طریق از این آستانه عبور کرده اند. همه آنها به شما خواهند گفت وقتی از این آستانه عبور کرده اند، ایمانشان بیشتر و عمیقتر شده است. از وسواس

الکل رهایی یافته اند، زندگی شان به نحو غیرقابل توصیفی دگرگون شده است، به نیرویی بزرگتر از نیروی خودشان اعتقاد پیدا کرده اند و بیشتر آنها از خدا صحبت کرده اند.

سپس وضعیت بد کسانی را در نظر بگیرید که زمانی ایمان داشته اند ولی آن را از دست داده اند. کسانی هستند که به بی تفاوتی روی آورده اند، کسانی هستند که کاملاً مستقل بوده اند و دست به خودزنی زده اند، عده ای نسبت به دین سوء ظن پیدا کرده اند، و کسانی که سراپا بدگمان هستند زیرا خدا تقاضای آنها را برآورده نکرده است. آیا تجربه کانون می تواند به همه اینها بگوید که هنوز هم برای آنها اعتقادی کارآمد وجود دارد؟

گاهی پذیرش کانون برای کسانی که ایمان خود را از دست داده اند از کسانی که هیچ وقت به هیچ آیینی ایمان نداشته اند سخت تر است، زیرا آنها تصور می کنند ایمان را آزمایش کرده اند و ایمان داشتن ناقص است. آنها راه دینداری و بی دینی را آزمایش کرده اند.

از آنجایی که هر دو راه ناامید کننده بوده اند به این نتیجه رسیده اند که دیگر جایی برای آنها باقی نمانده است. اغلب اوقات موانع بی تفاوتی، توهم استقلال، پیشداوری، و نافرمانی برای این افراد سخت تر و دشوارتر از مشکلات نفی وجود خدا یا حتی ملحدان متخاصم است. دین می گوید وجود خدا قابل اثبات است؛ منکران وجود خدا می گویند قابل اثبات نیست؛ ملحدان ادعا می کنند که خدا وجود ندارد. واضح است که مشکل کسانی که از راه خدا گمراه شده اند، سرگردانی بنیادین است. فرد به کلی نسبت به هر نوع باوری بی اعتنا است. او حتی نمی تواند اندکی به اندازه یک مومن، منکر یا ملحد ب خودش اطمینان داشته باشد. او سرگردان است.

هر یک از اعضای کانون می تواند به این سرگردان بگوید "بله، ما هم از اعتقاد دوران کودکی مان منحرف شده بودیم. اعتماد به نفس دوران جوانی ما بیش از حد بود. البته ما خوشحال بودیم که خانه خوب و تربیت دینی به ما ارزشهای خاصی بخشیده بود. هنوز هم باور

داشتیم که باید کاملاً صادق، شکیبا و منصف باشیم، اینکه باید بلند پرواز و سخت کوش باشیم. متقاعد شدیم قواعد ساده جوانمردی و ادب کفایت خواهد کرد.

"وقتی موفقیت واقعی تنها بر پایه این ویژگی های معمولی بدست آمد، احساس کردیم در بازی زندگی می بریم. این امر نشاط آور بود و ما را خوشحال کرد. چرا باید خودمان را درگیر انتزاعات الهی و وظایف دینی می کردیم یا درگیر وضعیت روحی مان در این جهان و جهان آخرت می شدیم؟ همینجا و همین حالا برای ما کفایت می کرد. میل به بردن ما را از این دشواری عبور می داد. ولی الکل همسفر ما شد. در نهایت زمانی که همه کارت های امتیاز ما صفر بود و دیدیم که یک ضربه دیگر ما را برای همیشه از بازی زندگی بیرون خواهد انداخت، چاره ای نداشته ایم به اعتقاد از دست رفته خود برگردیم. در کانون بود که آن را دوباره کشف کردیم. و شما هم می توانید."

حالا به یک نوع مشکل دیگر می‌رسیم: مردان یا زنانی که استقلال فکری دارند. بسیاری از اعضای کانون 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 باد کنیم، هر چند مراقب بودیم تا این را از دیگران مخفی کنیم. مخفیانه فهمیدیم می‌توانیم به تنهایی با قدرت تفکرمان فراتر از دیگران حرکت کنیم. پیشرفت علمی به ما می‌گفت هیچ چیزی وجود ندارد که از دست انسان برنیاید. دانش توان هر کاری را داشت. تفکر می‌توانست 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 پدرانمان شد. ولی باز هم مشروب الکلی ایده‌های دیگری داشت. ما که به آن زیبایی پیروز می‌شدیم، به ناگاه به بازنده همیشگی تبدیل شدیم. دیدیم یا باید تجدید نظر کنیم یا بمیریم.

افراد زیادی در کانون پیدا کردیم که زمانی مانند ما فکر می کردند. آنها به ما کمک کردند به اندازه خودمان باشیم. آنها با الگوی خودشان به ما نشان دادند که تواضع و خرد می توانند با هم سازگار باشند، به شرطی که تواضع را در اولویت قرار دهیم. وقتی شروع به انجم آن کردیم، به موهبت ایمان رسیدیم، ایمانی که کارآمد بود. این ایمان برای شما هم وجود دارد."

جمعی دیگر از اعضای کانون می گویند: "ما از به کلی از دین و همه نتایج آن بیزار بودیم. ما می گفتیم انجیل سراسر چرندیات است؛ می توانستیم جزء جزء و بند بند آن را بخوانیم ولی نمی توانستیم زیبایی ها را از مخلوقات تشخیص دهیم. در جاهایی اخلاقیات آن به طور غیرقابل باوری خوب بودند؛ در برخی دیگر به همان اندازه بد بودند. ولی این اخلاق خود مذهب گرایان بود که واقعاً ما را ناراحت می کرد. ما با کینه تیزی به ریاکاری، تعصب و پارسانمایی خرد کننده بسیاری از مومنان می نگریستیم که حتی یکشنبه ها هم از آنها جدا

نمی شد. چقدر دوست داشتیم این واقعیت خرد کننده را فریاد کنیم که هنوز میلیون ها انسان دیندار یکدیگر را به نام خدا می کشند. البته همه اینها به این معناست که ما تفکر منفی را جایگزین تفکر مثبت کرده بودیم. پس از اینکه به کانون آمدیم باید تشخیص می دادیم که این رفتار تقویت کننده خودپسندی بوده است. ما با زخم زبانهای افراد دیندار احساس می کردیم از همه آنها برتر هستیم. علاوه بر این نمی توانستیم از توجه به بعضی از نقاط ضعف خود دست برداریم. پارسانمای، همان چیزی که آن را در دیگران تحقیر می کردیم، شیطانی بود که ما را احاطه کرده بود. تا جایی که به ایمان مربوط می شد، تواضع دروغین ما را به تباهی می کشاند. ولی نهایتاً وقتی به سوی کانون گرایش پیدا کردیم چیزهای بهتری یاد گرفتیم.

"همانطور که روانپزشکان اغلب اوقات مشاهده می کنند، نافرمانی ویژگی برجسته بسیاری از الکلیها است. بنابراین جای تعجب نیست

که بسیاری از ما بیشتر روزمان به نافرمانی خود خدا گذشته است. این نافرمانی گاهی به این دلیل بوده است که خدا چیزهایی که ما مشخص می کردیم برایمان برآورده نمی کرد، مانند بچه های طمع کاری که فهرست غیرممکنی برای بابائونل تهیه می کنند. ولی بیشتر اوقات با مصیبت های بزرگی روبرو شده ایم و به خاطر طرز فکرمان باخته ایم زیرا خدا ما را به حال خود رها کرده است. دخترانی که می خواسته ایم با آنها ازدواج کنیم نظر دیگه ای داشته اند؛ از خدا می خواستیم تا نظرش را عوض کند، ولی نظرش عوض نمی شد. از خدا بچه های سالم می خواستیم و بچه مریض نصیب ما می شد یا به کلی بچه دار نمی شدیم. دعا می کردیم در شغل خود ارتقا بگیریم و ارتقایی در کار نبود. افراد دوست داشتنی که قلباً به آنها وابسته بودیم را به خاطر اعمال معروف خدا از دست می دادیم. دایم الخمر می شدیم و از خدا می خواستیم ما را ترک دهد. ولی هیچ اتفاقی نمی افتاد. این بالاترین نامهربانی بود. می گفتیم "لعنت به هر چه دین!"

"وقتی با کانون روبرو شدیم، اشتباه بودن نافرمانی ما مشخص شد. هیچ گاه نپرسیده بودیم خواست خدا برای ما چیست؛ در عوض به او می گفتیم باید خواستش چه باشد. ما فهمیدیم هیچ کس نمی تواند هم به خدا اعتقاد داشته باشد و هم نافرمانی او را بکند. اعتقاد به معنی اعتماد است نه نافرمانی. در کانون ما ثمره این اعتقاد را می بینیم: مردانی که مصیبت پایانی الکل نجات پیدا کرده اند. آنها را می بینیم که از دردها و دشواریهای دیگرشان عبور می کنند و از آنها فراتر می روند. آنها را می بینیم که با آرامش موقعیت های ناممکن را می پذیرند و نه به دنبال فرار هستند نه اتهام زدن. این فقط اعتقاد نبود؛ اعتقادی بود که در همه شرایط موثر است. به زودی 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 می دهد. معتقد است مومن 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 می خورد که الکل را ترک کند. پس از هر قسم نه تنها دوباره مشروب می خوردند بلکه رفتارشان بدتر از آخرین است. مصمم تا با الکل مبارزه کند، ملتمسانه از خدا کمک می طلبد، ولی کمکی دریافت نمی کنند. پس مشکل کجاست؟

اینکه یک الکی نیتش درست است و تا جایی که ممکن است تلاش می کند از نظر روحانیون، پزشکان، دوستان و خانواده ها یک معمای نفس گیر است. ولی از نظر بیشتر اعضای کانون اینطور نیست. بسیاری از ما دقیقاً همینطور بوده اند و راه حل این معما را یافته اند. پاسخ این معما بیشتر به کیفیت اعتقاد مربوط می شود تا کمیت آن. این نقطه کور ما بوده است. ما تصور می کردیم متواضع هستیم ولی در واقع نبودیم. تصور می کردیم در مورد اداب دینی جدی بوده ایم در حالی که وقتی صادقانه ارزیابی کردیم دیدیم سرسری از آنها عبور

کرده ایم. یا از آن طرف در احساسات زیاده روی می کردیم و به اشتباه تصور می کردیم اینها احساسات حقیقی مذهبی هستند. در هر دو مورد ما در ازای هیچ چیز تز خدا طلب می کرده ایم. واقعیت این بود که ما خانه خود را واقعاً برای ورود موهبت های الهی و اخراج وسواس آماده نکرده بودیم. هیچ گاه عمیقاً یا هدفمندانه خود را ارزیابی نکرده بودیم، برای کسانی که به آنها آسیب زده بودیم جبران نکرده بودیم یا بدون چشم داشت به کسی بخشش نکرده بودیم. حتی دعاهايمان هم نادرست بودند. همیشه به جای گفتن "هرچه خواست تو باشد" گفته بودیم "خواسته هايمان را برآورده کن". ما عشق الهی و انسانی را به هیچ وجه درک نکرده بودیم. بنابراین خودمان را فریب می دادیم و از اینرو حوهبتی را که برای بازگشت به سلامت روانی نیاز داشتیم دریافت نمی کردیم.

در حقیقت تعداد کمی از الکلیها هستند که از بی منطقی خود مطلع باشند یا بی منطقی خود را ببینند یا بتوانند با آن روبرو شوند.

عده ای تمایل دارند خود را "مشروب خور مشکل دار" بنامند ولی اینکه در واقع از لحاظ روانی مریض هستند را تاب بر نمی آورند. آنها درگیر این جهالت هستند که هیچ کس تفاوت بین مشروب خوری معقول و اعتیاد الکلی را نمی داند. "معقول بودن" به معنای "صحت عقل" گرفته شده است. ولی هیچ یک از الکیهایی که با هشیاری این رفتار مخرب را تحلیل می کنند، چه آواری که بر لوازم اتاق غذاخوری فرود می آید چه آواری که بر ریشه اخلاقیات او فرو می ریزد، 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 کانون تضمین می کند که اگر ما خود را به درستی به او متصل کنیم او ما را به سلامت روانی بازخواهد گرداند.

گام سوم

"تصمیم گرفتیم تا اراده و زندگی خود را در جهت

خواست خدا قرار دهیم، خدایی که خومان او را

درک می کنیم."

انجام 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 آنجا تمایل است. وقتی قفل این در با کلید تمایل باز شد، در تقریباً به خودی خود گشوده می شود و با نگاهی به درون آن راهی را خواهیم دید که در کنار آن برنوشته ای وجود دارد. روی آن نوشته شده: "این راهی است بسوی اعتقادی که نتیجه می دهد." در دو گام اول ما درگیر تجدید قوا بودیم. دریافتیم که در برابر الکل ناتوان هستیم ولی این را هم فهمیدیم که نوعی اعتقاد، حتی اگر این اعتقاد به خود کانون باشد، برای همه امکان

پذیر است. این نتایج به عمل نیاز ندارد؛ فقط باید آنها را پذیرفت.

گام سوم هم مانند دیگر گامهای باقیمانده مستلزم عمل مثبت است، چرا که فقط با عمل می توانیم 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 به تنهایی سودی ندارد. ما می توانیم اعتقاد داشته باشیم ولی خدا وارد زندگی ما نشده باشد. بنابراین در حال حاضر مشکل ما اینست که چگونه و به کدام وسیله می توانیم او را وارد زندگی خود کنیم؟ گام سوم به منزله اولین تلاش ما برای انجام این کار است. در واقع کارآمدی تمام برنامه کانون به این بستگی دارد که ما به چه نحو و با چه جدیتی تلاش می کنیم " تا تصمیم بگیریم اراده و زندگی خود را در جهت خواست خدا قرار دهیم، خدایی که خومان او را درک می کنیم."

این گام از نظر همه تازه واردان معمولی و عملگرا دشوار و حتی غیرممکن به نظر می رسد. فرقی نمی کند فرد چقدر می خواهد

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 را امتحان کرده ایم و به همین بدگمانی‌ها دچار بوده ایم، می‌توانیم گواهی بدهیم که همه، هر کسی، می‌تواند این کار را انجام دهد. علاوه بر این می‌توانیم بگوییم که یک شروع، حتی کوچکترین آن، تنها چیزی است که مورد نیاز می‌باشد. وقتی کلید تمایل را در این قفل قرار دادیم و آن را به اندکی باز کردیم، در می‌یابیم که همیشه می‌توانیم آن را بازتر کنیم. اگر چه خودرأیی می‌تواند دوباره آن را ببندد، همانطور که بارها این اتفاق روی می‌دهد، ولی هر گاه که دوباره این کلید تمایل را برداریم کار خواهد کرد.

شاید اینها به کلی، مانند نظریه نسبیت اینشتین یا گزاره ای در فیزیک هسته ای مرموز و دور از ذهن به نظر برسد. به هیچ وجه اینگونه نیست. حال ببینیم واقعاً چقدر عملی است. هر مرد و زنی که

به کانون پیوسته است و قصد ماندن دارد، بدون اینکه خود متوجه باشد، گام سوم را آغاز کرده است. مگر آنها در همه مواردی که به الکل مربوط می شود تصمیم نگرفته اند زندگی خود را تحت مراقب، حمایت و راهنمایی کانون الکلی های گمنام قرار دهند؟ بنابراین از قبل تمایلی برای کنار گذاشتن خواسته ها و نظرات فردی درباره مشکل الکل و به نفع خواست و نظرات کانون حاصل شده است. هر یک از تازه واردهایی که به این تمایل رسیده اند اطمینان دارند کانون تنها پناهگاه امن برای زورق در حال غرق آنها است. حال اگر این قرار دادن خواست و زندگی در جهت یک مشیت نیافته نیست، پس چیست؟

ولی در نظر بگیرید که گزینه هنوز مقاومت می کند، چنانچه مطمئناً چنین خواهد بود "بله، در مورد الکل فکر می کنم باید به کانون تکیه کنم ولی در دیگر موضوعات هنوز هم باید استقلال خود را حفظ کنم. قرار نیست چیزی مرا به سوی یک توهم بکشاند. اگر

من زندگی و خواسته هایم را در جهت خواست کس یا چیز دیگری قرار دهم، من به چه تبدیل خواهم شد؟ مانند سوراخ وسط دونات 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 تباہ می کنند. مشکل اینست که این نوع تفکر برای حقایق هیچ توضیحی ندارد. و به نظر می رسد حقایق اینها باشند: هر چه بیشتر تمایل داشته باشیم به یک نیروی برتر تکیه کنیم، در واقع مستقلتر می شویم. بنابراین استقلال، آنطوری که در کانون تحقق پیدا می کند، واقعاً ابزاری برای کسب استقلال از روح است.

برای لحظه ای این رویکرد به وابستگی را در سطح زندگی روزمره بررسی کنیم. در این زمینه، کشف اینکه واقعاً ما چقدر وابسته ایم و چقدر از این وابستگی بی خبریم، تکان دهنده است. در همه خانه های امروزی سیمکشی برق و نور را به داخل می آورد. ما از این وابستگی خشنود هستیم؛ امید اصلی ما اینست که هیچ چیز هیچ گاه

باعث قطع جریان برق نشود. با پذیرش وابستگی خود به این اعجاز علم، شخصاً خود را مستقل تر می دانیم. نه تنها مستقل تر هستیم، بلکه راحتتر و و امنیت بیشتری داریم. هر جا که نیاز باشد برق جریان پیدا می کند. الکتریسیته، انرژی شگفت انگیزی که کمتر کسی ماهیت آن را می شناسد، به آرامی و با اطمینان، ساده ترین و حادثه‌ترین نیازهای روزانه ما را برآورده می کند. این را از کسی پرسید که به فلج اطفال دچار است و ناچاراً 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 مدحی می شویم که باید هر تصمیمی را درباره تفکر و عمل خودمان بگیریم. بله، جنبه های مختلف هر مسئله ای را باید خودمان بسنجیم. مودبانه به کسانی که ما را توصیه می کنند گوش می کنیم ولی همه تصمیمات را باید به تنهایی بگیریم.

هیچ کس نباید در این مورد این مسائل در استقلال شخصی ما دخالت کند. علاوه بر این، تصور می‌کنیم به هیچ کس 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 گونه ای ایفا می‌کند، ظاهراً خوب به نظر می‌رسد ولی باز هم باید محک بخورد: یعنی واقعاً تا چه اندازه کارایی دارد؟ هر الکلی که با تامل نگاهی در آینه داشته باشد پاسخ آن را خواهد یافت.

اگر تصویرش در آینه بیش از حد تامل برانگیز باشد (که معمولاً همینطور است)، ابتدا باید نگاهی به نتایجی داشته باشد که افراد عادی از خودبسندگی می‌گیرند. همه جا کسانی را می‌بیند که لبریز از خشم و ترس هستند و جامعه از هم گسسته ای که با هم در ستیزند. هر جزئی از این جامعه به دیگری می‌گوید "ما بر حقیق و شما باطل." هر یک از این گروه های فشار، اگر قدرت کافی داشته

باشد، از روی پارسانمایی خود را به دیگران تحمیل می کند. و در همه جا همین اتفاق در سطح فردی نیز رخ می دهد. در مجموع تمام این اقدامات زورمحورانه صلح و برادری را بیش از پیش کاهش می دهد. فلسفه خودبسندگی نتیجه ای در پی ندارد. کاملاً واضح است که این یک قضاوت استخوان شکن است که دستاورد نهایی آن ویرانی است.

بنابراین ما که الکلی هستیم می توانیم واقعاً خود را خوش شانس بدانیم. هر یک از ما به تنهایی با این قضاوت های خودسرانه تا حد مهلکی روبرو شده ایم و به اندازه ای تحت فشار آن قرار گرفته ایم که مایل به یافتن چیز بهتری باشیم. بنابراین ما بیش از هر چیز به خاطر شرایط بوجود آمده بوده است که به سمت کانون رو آورده ایم، به شکست خود اعتراف کرده ایم، مبانی اعتقادی را بدست آورده ایم و اکنون می خواهیم می خواهیم تصمیم بگیریم که اراده و زندگی خود را به نیرویی برتر واگذار کنیم.

ما می دانیم که واژه "وابستگی" همان اندازه که برای بسیاری از روانپزشکان و روانشناسان ناخوشایند است برای الکلیها هم ناخوشایند است. ما هم مانند دوستان متخصص خود می دانیم که وابستگیهای نادرست هم وجود دارد. ما بسیاری از آنها را تجربه کرده ایم. برای مثال هیچ زن یا مرد بالغی نباید بیش از حد از لحاظ عاطفی به یکی از والدین خود وابسته باشد. آنها می بایست خیلی قبل از رسیدن به بلوغ وابستگی خود را قطع می کردند و اگر این کار را نکرده اند باید این واقعیت بپذیرند. همین نوع وابستگی غلط باعث شده است بسیاری از الکلیهای نافرمان به این نتیجه برسند که هر بدون استثناء هر نوع وابستگی مخرب است. ولی وابستگی به یکی از گروه های کانون 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 کانون وارد خدمات شدند و در سرتاسر جهان پراکنده شدند. آیا آنها می توانستند منضبط شوند، زیر آتش

دوام بیاورند و یکنواختی و مصیبت های جنگ را تحمل کنند. آیا این نوعی وابستگی که آن را در کانون فرا گرفته بودند می توانست آنها را حفظ کند؟ بلی، توانست. حتی آنها نسبت به آن دسته از اعضای کانون که در خانه خود در امان بودند انحرافات الکلی یا زیاده روی های عاطفی کمتری داشتند. آنها هم به همان اندازه سربازان دیگر استقامت و جسارت داشتند. چه در آلاسکا چه در سرپل سالرنو، وابستگی آنها به یک نیروی برتر موثر بود. و این وابستگی نه تنها نقطه ضعف آنها نبود، بلکه منبع نیوربخش آنها بود.

حال فردی که تمایل به این کار دارد دقیقاً چگونه می تواند به واگذاری خواست و زندگی خود به یک نیروی برتر تداوم بخشد؟ ما دیدیم که وقتی یک الکلی برای حل مشکل الکل خود به کانون تکیه می کند، کارش را آغاز کرده است. ولی تا اینجا امکان دارد به این نتیجه رسیده باشد بجز الکل مشکلات دیگری هم دارد و اینکه برخی از آنها، با وجود عزم جزمش و جسارتی که به خرج می دهد، قابل

حل نباشند. این مشکلات به راحتی تسلیم نخواهند شد؛ او را شدیداً غمگین می کنند و رهایی نیویافته او را تهدید می کنند. دوست ما هنوز هم وقتی به گذشته فکر می کند، قربانی ندامت و گناهکاری است. هنوز هم وقتی درباره کسانی که هنوز به آنها غبطه می خورد یا از آنها نفرت دارد به فکر فرو می رود، تلخی تجربیات قبلی بر او حاکم می شود. تزلزل مالی او را دلواپس می کند و وقتی به پلهای برگشتی می اندیشد که الکل پشت سرش خراب کرده، وحشت بر او غالب می شود. و چگونه می تواند از مخمصه وحشتناکی رهایی یابد که به خاطر آن محبت خانواده اش را از دست داده و از آنها جدا شده است؟ جسارت و اراده فردی از عهده این کار بر نمی آید. مطمئناً او اکنون باید به کس یا چیز دیگری وابسته باشد.

در ابتدا "یکی" از اعضای کانون می تواند صمیمی ترین دوست او باشد. او به این دلگرم است که مشکلات فراوانش که دیگر نمی تواند درد آنها را با خوردن مشروب تسکین دهد و به همین خاطر حادثه

هم شده اند، قابل حل هستند. البته پشتیبان اشاره می کند که زندگی دوستان ما علیرغم اینکه ترک کرده اند هنوز قابل کنترل نیست و این هنوز آغاز برنامه کانون است. هوشیاری بیشتری که با پذیرش اعتیاد الکلی و حضور در چند جلسه از جلسات کانون بدست می آید واقعاً خوب است ولی بی شک هنوز راه درازی تا ترک داریم و یک زندگی رضایتمندانه و مفید در پیش است. اینجاست که باقی گام های برنامه کانون وارد می شوند. اگر عیناً و به طور مداوم به این گام ها به عنوان یک سبک زندگی عمل شود می تواند نتایج بسیار دلخواهی در پی داشته باشد.

سپس توضیح داده شده است که دیگر گام های برنامه کانون فقط در صورتی با موفقیت عملی می شوند که گام سوم با عزم جزم و تلاش مداوم دنبال شود. این گفته ممکن است تازه واردهایی که بجز دلسردی دائم و باور به بی ارزشی خواست انسان تجربه دیگری ندارند، غافلگیر کند. آنها به درستی متقاعد شده اند

که علاوه بر الکل، بسیاری از مشکلات با مقابله نسنجیده فردی قابل حل نیست. ولی اکنون به نظر می رسد برخی چیزها را فقط باید به تنهایی انجام شود. او، به تنهایی و با توجه به شرایط خودش، باید کیفیت خواستن خود را ارتقا دهد. وقتی تمایل پیدا کرد، او تنها کسی است که می تواند برای تلاش کردن تصمیم بگیرد. تلاش برای انجام این کار به خواست خود او بستگی دارد. تمام گام های دوازده گانه به تلاش فردی مداوم برای پیروی از اصول آنها نیاز دارند و به همین خاطر ما به خواست خدا اعتماد می کنیم.

وقتی تلاش کنیم خواست ما در راستای خواست خدا باشد از خواست خود به درستی استفاده کرده ایم. این برای همه ما شگفت انگیزترین تجلی بود. تمام مشکل ما سوء استفاده از قدرت اراده ای بوده است؛ ما سعی کرده ایم مشکلات خود را به جای تلاش برای همراهی با اراده خدا، با اراده خود بمباران کنیم.

هدف گام های دوازده گانه کانون امکان پذیر نمودن بیش از پیش
 همراستایی با اراده خدا است و گام سوم این راه را هموار می سازد.
 وقتی این تفکرات را پذیرفتیم عملی کردن گام سوم بسیار
 ساده می شود. در همه

آشوبها یا تردیدهای عاطفی می توانیم مکث کنیم درخواست سکوت
 کنیم و در سکوت فقط بگوییم: "خدایا به من آرامشی ده تا چیزهایی
 را که نمی توانم تغییر دهم بپذیرم، شجاعتی عطا کن تا چیزهایی را
 که می توانم، تغییر دهم و خردی ببخش تا تفاوت آنها را درک کنم.
 هر چه تو بخواهی نه من."

گام چهارم

"فهرستی دقیق و جسورانه از اخلاقیات خود تهیه

کردیم."

در خلقت ما هر غریزه ای برای هدفی آفریده شده است. بدون آنها انسانیت ما کامل نمی شد. اگر زنان و مردان شخصاً برای امنیت خود اقدامی نمی کردند، تلاش نمی کردند غذا تولید کنند یا مامنی بسازند، منقرض می شدند. اگر تولید مثل نمی کردند، زمین از جمعیت خالی می شد. اگر غرایز اجتماعی وجود نداشت، اگر انسانها برای ضروری‌کننده اهمیت قائل نبودند، جامعه ای باقی نمی ماند بنابراین این تمایلات- برای رابطه جنسی، برای امنیت مادی و عاطفی و برای مصاحبت- کاملاً ضروری و درست هستند و مطمئناً خدادادی هستند.

ولی این غرایز آنقدر برای موجودیت ما ضروری هستند که اغلب اوقات از کاربردهای اصلیشان فراتر می روند. این غرایز با قدرت، کورکورانه و بسیاری از اوقات به طور نامحسوس ما را تحت تاثیر قرار می دهند، بر ما غالب می شوند و بر زندگی ما مسلط می شوند. اغلب،

تمایلات ما برای رابطه جنسی، برای امنیت مادی و عاطفی و برای داشتن جایگاهی مهم در جامعه بر ما حاکم می شوند. بنابراین وقتی تمایلات طبیعی انسان در جای خود نباشند می توانند مشکلات زیادی برای او به وجود آوردند و عملاً همه مشکلات او از همینجا ریشه می گیرند. هیچ انسانی، هر چند خوب، از این مشکلات استثناء نیست. تقریباً همه مشلات حاد عاطفی را می توان یکی از موارد انحراف غریزه دانست. وقتی این اتفاق روی داد، این غرایز که سرمایه های طبیعی و باارزش ما محسوب می شوند، به تهدیدهای جسمی و روانی تبدیل می شوند.

گام چهارم تلاش جدی و سرسختانه ما برای کشف این است که این نقاط ضعف در هریک از ما چه بوده اند و هستند. ما می خواهیم بدانیم تمایلات طبیعی ما دقیقاً کی، کجا و چگونه منحرف شده اند. می خواهیم نگاهی دقیق به شوربختی هایی داشته باشیم که برای دیگران و خودمان به وجود آمده است. ما با کشف

انحرافات عاطفی خود می توانیم اقدام به اصلاح آنها کنیم. بدون خواست و تلاش مداوم برای این کار، امکان ترک الکل یا رسیدن به رضایتمندی بسیار اندک است. بیشتر ما دریافته ایم که بدون داشتن یک فهرست دقیق و جسورانه از اخلاقیات خود، ایمانی که در زندگی روزمره واقعاً کارایی دارد باز هم دور از دسترس است.

پیش از اینکه به جزئیات مسئله این فهرست بپردازیم، اجازه دهید نگاه دقیقتری به مشکل اصلی داشته باشیم. وقتی به مثالهای ساده ای مانند مثال زیر فکر می کنیم، دنیایی از معنا در آنها نهفته است. فردی را در نظر بگیرید که میل جنسی را بر همه چیز ترجیح می دهد. در چنین مواردی، این تمایل ضروری می تواند امنیت مادی و عاطفی و همچنین جایگاه او را در جامعه تخریب کند. فرد دیگری ممکن است به این وسواس دچار شود که برای امنیت مالی بخواهد فقط پول خود را انباشته کند. با زیاده روی او به یک خسیس یا حتی گوشه نشین تبدیل خواهد شد که خودش از هر دوی خانواده و

دوستان دوری می کند.

همیشه امنیت از طریق پول بدست نمی آید. ما بارها دیده ایم کسی که وحشت زده است مصمم است برای راهنمایی و حفاظت به فردی قویتر تکیه کند. این فرد ضعیفی که نمی تواند مسئولیتهای زندگی را با داشته های خودش برعهده بگیرد، هیچ وقت بالغ نمی شود. سرنوشت او سرخوردگی و درماندگی است. وقتش که برسد همه محافظانش یا فرار می کنند یا می میرند و او بار دیگر تنها و هراسان باقی می ماند.

ما همچنین زنان و مردانی را دیده ایم که شیفته قدرت می شوند و تمام انرژی خود را صرف تلاش برای تسلط بر همقطاران خود می کنند. این افراد اغلب اوقات همه فرصتهای خود را برای داشتن امنیت مشروع و یک زندگی خانوادگی شاد از بین می برند. هر وقت وجود یک انسان به عرصه نبردغرایز تبدیل گردد، آرامشی باقی نخواهد ماند. ولی همه خطر این نیست. هرگاه فردی غرایز خود را بی منطق بر

دیگران تحمیل می کند، ناراحتی در پی خواهد داشت. اگر دنبال گیری کسب ثروت باعث لگدمال نمودن کسانی شود در این مسیر قرار می گیرند، خشم، حسادت و انتقام را برخواهد انگیخت. اگر میل جنسی طغیان کند، جنگجالی مشابه ایجاد خواهد کرد. اگر از دیگران توقع توجه، حمایت و محبت بیش از حد داشته باشیم فقط باعث به وجود آمدن حس سلطه یا بیزاری در حمایت کننده خواهد گردید - یعنی دو حسی که درست به همان اندازه خواسته های انگیزاننده آنها مضر هستند. وقتی کسی به دنبال کسب شهرت است غیرقابل کنترل می شود، چه در جمع عده ای از زنان دوزنده و چه بر سر میز یک کنفرانس بین المللی، باعث آزار دیگران و اغلب باعث بیزاری آنها خواهد گردید. تصادم غرایز می تواند باعث بوجود آمدن هر چیزی بشود، از یک توهین سرد تا یک آشوب سوزاننده. به این ترتیب ما نه تنها ما خودمان درگیر می شویم بلکه با دیگران نیز که دارای همین غرایز هستند وارد کشمکش می شویم.

به ویژه الکلیها باید بتوانند غریزه ای که در آنها طغیان کرده و عامل اصلی مشروب خوری مخرب آنهاست را تشخیص دهند. ما مشروب می خوریم تا ترس، ناامیدی و افسردگی را از خود دور کنیم. ما مشروب می خوریم تا از احساس گناهان نفسانی فرار کنیم و بعد باز بیشتر مشروب می خوریم تا بیشتر هوسبازی کنیم. ما به خاطر غرورمان مشروب می خوریم- تا بتوانیم از تخیلات احمقانه شکوه و قدرت بیشتر لذت ببریم. دیدن این بیماری روحی لگام گسیخته ناخوشایند است. وقتی غرایز طغیان کنند مانع بررسی می شوند. به محض اینکه اقدام به بررسی جدی آنها کنیم ممکن است با واکنشهای شدید مواجه شویم.

اگر موقتاً در سمت افسردگی آن قرار گیریم، ممکن است گرفتار احساس گناه و از خود بیزاری شویم. ما در این لجنزار کثیف می غلتیم و اغلب اوقات لذتی ناقص و دردناک نصیبمان می شود. وقتی بیمارگونه این فعالیت تاسف انگیز را دنبال می کنیم

ممکن است چنان در افسردگی فرو رویم که راه حلی به جز فراموشی برای آن پیدا نکنیم. مطمئناً ما در اینجا تمام دید خود را از دست داده ایم و از هیمن رو تمام تواضع خود را. این غرور معکوس است. این به هیچ وجه فهرست اخلاقیات نیست؛ 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 کانون برآشفته خواهیم شد. بدون شک ما با افتخار به آن زندگی خوشی اشاره می کنیم که تصور می کنیم قبل از قربانی مشروب شدن داشته ایم. ادعا می کنیم که نقایص جدی شخصیت ما، اگر واقعاً قبول کنیم نقصی داریم، عمدتاً به خاطر افراط در مشروب خوری بوده است. وقتی اینطور فکر کنیم، منطقیاً به این نتیجه می رسیم که ترک الکل - از اول، در انتها و همیشه - تنها چیزی است

که باید برای رسیدن به آن تلاش کنیم. ما بر این باوریم که شخصیت ما که زمانی درست بوده است، با ترک الکل احیا خواهد شد. اگر ماهمیشه، بجز در مورد خوردن مشروب انسان کاملاً درستی بوده ایم، حالا که ترک کرده ایم چه نیازی به فهرستی از اخلاقیات خود داریم؟

ما همچنین بهانه عالی دیگری هم برای اجتناب از این فهرست داریم. فریاد می زنیم 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 می کردند تا ما اکنون سالم باشیم. بنابراین تصور می کنیم خشم ما توجیه شده و منطقی می باشد - یعنی نارضایتی ما "بجاست". ما مقصر نیستیم. تقصیر از آنهاست.

در این مرحله از پیگیری این فهرست، پشتیبانان به فریاد ما می رسند. آنها از عهده این کار بر می آیند زیرا حاملان تجربه آزمایش

شده کانون با گام چهارم هستند. آنها این غم را اینگونه تسکین می دهند که اول به او نشان می دهند مشکل او عجیب یا متفاوت نیست و اینکه ضعف های شخصیتی او احتمالاً بیشتر یا بدتر از ضعفهای دیگر اعضای کانون نیست. پشتیبان این را فوراً با راحت و ساده و بدون خودنمایی از ضعفهای در گذشته و حال صحبت می کند. این نوع برشمردن ضعفهای شخصی که با آرامش ولی واقعگرایانه صورت می گیرد مایه قوت قلب فروان است. پشتیبان ممکن است به این اشاره کند که هر تازه واردی دارای ویژگی های مثبتی است که در کنار این ضعفها قابل طرح هستند. این کار می تواند ناخوشی را از بین ببرد و تعادل به وجود آورد. به مجرد اینکه پشتیبان سعی می کند بی غرض تر رفتار کند، تازه وارد می تواند به جای اینکه با ترس به ضعفهای خود نگاه کند، بدون هراس آنها ببیند.

پشتیبانان کسانی که تصور می کنند به این فهرست نیاز ندارند با مشکل دیگری روبرو هستند. از آنجایی که این افراد تحت تاثیرغرور

خود قرار دارند ناخواسته نقاط ضعف خود را نمی بینند. این تازه واردها به ندرت به دلداری نیاز دارند. مشکل اینست 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 می توان به آنها یادآور شد که اکثریت اعضای کانون در دوران خوردن مشروب، شدیداً از خودتوجیهی رنج می برده اند. خودتوجیهی برای بیشتر ما منبع بهانه گیری بود؛ البته بهانه هایی برای خوردن مشروب و همه نوع رفتارهای دیوانه وار و مخرب. ما بهانه تراشی را به یک هنر ظریف تبدیل کرده بودیم. ما هم به بهانه خوب بودن اوضاع و هم به بهانه بد بودن اوضاع مشروب می خوردیم. به بهانه اینکه ما را در خانه غرق محبت می کردند یا اصلاً محبتی نمی دیدیم باید مشروب می خوردیم. به بهانه اینکه در کار موفق بزرگی بدست می آوردیم یا شکست غمناکی می خوردیم باید

مشروب می خوردیم. به بهانه اینکه کشورمان در جنگی پیروز شده یا صلحش به هم خورده باید مشروب می خوردیم. و این بهانه ها تا ابد ادامه داشت.

ما تصور می کردیم که "شرایط" ما را به سوی خوردن مشروب می کشاند و وقتی تلاش کردیم این شرایط را اصلاح کنیم و دریافتیم که نمی توانیم به دلخواه خود آن را اصلاح کنیم، خوردن مشروب از کنترل ما خارج شد و ما الکی شدیم. هرگز به ذهنمان خطور نکر که باید خود را تغییر دهیم تا شرایط دلخواه هر چه هست برآورده شود.

ولی در کانون به تدریج یاد گرفتیم که باید در مورد نارضایتی های کینه توزانه خود ، خوددلسوزی و غرور بیجا کاری بکنیم. باید می فهمیدیم که هر بار ادای افراد مهم را در می آوریم، افراد را از خود بیزار می کنیم باید می فهمیدیم که وقتی به گاراژ پناه می بریم و برای انتقام این شکست ها نقشه می کشیدیم، در واقع خودمان را با

چماق عصبانیتی می کوبیدیم که می خواستیم به دیگران بکوبیم. یاد گرفتیم اگر سخت برآشفتم / اولین چیزی که نیاز داریم اینست که بدون در نظر گرفتن مسبب آن، این برآشفتگی را آرام کنیم.

برای اینکه بفهمیم عواطف نابهنجار ما را قربانی کرده اند اغلب زمان زیادی می طلبد. ما این چیزها را در دیگران فوراً تشخیص می دهیم ولی در خودمان به کندی. پیش از هر چیز باید بپذیریم که ما ضعف های بسیاری داریم هر چند این نوع افشاگریها دردناک و شرم آور 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 تمایل زیادی نیاز است. ولی وقتی از روی چند مانع بلند اول راه عبور کردیم مسیر پیش رو آسان تر به نظر می رسد. زیرا ما دیدگاه متفاوتی نسبت به خود پیدا می کردیم که به عبارت دیگر می توان گفت تواضعمان بیشتر می شد.

البته شخصیت های افسرده و قدرت طلب شخصیت هایی افراطی

هستند، شخصیت هایی که در کانون و در همه جای جهان به وفور یافت می شود. اغلب این شخصیت ها به همان دقت مثالهای داده شده تعریف می شوند. ولی اغلب اوقات بعضی از ما کم و بیش در یکی از این دو دسته قرار می گیریم. انسانها هیچ وقت دقیقاً شبیه هم نیستند، بنابراین هر یک از ما وقتی فهرستی از اخلاقیات خود تهیه می کنیم، باید مشخص کنیم ضعف های شخصیتی خودمان چه هستند. وقتی کفش مناسب خود را یافتیم باید آن را به پا کند و با این اعتماد به نفس تازه که نهایتاً در مسیر درست قرار گرفته ایم، به را خودادامه دهیم.

حالا به فهرستی از بارزترین ضعفهای شخصیتی بیاندیشیم که همه ما به نسبتهای مختلف آنها را داریم. برای کسانی که تربیت دینی داشته اند تهیه چنین فهرستی به منزله نقض جدی اصول اخلاقی محسوب می گردد. عده ای دیگر این فهرست را به منزله ضعفهای شخصیتی می دانند. ولی عده ای دیگر آن را فهرستی از

ناسازگاریها می نامد. عده ای هستند که اگر حرف از بداخلاقی در میان باشد کاملاً رنجیده خاطر می شوند چه برسد به گناه. ولی همه آنهایی که اندکی منطقی فکر می کنند در یک نکته اشتراک خواهند داشت: اینکه ما الکیها نواقص بسیاری داریم که اگر به دنبال ترک الکل، پیشرفت و توانایی واقعی اداره زندگی هستیم، باید کارهای زیادی برای رفع آنها انجام دهیم.

برای اجتناب از سردرگمی در مورد اینکه این ضعفها را باید چه بنامیم، فهرستی از اصلی ترین معایب شناخته شده انسان را در نظر بگیریم - هفت گناه کبیره غرور، طمع، شهوت، خشم، شکمبارگی، حسادت و تنبلی. این تصادفی نیست که غرور در اولویت قرار گرفته است. زیرا غرور، که به خودتوجهی ختم می شود و همیشه ترسهای آگاهانه یا ناخودآگاه محرک آن هستند، پرورش دهنده اصلی بیشتر مشکلات انسان و مانع اصلی برای پیشرفت است. غرور ما را وسوسه می کند چیزهایی از خود و دیگران طکلب کنیم که بدون انحراف یا

سوء استفاده از غرایز خدادادی برآورده شدنی نیستند. وقتی تنها هدف زندگی ما ارضاء غریزه جنسی، امنیت و همنشینی باشد، غرور دست به کار می شود تا افراط را توجیه کند.

همه این ضعف ها ترس می آفریند که خودش به تنهایی یک بیماری روحی است. سپس ترس به نوبه خود ضعفهای شخصیتی بیشتری بوجود می آورد. این ترس غیر منطقی که غرایزمان ارضاء نخواهد شد ما را تحریک می کند که به داشته های دیگران چشم طمع ببندیم، هوس رابطه جنسی و قدرت به سرمان بزند، وقتی خواسته های غریزی مان مورد تهدید واقع شود از کوره در رویم، وقتی آرزوهای دیگران تحقق یابد ولی آرزوهای ما شکست بخورد حسادت بورزیم. بیش از نیازمان می خوریم، می نوشیم و می گیریم زیرا می ترسیم هیچ وقت به اندازه کافی از آن چیز نداشته باشیم. و وقتی موقعیت کاری جدی برایمان پیش می آید تنبلی می کنیم. وقت تلف می کنیم و کار را به تعویق می اندازیم یا در

بهترین حالت با بی میلی و همه انرژی خود را صرف کار نمی کنیم. این ترس ها همچون موریانه هایی هستند که بی وقفه پایه های هر نوعی زندگی که در پی ساختن آن هستیم را می بلعند.

بنابراین وقتی کانون یک تهیه یک فهرست اخلاقی جسورانه را پیشنهاد می کند طبیعتاً از نظر هر تازه واردی اینطور به نظر می رسد که بیش از توانش از او می خواهند. هر بار که تلاش می کند نگاهی به درون خود داشته باشد، غرور و ترس او را به عقب می رانند. غرور می گوید "لازم نیست این راه را طی کنی" و ترس می گوید "تو جرأت آن را نداری!" ولی شهادت اعضای کانون که واقعاً این فهرست اخلاقیات را آزمایش کرده اند اینست که غرور و ترس های 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 شگفت انگیز بر این صحنه غبارآلود خواهد افتاد.

هر چه بیشتر پایداری کنیم اعتماد به نفس کاملاً جدیدی متولد می شود و این حس آرامش که نهایتاً با خودمان روبرو شده ایم، غیرقابل وصف است. موارد زیر اولین ثمرات گام چهارم هستند.

تا اینجا احتمالاً فرد تازه وارد به این نتایج رسیده است: که ضعفهای شخصیتی او که نشان دهنده انحرافات غریزی هستند، مسبب اصلی مشروب خوردن و شکست او در زندگی بوده اند؛ اینکه اگر او اکنون نخواهد تمام تلاش خود را برای از بین بردن مهمترین ضعف هایش انجام دهد، هم ترک الکل و هم آرامش خاطر هنوز هم از او فراری خواهند بود؛ اینکه همه ستونهای معیوب زندگی اش می بایست خراب شوند و دوباره بر پایه ای محکم بنا شوند. حال که آماده است تا ضعفهای خود را بیابد خواهد پرسید "فقط 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، می توان پیشنهاد کرد که ابتدا نگاهی به آن دسته از

عیوب شخصی خود داشته باشد که بسیار مشکل ساز هستند و تا حدودی آشکار می باشند. او با تشخیص اینکه چه چیزی درست و چه چیزی اشتباه بوده است به طور اجمالی رفتارش را با توجه به غرایز جنسی، امنیتی و همنشینی خود بررسی می کند. او با نگاهی به گذشته می تواند بی درنگ با تامل درباره سوالاتی از قبیل موارد زیر حرکت خود را آغاز کند:

کی و چطور و در چه مواردی، پیگیری خودخواهانه روابط جنسی به من و دیگران آسیب زده است؟ چه کسانی و چقدر آسیب دیده اند؟ آیا زندگی مشترکم را تباه کرده ام و به فرزندانم آسیب زده ام؟ آیا موقعیت خود را در جامعه به خطر انداخته ام؟ در آن زمان در این موقعیت ها دقیقاً چه واکنشی نشان دادم؟ آیا من به گناهی آلوده شده ام که چیزی نتواند آن را پاک کند؟ یا آیا اصرار نکرده ام که من چیزی را دنبال نمی کردم بلکه آن چیز مرا دنبال می کرد و به این ترتیب خودم را تبرئه کنم؟ واکنش من به ناکامیهای مسائل جنسی

چه بوده است؟ وقتی دست رد به سینه ام زده شد آیا دنبال انتقام جویی بودم یا افسرده شدم؟ آیا به خاطر آن با دیگران بدرفتاری کردم؟ اگر در خانه طرد می شدم یا با سردی با من برخورد می شد آیا آن را بهانه ای برای بی بندوباری قرار می دادم؟

همچنین برای بیشتر الکیها سوالاتی که در مورد رفتارشان در قبال مسائل مالی و امنیت عاطفی می پرسند اهمیت دارد. در این زمینه، اغلب اوقات ترس، طمع، انحصارگری و غرور بدترین مصیبتها را به بار آورده اند. تقریباً همه الکیها با بررسی سوابق کاری یا استخدامی خود می توانند چنین سوالاتی از خود بپرسند: علاوه بر مشکل خوردن مشروب، کدامیک از ضعفهای شخصیتی من در ناپایداری مالی من نقش داشته اند؟ آیا ترس و دون پایگی درباره صلاحیتم برای کارم، اعتماد به نفس مرا تخریب کرد و مرا با تضاد روبرو ساخت؟ آیا من سعی می کردم احساس بی کفایتی را با لاف زدن، فریبکاری، دروغگویی یا شانه خالی کردن از مسئولیت بپوشانم؟

یا با نالیدن از اینکه دیگران نمی توانند قابلیت‌های واقعاً استثنائی مرا
 تشخیص دهند؟ آیا برای خود بیش از حد ارزش قائل می شدم و ادای
 آدمهای مهم را در می آوردم؟ آیا جاه طلبی های نامشروعی داشتم
 که بخاطر آنها به همکارانم نارو بزنم و آنها را بفروشم؟ آیا آدم
 ولخرجی بودم؟ آیا با بی پروایی پول قرض می گرفتم و اصلاً برایم
 مهم نبود باز پرداخت می شود یا نه؟ آیا ناخن خشک بودم و به
 درستی از خانواده ام حمایت نمی کردم؟ آیا از میانبرهای مالی
 استفاده می کردم؟ در مورد "پولهای باد آورده"، بازار بورس و رقابتهای
 چه؟

در کانون تاجران زن هم به طور طبیعی در خواهند یافت که
 بسیاری از این سوالات در مورد آنها نیز صادق است. اما زنان خانه
 داری که الکی هستند نیز می توانند امنیت مالی خانواده را به خطر
 بیندازند. او می تواند در پرداخت هزینه ها حقه بازی کند، عصرها را
 به قماربازی بگذراند، و شوهرش را با بی مسئولیتی، اسراف و

ولخرجی بدهکار کند.

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

متداولترین علایم ناامنی عاطفی، نگرانی، خشم، خوددلسوزی و افسردگی هستند. اینها ریشه در عواملی دارند که گاهی به نظر می رسد در درون ما هستند و گاهی هم از بیرون نشات می گیرند. برای اینکه فهرستی برای اینها تهیه کنیم باید همه روابط شخصی خود را به دقت بررسی کنیم باعث مشکلات مداوم یا مکرر می شوند. باید به خاطر داشته باشیم که این نوع ناامنی ممکن است در هر حوزه ای که غرایز تهدید می شوند بروز کند. سوالاتی که به این منظور مطرح می شوند می تواند از قبیل موارد زیر باشد: با نگاهی به گذشته و حال، کدام موقعیت های جنسی باعث نگرانی، خشونت، ناامیدی یا

افسردگی شده اند؟ با ارزیابی منصفانه هر موقعیت آیا می توانم بفهمم کجا اشتباه کرده ام؟ آیا این سرگشتگی ها به خاطر خودخواهی یا خواسته های غیرمنطقی مرا احاطه کرده اند؟ یا اگر ظاهراً رفتار دیگران مسبب برآشفتگی من بوده، چرا من نمی توانم شرایطی را که قادر به تغییر آنها نیستم بپذیرم؟ اینها سوالات از آن دسته سوالات اساسی هستند که می توانند منشأ ناراحتی مرا آشکار کنند و نشان دهند که آیا من می توانم رفتار خود را اصلاح کنم و به این ترتیب به آرامی خود را با انضباط شخصی آشتی دهم.

فرض کنید که نگرانی های مالی مداوماً باعث بروز این نوع احساسات شود. می توانم از خودم بپرسم اشتباهاتم تا چه اندازه به افزایش نگرانی های دائمی من کمک کرده اند. و اگر اعمال دیگران در این نگرانی ها نقشی دارند، در این مورد چه کاری از من بر می آید؟ اگر قادر به تغییر وضع موجود نیستم، آیا تمایل دارم اقدامات لازم برای تطبیق دادن زندگی ام با این شرایط انجام دهم؟ سوالاتی

از این دست، که در مورد هر فرد تعداد بیشتری از آنها به سادگی به ذهن خطور می کند، به ما کمک خواهد کرد ریشه این عوامل را شناسایی کنیم.

ولی بسیاری از ما بیشترین ضربه ها را به خاطر روابط غیرقابل قبولمان با خانواده، دوستان و جامعه خورده ایم. به طور خاص ما در این مورد احمقانه و با لجبازی عمل کرده ایم. این واقعیت مهم که ما قدرت تشخیص نداریم عمل تمام ناتوانی ما در برقراری مشارکت درست با یک انسان دیگر است. خودشیدایی ما دو دام مصیبت بار برایمان حفر می کند. یا اصرار می کنیم بر کسانی که می شناسیم مسط شویم یا بیش از حد به آنها وابسته شویم. اگر بیش از حد به دیگران تکیه کنیم دیر یا زود ما را رها خواهند کرد، زیرا آنها هم انسان هستند و احتمالاً نمی توانند خواسته های بی پایان ما را برآورده کنند. به این ترتیب نگرانی های ما بیشتر می شود و بدتر می شود. وقتی ما عادت می کنیم سر دیگران را به خاطر خواسته های

خودسرانه خود شیره بمالیم، آنها منزجر می شوند به شدت با ما مخالفت می کنند. سپس احساسات ما جریحه دار می شود، احساس می کنیم به ما ظلم شده و حس انتقام جویی در ما بوجود می آید. هر چه بیشتر تلاش می کنیم خود را کنترل کنیم و موفق نمی شویم، رنج ما حادثر و پایدارتر می شود. هیچ گاه به این فکر نمی کنیم یکی از اعضای خانواده، دوستی در جمع دوستان، کارگری در میان کارگران، یکی از اعضای مفید جامعه باشیم. همیشه سعی کرده ایم یاد در قله قرار گیریم یا زیر آن پنهان شویم. این رفتار خودمحورانه مانع هر گونه رابطه مشترک با اطرافیان است. ما از برادری حقیقی درکی نداریم.

عده ای به بسیاری از سوالاتی که در اینجا مطرح شد اعتراض خواهند کرد زیرا آنها تصور می کنند ضعفهای شخصیتی آنها زیاد بارز نبوده است. می توان به اینها پیشنهاد کرد که یک بررسی دقیق می تواند همان ضعفهایی را برملا کند که سوالات مورد اعتراض به

آنها مربوط می شود. به دلیل اینکه سوابق ظاهری ما خیلی هم بد به نظر نرسیده است، اغلب از اینکه بفهمیم این چقدر ساده بوده است، شرمسار می شده ایم زیرا ما همین ضعفها را در اعماق وجود خود، زیر لایه های ضخیم خودتوجیهی دفن کرده ایم. این ضعف ها هر چه باشند، در نهایت ما را به اعتیاد الکلی و فلاکت دچار کرده اند.

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

گام پنجم

"ماهیت حقیقی اشتباهات خود را به خدا، خودمان و

یک نفر دیگر اقرار کردیم."

در همه گام های دوازده گانه کانون از ما خواسته می شود برخلاف تمایلات طبیعی خود حرکت کنیم ... همه آنها باد غرور را خالی می کنند. وقتی نوبت به خالی کردن باد غرور می رسد، تنها چند گام از گام پنجم دشوارترند. ولی هیچ یک از گام ها به اندازه این گام برای ترک الکل و آرامش خاطر دائمی ضروری نیست.

تجربه کانون به ما آموخته است که ما نمی توانیم به تنها با مشکلات مبرم خود و ضعف های شخصیتی که مسبب این مشکلات هستند یا آنها را وخیم تر می کنند، دوام بیاوریم. اگر ما نور افکن گام چهارم را روی کارهای خود حرکت داده ایم و با آرامش کامل آن دسته از تجربیات را آشکار کرده است که ترجیح می داده ایم به خاطر نیاوریم، اگر به این نتیجه رسیدیم که تفکر و اعمال نادرست ما چه آسیبی به خودمان و دیگران زده است، حالا نیاز به کنار گذاشتن زندگی خود با ارواح عذاب آور دیروز بیش از هر زمان دیگری ضرورت پیدا می کند. ما باید اینها را با کسی در میان بگذاریم.

ولی ترس و بی میلی ما برای انجام این کار آنقدر شدید است که بسیاری از اعضای کانون در ابتدا سعی می کنند گام پنجم را دور بزنند. ما به دنبال راه ساده تری هستیم- راهی که معمولاً شامل اقرار کلی و نسبتاً بی زحمت این واقعیت است که ما گاهی موقع خوردن مشروب اعمال نادرستی انجام می دادیم. سپس محض احتیاط توصیفاتی نمایشی برای آن بخش از مشروب خوری خود اضافه می کنیم که دوستانمان احتمالاً خودشان آنها را می دانند.

ولی در مورد چیزهایی که واقعاً باعث رنجش ما می شود و برایمان دردناک هستند چیزی نمی گوییم. با خودمان می گوییم برخی از خاطرات دردآور یا خجالت آور را نباید با کسی در میان بگذاریم. اینها رازها را باید در سینه حفظ کنیم. هیچ کس نباید آنها را بداند. امید ما این آنها را با خود به گور ببریم.

ولی اگر تجربه کانون برای ما کمترین اهمیتی داشته باشد، این کار نه تنها عاقلانه نیست بلکه راه حلی واقعاً خطرناک است.

دیدگاههای آشفته محدودی به اندازه به تاخیر انداختن گام پنجم برای ما مشکل ایجاد کرده اند. برخی از افراد نمی توانند به هیچ وجه ترک کنند؛ عده ای دیگر هر چند وقت یک بار دوباره مشروب خوردن را از سر می گیرند تا اینکه در نهایت واقعاً پاک می شوند. حتی پیشکسوتان کانون هم که سالها از ترکشان می گذشت اغلب اوقات برای دور ردن این گام تلاش زیادی می کردند. آنها خواهند گفت چقدر برای تنهایی به دوش کشیدن این بار تلاش کرده اند؛ چقدر از زودرنجی، نگرانی، پشیمانی و افسردگی رنج کشیده اند؛ و چگونه در حالی که ناخودآگاه به دنبال آرام کردن خود بودند، گاهی حتی بهترین دوستان خود را متهم به داشتن ضعفهای شخصیتی می کردند که تلاش می کردند آنها را در خود پنهان کنند. آنها همیشه به این نتیجه می رسیدند که آرامش هیچ وقت با اقرار گناهان دیگران بدست نمی آید. هر کس باید گناهان خود را اعتراف کند.

البته عمل اقرار ضعفهای خود به یک نفر دیگر قدمت زیادی دارد.

این عما در همه دورانها اثبات شده است و زندگی همه انسانهای معنویت گرا و مذهبی واقعی را ترسیم می کند. ولی امروز دین به هیچ وجه تنها تایید کننده این اصل نجاتبخش است. روانپزشکان و روانشناسان به این ضرورت بنیادی اشاره می کنند که هر انسانی به بینش و آگاهی واقعی از ضعفهای شخصیتی خود و درمیان گذاشتن آنها با یک انسان فهمیده و قابل اعتماد نیاز دارد. تا جایی که به الکلیها مربوط باشد کانون حتی فراتر از این خواهد رفت. بیشتر ما اعلام می کنیم که بدون اقرار جسورانه ضعفهای خود به یک انسان دیگر قادر به تداوم بخشیدن به ترک خود نیستیم. از نظر ما ساده است که تا وقتی مایل به انجام این کار نباشیم، موهبت الهی برای بیرون راندن وسواسهای مخرب ما وارد نخواهد شد.

ما از گام پنجم چه چیزی بدست خواهیم آورد؟ قبل از هرکاری باید از حس انزوای هولناکی که همیشه با ما بود خلاص می شدیم. تقریباً تمام الکلی ها بدون استثناء از تنهایی رنج می برند. حتی پیش

از اینکه مشکل مشروب خوردن ما حاد شود و مردم ما را از خود برانند، تقریباً همه ما از این احساس رنج می بردیم که واقعاً با کسی رابطه نداریم. یا کمرو بودیم و جرات نداشتیم به دیگران نزدیک شویم یا عادت داشتیم برای جلب توجه و کسی مصاحبت سروصدا کنیم ولی هیچ وقت آنها را بدست نمی آوردیم - حداقل با طرز فکر ما اینطور بود. همیشه مانع مرموزی وجود داشت که نه می توانستیم از آن رد شویم نه آن را می شناختیم مانند این بود که ما بازیگرانی هستیم که روی صحنه قرار گرفته ایم ولی ناگهان فهمیده ایم که حتی یک خط هم از نقش خود نمی دانیم. به همین خاطر بود که ما عاشق الکل بودیم. الکل ما را قادر می کرد که فی البداهه نقش بازی کنیم. ولی حتی شراب هم تف سربالا بود؛ نهایتاً زمین می خوردیم و وحشت زده در تنهایی باقی می ماندیم.

وقتی به کانون روی آوردیم، و برای اولین بار در زندگی خود در میان کسانی قرار گرفتیم که ما را درک می کردند، حس نفرتعلق

بسیار هیجان انگیز بود. فکر می کردیم مشکل انزوا حل شده است. ولی خیلی زود دریافتیم در حالی که از لحاظ اجتماعی دیگر تنها نبودیم ولی باز هم از بسیاری از اضطرابهای کهنه انزوای تشویش آور رنج می بردیم. تا زمانی که با صداقت کامل از کشمکش های خود صحبت نکرده بودیم و به صحبت های یک نفر دیگر که همین کار را می کرد گوش نکرده بودیم، تعلق پیدا نکردیم. گام پنجم راه حل آن بود. این گام آغاز یک نسبت واقعی با انسان و خداوند بود.

همچنین این گام حیاتی ابزاری بود که بوسیله آن این حس را پیدا کردیم که می توانیم ببخشیم، و تفاوتی نمی کند چه طرز فکری داشته ایم یا چه کاری انجام داده ایم. اغلب اوقات حین کار روی این گام با پشتیبانان یا مشاوران معنوی بود که برای اولین بار احساس کردیم واقعاً می توانیم دیگران را ببخشیم، و برایمان تفاوتی نداشت تا چه اندازه احساس می کردیم در حق ما ظلم شده است. این فهرست اخلاقی ما را متقاعد کرده بود که بخشش کامل خوشایند است ولی

فقط پس از با صلابت پشت سر گذاشتن گام پنجم بود که دروناً دریافتیم که هم می توانیم ببخشیم و هم بخشیده شویم.

یکی از مزایای بزرگی که ما از مخفی نمودن ضعفهای خود از یک انسان دیگر انتظار داریم تواضع است - واژه ای که اغلب سوء تعبیر می شود. از نظر کسانی که در کانون پیشرفت کرده اند، این پیشرفت به منزله تشخیص شفاف حقیقت چیستی و کیستی ماست و به دنبال آن صادقانه کوشیدیم تا به آنچه می توانیم باشیم تبدیل شویم. بنابراین اولین گام عملی ما به سوی تواضع باید شامل تشخیص کاستی های مان باشد. هیچ ضعفی بدون درک صحیح ماهیت آن قابل تصحیح نیست. ولی ما باید از فهمیدن فراتر برویم. این نگاه عینی به خود که در گام چهارم به آن رسیدیم به هر حال فقط یک نگاه بود. برای مثال همه ما می دانستیم صداقت و شکیبایی نداریم، اینکه گاهی در محاصره خوددلسوزی یا توهم خود بزرگ بینی قرار می گرفتیم. ولی با وجود اینکه این یک تجربه تحقیرآمیز بود لزوماً به

این معنی نبود که تواضع واقعی زیادی بدست آورده ایم. اگر چه اکنون آنها را تشخیص داده بودیم ولی این ضعفها هنوز وجود داشت. باید در مورد آنها کاری می کردیم. و خیلی زود دریافتیم که ما به تنهایی نمی توانیم آنها بخواهیم یا داشته باشیم.

واقع گرایی بیشتر و ازینرو صداقت بیشتر درباره خودمان مزایای بزرگی بودند که ما تحت تاثیر گام پنجم بدست آوردیم. در حین تهیه این فهرست تردید پیدا کردیم که خودفریبی چه مشکلاتی برای ما به بار می آورده است. این امر تبعات آزاردهنده ای داشت. اگر ما در تمام زندگی کمابیش خود را فریب داده بودیم، حالا چطور می توانستیم اینقدر مطمئن باشیم که باز هم خود را فریب نداده ایم؟ چطور می توانستیم مطمئن شویم که فهرست درستی از ضعفهای خود آماده کرده ایم و واقعاً آنها را حتی به خودمان اقرار کرده ایم؟ به دلیل اینکه ما هنوز از ترس، خوددلسوزی و احساسات آزاردهنده رنج می بردیم، ممکن بود نتوانیم خود را منصفانه ارزیابی کنیم. احساس گناه و

پشیمانی زیاد می توانست باعث شود در ارزیابی ضعف های خود اغراق و زیاده روی کنیم. یا خشم و غرور همچون غباری عمل کند که ما برخی از نواقص خود را در آن پنهان می کردیم یا دیگران را به خاطر آنها مقصر می دانستیم. همچنین ممکن بود نقطه ضعفهای کوچک و بزرگی که حتی از وجود آنها هم مطلع نبودیم باعث ناتوانی ما شده باشند.

از اینرو کاملاً واضح است که یک خودارزیابی انفرادی و پذیرش ضعفها که فقط بر پایه این باشد، به هیچ وجه کافی نخواهد بود. اگر می خواهیم با اطمینان واقعیت را درباره خود بدانیم و آن را بپذیریم، چاره ای 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 نصیحت و دریافت راهنمایی است که می توانیم پا در راه درست اندیشی، صداقت کامل و تواضع واقعی بگذاریم.

ولی بسیاری از ما هنوز تمایل نداشتیم. می گفتیم "چرا خدایی

که می شناسیم به ما نمی گوید کجا به بیراده رفتیم؟ 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 رفته ایم. چرا مستقیماً به خود او اقرار نکنیم؟ چرا باید پای کس دیگری درمیان باشد؟"

در این مرحله مشکلات درست کنار آمدن با خدا دوگانه است. با وجود اینکه در ابتدا ممکن است از اینکه بفهمیم خدا همه چیز را درباره ما می داند شکه شویم ولی به سرعت به آن عادت خواهیم کرد. به هر حال تنها بودن با خدا به اندازه روبرویی با یک نفر دیگر شرم آور نیست. تا زمانی که واقعاً ننشینیم و با صدای بلند درباره چیزهایی که مدت‌ها آنها را مخفی کرده ایم صحبت نکنیم، تمایل ما برای خانه تکانی هنوز تا حد زیادی در حد حرف است. وقتی با یک نفر دیگر روراست باشیم، این ثابت می کند که ما با خودمان و خدا صداقت داشته ایم.

مشکل دوم اینست: آنچه فقط به ذهن ما خطور می کند ممکن

است با توجیه عقلی و افکار واهی ما تحریف شود. فایده صحبت کردن با یک نفر دیگر اینست که می توانیم نظر مستقیم او را جويا شويم و در مورد موقعیت خود با او مشورت کنیم و در ذهن ما هیچ شکی درباره آن نصیحت وجود نخواهد داشت. تنهایی عمل کردن در موضوعات معنوی خطرناک است. ما بارها شنیده ایم افرادی خوش نیت، زمانی که کاملاً مشخص بوده است که سخت در اشتباه هستند، از خدا تقاضای راهنمایی کرده اند. آنها که فاقد تجربه و تواضع هستند، خود را فریب می دهند و بدترین مهملات را بر پایه اینکه این همان چیزی است که خدا به ما گفته توجیه می کنند. قابل ذکر است کسانی که دارای تربیت معنوی بالایی هستند تقریباً همیشه اصرار دارند تا آنچه را احساس می کنند از جانب خدا دریافت کرده اند با دوستان یا مشاوران معنوی در میان بگذارند. پس مطمئناً یک آدم کم تجربه نباید خود را در معرض ارتکاب اشتباهات احمقانه و شاید فجیعی از این دست قرار دهد. با وجود اینکه نظرات یا توصیه های

دیگران ممکن است به هیچ وجه خالی از اشتباه نباشد ولی می تواند بسیار واضح تر از راهنمایی مستقیمی باشد که تصویری کنیم از خدا دریافت می کنیم، آن هم در حالی که ما در برقراری ارتباط با نیروی 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 می باشد. شاید لازم باشد چیزهایی با این فرد در میان بگذاریم که هیچ کس نباید از آنها خبر داشته باشد. ما باید با کسی صحبت کنیم که باتجربه است، که نه تنها ترکش تداوم داشته است، بلکه از پس مشکلات جدی دیگر نیز بر آمده است. مشکلاتی که شاید شبیه مشکلات خود ما بوده اند. ممکن است که این فرد پشتیبان کس دیگری باشد ولی لزوما اینطور نیست. اگر شما به او اعتماد زیادی پیدا کرده اید، و خلق و خو و مشکلاتش با خلق و خود و مشکلات شما شباهت دارد، چنین گزینه

ای خوب خواهد بود. علاوه بر این، مزیت پشتیبان شما این خواهد بود که چیزهایی درباره مورد شما می خواهد دانست.

ولی شاید رابطه شما با او طوری باشد 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 می خواهید برای افشاگریهای سختتر و عمیقتر کس دیگری را انتخاب کنید. شاید این شخص کاملاً از خارج کانون باشد - برای مثال روحانی یا پزشک شما باشد. در مورد بعضی از ما ممکن است یک فرد کاملاً غریبه بهترین گزینه باشد.

آزمایش واقعی این موقعیت تمایل شما برای اعتماد و اطمینان به کسی است که اولین خودارزیابی دقیق خود را با او در میان می گذارید. حتی زمانی که این فرد را پیدا کرده اید، باز هم اغلب اراده بالایی می خواهد که به او نزدیک شوید. هیچ کس نباید بگوید که

برنامه کانون 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 با غافلگیری خوشایندی روبرو شوید. وقتی ماموریت شما به دقت توضیح داده شد و مشخص گردید که شخص مورد اعتماد شما واقعاً تا چه اندازه می تواند موثر 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 راحتی قرار خواهد داد. اگر شما چیزی را پنهان نکنید، حس آرامش شما لحظه به لحظه بیشتر خواهد شد. احساساتی که سالها جلو آنها سد شده بود 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 اینگونه با هم توأم می شوند، چیز مهم دیگری رخ

می دهد. بسیاری از اعضای کانون که زمانی منکران وجود خدا یا ملحد بوده اند، به ما می گویند در طول همین گام پنجم بوده است که حضور خدا را واقعاً احساس کرده اند. و حتی تلقی کسانی که از قبل دیندار بوده اند از خدا طوری تغییر می کند که هیچ گاه آنگونه نبوده است.

این حس با خدا و یک انسان دیگر بودن، این خروج از انزوا که با بیان آزادانه و صادقانه بار سنگین گناه میسر می شود، ما را در موضع آرامی قرار می دهد که می توانیم برای گامهای بعدی و برای یک رهایی کامل و هدفمند آماده شویم.

گام ششم

"خود را به طور کامل آماده نمودیم تا خداوند

همه ضعفهای شخصیتی ما را رفع کند."

"این گامی است که مردها را از بچه ها جدا می کند." این را

یکی از روحانیون دوست داشتنی می گوید که یکی از بهترین دوستان کانون است. او در ادامه توضیح می دهد که هر کسی که - بدون هیچ پرده پوشی- تمایل و صداقت کافی برای تکرار گام ششم را در مورد همه خطاهایش داشته باشد، در واقع گام بلندی در مسیر معنویت بردشته است و ازینرو رواست او را مردی بدانیم که صادقانه تلاش می کند خود را هر چه بیشتر به خالق خود شبیه و نزدیک کند.

البته این مسئله همیشه بحث برانگیز که آیا خدا می تواند -و می خواهد تحت هر شرایطی- ضعف های شخصیتی را از بین ببرد تقریباً با پاسخ مثبت همه اعضای کانون روبرو خواهد شد. از نظر او این گزاره یک نظریه صرف نیست؛ این بزرگترین حقیقت زندگی اوست. او معمولاً دلیل خود را در گفته ای مانند مورد زیر ارائه خواهد کرد: "بله، من شکست خوردم، کاملاً مغلوب شدم. اراده من

در مورد الکل موثر نبود. تغییر موقعیت، تمام تلاشهای خانواده، دوستان، پزشکان و روحانیون نتوانست روی اعتیاد الکلی من تاثیری نداشت. من واقعاً نمی توانستم خوردن مشروب را کنار بگذارم، و ظاهراً هیچ کس دیگری هم نمی توانست در این مورد برایم کاری انجام دهد. ولی وقتی تصمیم به خانه تکانی گرفتم و سپس از یک نیروی برتر، یعنی خدایی که می شناختم، درخواست کردم به من رهایی ببخشد، وسواس من برای خوردن مشروب از بین رفت. کاملاً از وجود من رخت برپست."

در جلسات کانون در سراسر جهان، هر روز چنین مطالبی شنیده می شود. همه به سادگی می توانند ببینند که هر یک از اعضای ترک کرده کانون از این وسواس بسیار لجوج و احتمالاً مهلک رهایی پیدا کرده اند. بنابراین همه اعضای کانون به طور کامل و مطلق "کاملاً آمادگی پیدا کرده اند" تا خدا شیدایی آنها برای الکل را از زندگیشان پاک کند. و خداوند دقیقاً در همین طریق پیش رفته است.

حالا که به طور کامل از اعتیاد الکلی رهایی پیدا کرده ایم چرا با

همین ابزار از همه مشکلات دیگر خود رهایی پیدا نکنیم؟ این معمای موجودیت ماست، که پاسخ آن فقط می تواند در دست خدا باشد. به هر حال، حداقل بخشی از پاسخ برای ما روشن است.

وقتی زن یا مردی آنقدر الکل به درون خود می ریزد که زندگی خود را نابود می کند، مرتکب غیرطبیعی ترین عمل ممکن می شود. وقتی کسی از میل غریزی خود برای حفظ جاننش تمرد می کند، در واقع کمر به نابودی خود بسته است. او برخلاف عمیقترین غریزه خود عمل می کند. از آنجایی که الکل با شکست مهبیش آنها را خوار کرده است، موهبت الهی می تواند در آنها وارد شود و آنها را از این وسواس رها کند. در اینجا غریزه ذاتی آنها برای بقا با خواست خالق آنها برای دادن زندگی جدید به آنها، دست در دست هم می دهند. زیرا هم ذات انسان و هم خداوند از خودکشی تنفر دارند.

ولی بیشتر مشکلات دیگر ما به هیچ وجه در این مقوله قرار نمی گیرند. برای مثال هر انسان نرمالی به خوردن، تولید مثل و مصاحبت با همتایان خود را تمایل دارد. و در عین حالی که برای بدست آوردن

این چیزها تلاش می کند، می خواهد امنیت و اطمینان قابل قبولی داشته باشد. در حقیقت خداوند او را اینگونه کرده است. او انسان را برای این خلق نکرده است که خودش را با الکل تخریب کند بلکه به او غرایزی داده است تا به کمک آنها زنده بماند.

حداقل در این زندگی، از هیچ کجای خلقت چنین بر نمی آید که خالق ما از ما انتظار داشته باشد تمایلات غریزی خود را از بین ببریم. تا جایی که ما می دانیم، 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 آمده ایم، عجیب نیست که اغلب اوقات اجازه می دهیم این تمایلات از هدف حقیقی خود فراتر بروند. وقتی این تمایلات ما را کور می کنند یا با خودکامگی می خواهیم از آنها رضایتمندی یا لذتهای بیشتری از آنچه برای ما ممکن یا مناسب است بدست آوریم، اینجا همان جایی است که از درجه کمالی که خدا برای ما بر روی زمین قرار داده ساقط می شویم. این نشان دهنده ضعفهای شخصیتی یا اگر می پسندید،

نشان دهنده 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 نمی گرداند و بدون همکاری ما وضعیت ما را حفظ نمی کند. این همان چیزی است که از ما انتظار می رود در مورد خود انجام دهیم. تنها چیزی که خدا از ما می خواهد اینست که تمام تلاش خود را برای پیشرفت در بازسازی شخصیت خود به کار بگیریم.

بنابراین، گام ششم - یعنی "خود را به طور کامل آماده نمودیم تا خداوند همه ضعفهای شخصیتی ما را رفع کند" - شیوه کانون برای بیان بهترین دیدگاه ممکن برای شروع این کار مادام العمر است. 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 آنها همینگونه باشد ولی در مورد بیشتر آنها باید به بهبود صبورانه قناعت کنیم. کلمات کلیدی "کاملاً آماده" بر این واقعیت تاکید دارد که ما می خواهیم هدفمان

بهترین هدفی باشد که می شناسیم یا می توانیم یاد بگیریم.

چه تعداد از ما تا این اندازه آمادگی داریم؟ به معنای واقعی کلمه، عملاً هیچ کدام ما. بهترین کاری که با تمام صداقت کامل از ما ساخته می باشد اینست که تلاش کنیم آن را داشته باشیم. حتی آنوقت هم بهترین ما خواهد فهمید که برخلاف میل ما همیشه یک نقطه حساس وجود دارد، نقطه ای که در آنجا می گوئیم "نه من هنوز نمی توانم ترک کنم." و اغلب اوقات، زمانی که فریاد می زنیم "من هرگز این را ترک نخواهم کرد"، قدم در مسیر خطرناکتری می نهیم. قدرت غرایز ما برای فراتر رفتن از حد خود اینگونه است. تفاوتی ندارد که ما تا کجا پیش رفته باشیم، همیشه تمایلاتی یافت خواهد شد که برخلاف مواهب الهی باشند.

آنهایی که کارشان را به خوبی به انجام رسانده اند ممکن است با این مخالف باشند، پس اجازه دهید کمی بیشتر به آن بپردازیم. عملاً هر کسی می خواهد از شر مشهودترین و مخرب ترین ضعفهای خود خلاص شود. هیچ کس نمی خواهد آنقدر مغرور باشد که به عنوان

یک لافزن تحقیر شود و نه آنقدر طمع کار باشد که برچسب دزدی به او زده شود. هیچ کس نمی خواهد آنقدر عصبانی شود که دست به قتل بزند، آنقدر شهوتران شود که دست به تجاوز بزند، آنقدر پرخور باشد که سلامت خود را از بین ببرد. هیچ کس نمی خواهد از درد مزمن حسادت در عذاب باشد یا به خاطر تنبلی فلج شود. البته اکثر انسانها با این شدت به این معایب دچار نیستند.

ما که از این افراطها گریخته ایم باید به خودمان تبریک بگوییم. ولی آیا می توانیم؟ با این حال آیا همین نفع شخصی، خلوص و سادگی نبوده است که ما را از آنها نجات داده است؟ برای اجتناب از افراط کاری هایی که به هر حال عواقبی در پی خواهد داشت، تلاش معنوی زیادی لازم نیست. ولی زمانی که ما با جنبه های کمتر خشن همین ضعفها روبرو می شویم، آنگاه در کجا قرار می گیریم؟

آنچه اکنون باید بدانیم اینست که ما از برخی ضعفهای خود در وجد هستیم. ما واقعاً آنها را دوست داریم. برای مثال چه کسی دوست ندارد که احساس کند از همتای خود اندکی یاد کاملاً برتر

است؟ این واقعیت ندارد که ما دوست داریم طمع در لباس بلندهمتی جلوه کند؟ فکر کردن به دوست داشتن شهوت ظاهراً غیرممکن است. ولی چند نفر با زبان از دوست داشتن حرف می زنند و به آنچه می گویند اعتقاد دارند تا شهوت خود را در گوشه تاریکی از ذهن پنهان کنند؟ و عده زیادی حتی زمانی که بر اساس عرف عمل می کنند باید اقرار کنند انحراف تخیلات جنسی آنها می تواند در لباس آرزوهای عاشقانه درآید.

خشم پارسانمایی نیز می تواند بسیار لذت بخش باشد. ما واقعاً می توانیم از این واقعیت که بسیاری از مردم از دست ما در اذیتند به شکل خبثت باری لذت ببریم زیرا برای ما حس برتری آرامش بخشی به دنبال دارد. همچنین اراجیفی که با خشم ما نیشدار شده باشند، یعنی نوع مودبانه قتل بوسیله ترور شخصیت، برای ما لذت خود را دارد. در اینجا ما سعی نمی کنیم به کسانی که از آنها انتقاد می کنیم کمک کنیم؛ بلکه ما سعی می کنیم پارسایی خودمان را اعلام کنیم. وقتی شکمبارگی به هیچ وجه مخرب نباشد، برای آن هم واژه

متعادلتري داريم؛ ما مي گوييم "راحتي را از ما سلب مي کند." ما در دنيايي زندگي مي کنيم که پر است از حسادت. هر کسي کم و بيش به آن دچار است. مطمئناً ما از اين ضعف لذتي انحرافي ولي قطعي بدست مي آوريم. و گرنه چرا ما به جاي اينکه تلاش کنيم، اين همه وقت را صرف خواستن چيزي مي کنيم که نداريم يا به جاي کنار آمدن با واقعيت و پذيرفتن آن، با عصبانيت به دنبال ويژگي هاي هستيم که هرگز آنها را نخواهيم داشت؟ و چقدر اتفاق مي افتد که به سختي کار مي کنيم و هيچ انگيزه اي بالاتر از اين نداريم که بعدها در امنيت باشيم و تن آسايي کنيم - فقط اسم آن را گذاشته ايم "بازنشستگي". همچنين استعدادهاي ما را براي امروز فردا کردن در نظر بگيريد که واقعاً در يك کلمه تنبلي است. تقريباً هر کسي مي تواند به فهرستي از اين نوع ضعفها ارائه کند و تعداد اندکي از ما به طور جدی قصد ترک آنها را دارد، حداقل تا زماني که رنج بيش از حدی به دنبال نداشته باشند.

البته برخي افراد ممکن است به اين نتيجه برسند که واقعاً آمادگي

زدودن همه این ضعفها را از خود دارند. ولی حتی این افراد هم اگر باز هم فهرستی از ضعف های جزئی تر تهیه کنند، ناچار خواهند شد اقرار کنند که ترجیح می دهند به تعددی از آنها بسنده کنند. بنابراین، واضح است که تعداد اندکی از ما می توانند به سرعت یا سادگی برای رسیدن به تکامل معنوی یا اخلاقی آمادگی پیدا کنند؛ ما می خواهیم فقط به همان مقدار کمالی بسنده کنیم که در زندگی از ما برمی آید و البته بر اساس دیدگاههای مختلف و گوناگون ما درباره آنچه که از ما برمی آید. بنابراین تفاوت بین "پسران و مردان" تفاوت بین تلاش برای یک هدف خودمختارانه و تلاش برای هدفی است که خدا تعیین کرده است.

بسیاری از افراد بی درنگ خواهند پرسید "ما چگونه می توانیم تلویح گام ششم را به طور کامل بپذیریم؟ چرا این کمال باشد!" این پرسش ظاهراً دشوار به نظر می رسد ولی در عمل اینطور نیست. تنها در گام اول که در آن 100 درصد پذیرفتیم در مقابل الكل ناتوان هستیم، با کمال مطلق قابل اجرا است. یازده گام باقی مانده ایده آل

ها کامل را بیان می کنند. این گامها اهدافی هستند که ما در جهت آنها حرکت می کنیم و شاخص هایی هستند که بوسیله آنها پیشرفت خود را ارزیابی می کنیم. گام ششم از این منظر هنوز هم دشوار است ولی به هیچ وجه ناممکن نیست. تنها چیز فوری اینست که ما شروع کنیم و به تلاش خود ادامه دهیم.

اگر این گام در مورد مشکلاتی به غیر از الکل واقعاً موثر واقع شود، باید ریسک جدیدی در روشنفکری داشته باشیم. باید چشم خود را به سوی کمال بدوزیم و آماده باشیم در آن جهت حرکت کنیم. تفاوت چندانی نمی کند که لنگ لنگان 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 کشیده ایم پاک کنیم. ممکن است در برخی موارد هنوز ناچار باشیم بگوییم "هنوز نمی توانم از این دست بکشم ..."، ولی نباید به خودمان بگوییم "من هرگز ترک نخواهم کرد!"

بیاپید از پایان نامعلوم و خطرناکی که از خود به ا گذاشته ایم خلاص شویم. پیشنهاد می شود که باید کاملاً تمایل پیدا کرده باشیم تا در مسیر تکامل حرکت کنیم. ولی می بینیم که اندکی تاخیر قابل اغماض است. آن کلمه در ذهن یک الکی توجیه کننده مطمئناً می تواند دارای معنای بلند مدتی پیدا کند. او ممکن است بگوید "چقدر ساده! حتماً به سوی تکامل می روم ولی مطمئناً نمی خواهم عجله کنم. شاید بتوانم پرداختن به برخی از مشکلاتم را تا زمانی نامعلوم به تاخیر بیاندازم." مطمئناً این موثر نخواهد بود. این نوع بلوف زدن‌ها به خود ناچاراً به همان سرنوشت دیگر توجیهات خوشایند ما دچار خواهند شد. حداقل ما ناچاریم به برخی از بدترین ضعفهای شخصیتی خود بپردازیم و هر چه زودتر نسبت به رفع آنها اقدام کنیم.

آن لحظه ای که می گوییم "نه هرگز!" ذهن ما در مقابل موهبت الهی بسته می شود. تاخیر خطرناک است و سرکشی می تواند مهلک باشد. این دقیقاً همان نقطه ای است که در آنجا اهداف محدود را رها می کنیم و به سوی آنچه خدا برای ما مقدر کرده پیش می رویم.

گام هفتم

"خاشعانه از او خواستیم نقاط ضعف ما را از بین

ببرد."

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

در حقیقت، دستیابی به تواضع بیشتر اصل اساسی هر یک از گام های دوازده گانه کانون است. زیرا تا زمانی که یک الکی تا حدی تواضع نداشته باشد به هیچ وجه نمی تواند ترک کند. تقریباً همه اعضای کانون هم دریافته اند تا زمانی که این ویژگی گرانبها را به اندازه ای که برای ترک الکل لازم است، در خود پرورش ندهند، شانس برای رسیدن به سعادت واقعی نخواند داشت. بدون آن آنها نمی توانند 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 ایده آل، در زندگی ما در این جهان وضعیت بسیار بدی دارد. نه تنها مفهوم آن به درستی درک نشده است بلکه خود این واژه اغلب به شدت مورد تنفر قرار می گیرد. بسیاری از افراد حتی کمترین آشنایی با تواضع به عنوان یک سبک زندگی ندارند. بیشتر صحبت های روزمره ای که می شنویم و بخش عظیمی از آنچه می خوانیم، غرور انسان به دستاوردهایش را برجسته می کند.

مردان علم با هوشمندی زیاد طبیعت را ناچار به فاش کردن اسرار خود کرده اند. منابع عظیمی که اکنون تحت کنترل انسان قرار گرفته اند نویدبخش چنان حجم انبوهی از مواهب مادی است که عده زیادی باور کرده اند هزاره ای در پیش داریم که ساخته انسان است. فقر از بین خواهد رفت و آنقدر فراوانی خواهد بود که همه از امنیت و رضایت فردی مطلوبشان بهره مند خواهند شد. بر اساس این نظریه زمانی که غرایز اولیه همه ارضا گردید، چیزی وجود نخواهد داشت که

بر سر آن بحث و جدلی باشد. آنوقت جهان به سعادت خواهد رسید و با فراغ بال بر فرهنگ و شخصیت تمرکز خواهد داشت. انسان تنها با هوش و تلاش خود سرنوشت خود را رقم خواهد زد.

مطمئناً هیچ یک از الکیها و مطمئناً هیچ یک از اعضای کانون نمی خواهند 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 نمی شویم. ولی ما اطمینان داریم که به جز الکیها، هیچ طبقه ای از مردم در سراسر جهان هیچ گاه تصمیمی آشفته تر از این نگرفته اند که با چنین فرمولی زندگی کنند. از هزاران سال پیش ما امنیت، شهرت و رابطه عاشقانه را بیش از حد می خواسته ایم. وقتی به مرحله موفقیت رسیدیم، مشروب خوردیم تا رویاهای بزرگتری به خواب ببینیم. وقتی حتی اندکی ناامید بودیم برای اینکه آن را فراموش نیم مشروب می خوردیم. هیچ وقت آنچه که تصور می کردیم به آن نیاز داریم به اندازه کافی وجود نداشت.

در همه این تلاش‌ها که بسیاری از آنها با حسن نیت انجام شده 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 با ابزارها از راه منحرف می‌شدیم. به جای اینکه ارضای تمایلات مادی خود را به عنوان وسیله‌ای بدانیم که با آن می‌توانیم به حیات خود ادامه دهیم و نقض انسانی خود را ایفا کنیم، ارضای آنها را به عنوان هدف غایی این زندگی فرض کرده ایم.

درست است که اکثر ما می‌دانیم شخصیت درست خوشایند است ولی مشخصاً از نظر ما شخصیت درست چیزی بود که فرد آن را برای تداوم خودبسندگی نیاز دارد. ما با نشان دادن صداقت و اخلاق درخور شانس بیشتری برای بدست آوردن چیزهایی خواهیم داشت که واقعا به آنها نیاز داریم. ولی هرگاه ناچار بودیم بین شخصیت و راحتی یکی را انتخاب کنیم، پرورش شخصیت در گرد

و غبار تعقیب شتابزده در پی آنچه تصور می کردیم خوشبختی است، گم شد. به ندرت پرورش شخصیت را به عنوان چیزی که به خودی خود خوشایند است در نظر می گرفتیم، چیزی که حاضر خواهیم بود بدون توجه به برآورده شدن یا نشدن نیازهای غریزی، برای بدست آوردنش تلاش کنیم. ما هیچ وقت در این فکر نبودیم که 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 به دنبال دشت. زیرا تا زمانی که معتقد بودیم می توانیم فقط با توانایی و هوش فردی به حیات خود ادامه دهیم، تا آن زمان ایمان آوردن به یک نیروی برتر امکان پذیر نبود. حتی زمانی که به وجود خدا هم ایمان آوردیم وضعیت همین بود. ما واقعاً از این قابلیت برخوردار بودیم که باورهای دینی محکمی داشته باشیم ولی به دلیل اینکه هنوز سعی می کردیم خودمان نقش خدا را ایفا کنیم عقیم ماند. تا زمانی که ما خوداتکایی را در اولویت قرار نداده بودیم،

اتکای واقعی به یک نیروی برتر خارج از موضوع بود. عنصر اصلی تواضع، یعنی میل به طلب و انجام خواست خدا، موجود نبود.

برای ما، فرایند کسب دیدگاهی جدید به طرز غیرقابل باوری دردناک بود. ما فقط ناچار بودیم از طریق خوار شدنهای پی در پی تواضع را بیاموزیم. فقط در پایان راهی طولانی، راهی که جای جای آن مملو از شکست ها و خواری های پی در پی بود و پایانش خرد شدن خودبسندگی ما بود، در آنجا بود که احساس کردیم تواضع چیزی بیش از یک وضعیت ناامیدی خوارکننده است. به همه تازه واردان کانون الکلی های گمنام گفته می شود و خیلی زود درمی یابند که اقرار متواضعانه به ناتوانی در برابر الکل اولین گام به سوی رهایی از چنگال فلج کننده الکل است.

به همین دلیل است که ما تواضع را یک ضرورت می دانیم. ولی این تازه آغاز کار است. برای زدودن بیزاری خود از ایده متواضع بودن، برای رسیدن به این نگرش که تواضع راهی برای رسیده به رهایی واقعی روح انسان است و برای اینکه مایل به تلاش در جهت کسب

تواضع به عنوان چیزی که به خودی خود مطلوب است، برای اکثر ما زمان بسیار بسیار زیادی می برد. زندگی ای را که تمام آن بر مبنای خودمحوری بوده است به یک باره نمی توان در جهت عکس تغییر داد. در اوایل سرکشی در همه گام ها به دنبال ماست.

وقتی در نهایت بدون پرده پوشی قبول کنیم که در برابر الکل ناتوان هستیم، نفس عمیق راحتی خواهیم کشید و خواهیم گفت "خب، خدا را شکر که تمام شد! من دیگر هرگز مجبور نخواهم بود آن چیزها را تحمل کنیم!" سپس اغلب اوقات با تعجب می فهمیدیم که این فقط اولین مرحله راهی است که در آن پا گذاشته ایم. ما که هنوز تحت تاثیر ضروریات محض قرار داشتیم با بی میلی درگیر آن دسته از ضعفهای شخصیتی شدیم که در وهله اول ما را به مشروب خورانی مشکل دار تبدیل کرده بود، ضعفهایی که باید برای جلوگیری از عودت دوباره اعتیاد الکلی ناچار بودیم با آنها دسته و پنجه نرم کنیم. ما میخواستیم از برخی از این ضعفها خلاص شویم ولی در بعضی موارد به نظر می رسید که این کار غیرممکن باشد و ما عقب نشینی

می کردیم و به اصرار زیادی به چیزهای دیگری می پرداختیم که به همان اندازه آرامش ما را بر هم می زدند زیرا هنوز هم از آنها لذت زیادی می بردیم. ما چگونه می توانیم عزم و اراده خود را جزم کنیم تا از شر چنین وسوسه ها و تمایلات طاقت فرسایی رهایی پیدا کنیم؟ ولی دوباره تحت تاثیر نتیجه اجتناب ناپذیری قرار می گیریم که از تجربه کانون بدست می آوریم، اینکه مطمئناً ما باید با اراده خود تلاش کنیم، در غیر اینصورت در میانه راه شکست خواهیم خورد. در این مرحله از پیشرفت ما تحت فشار و اضطراب سنگینی قرار داریم تا کار درست را انجام دهیم. ما ناچاریم بین سختی تلاش و توان شکست خوردن در این راه، یکی را انتخاب کنیم. برداشتن این گام های اولیه در این راه با بی میلی همراه است ولی با این حال آنها را برمی داریم. ممکن است ما هنوز هم نظر ما نسبت به تواضع به عنوان یک فضیلت فردی مطلوب خیلی مثبت نباشد ولی آن را یکی از ابزارهای ضروری برای بقای خود می دانیم.

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 بزداييم، طرز فکر ما درباره تواضع معنای وسیعتری به خود می گیرد. تا این زمان این احتمال کلی وجود دارد که اقداماتی در جهت رهایی از برخی ضعفهای مخربتر کرده باشیم. از لحظاتی که در آن آرامش خاطر واقعی وجود دارد لذت می بریم. برای آن دسته از ما - به عبارت دیگر برای همه ما- که تا به حال به جز شوریدگی، افسردگی یا نگرانی چیز دیگری تجربه نکرده اند، این آرامش نویافته هدیه گرانبهائی است. در حقیقت چیزی جدید به تجربه آنها افزوده شده است. در حالی که قبلاً تواضع به معنای خود تحقیق اجباری بود، حال به معنای پرورش عنصری است که می تواند به ما آرامش ببخشد.

بهبود تصور ما از تواضع باعث آغاز یک تغییر انقلابی در دیدگاه ما می شود. چشمان ما رو به ارزشهای عظیمی باز می شود که همه مستقیماً حاصل تخیله دردناک غرور است. تا کنون، زندگی ما تا حد زیادی صرف فرار از دردها و مشکلات شده است. فرار ما از آنها مانند

فرار از طاعون بود. ما هیچ وقت نمی خواستیم به این واقعیت رنج کشیدن بپردازیم. همیشه راه حل ما فرار به وسیله بطری مشروب بود. ممکن است پرورش شخصیت از طریق تحمل سختی برای اولیا خدا مشکل نباشد ولی مطمئناً برای ما جذابیتی نداشت.

سپس در کانون ما نگاه کردیم و گوش کردیم. همه جا می دیدیم که شکست و فلاکت از طریق تواضع به دارایی هایی گرانقیمت تبدیل می شوند. 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 بوده است. ولی ارزش چیزی که به این بها خرداری شده بود فراتر از انتظار بود. ما با این بها شاخصی برای تواضع بدست می آوردیم که به زودی فهمیدیم درمانگر درد ماست. ترس ما از درد کشیدن کمتر شد و بیش از هر زمان دیگری به تواضع تمایل پیدا کردیم

طی این فرایند کسب اطلاعات بیشتر درباره تواضع، محسوس ترین نتیجه ای که کسب کردیم تغییر دیدگاه ما نسبت به خدا بود. و

فرقی نمی کرد که ما از قبل به خدا ایمان داشته بودیم یا نداشته بودیم. کم کم به این نتیجه رسیدیم که این نیروی برتر به نوعی نیروی ذخیره ای است که در وقت اضطرار فراخوانده می شود. اینکه ما همان زندگی خودمان را خواهیم داشت و خدا هرزگاهی به ما کمک می کند کم کم از بین رفت. بسیاری از ما خود را دیندار می دانستند 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 به خودی خود ناچیزم، خداوند کارها را انجام می دهد" به تدریج امید و معنا به همراه آورد.

فهمیدیم که نیازی نیست همیشه با زور و فشار متواضع شویم. تواضع می توانست درست به همان اندازه که با داوطلبانه برای کسب آن می کوشیدیم با رنج مداوم هم حاصل گردد. بزرگترین نقطه عطف زندگی ما زمانی بود که ما تواضع را به عنوان چیزی که واقعاً آن را می خواستیم جستجو می کردیم 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 پذیرش واقعی گام هفتم رسیدیم خوب است که ما اعضای کانون بار دیگر بپرسیم که اهداف عمیقتر 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 موهبت‌های الهی می‌توانند آنچه را ما نمی‌توانیم برای خود انجام دهیم برایمان انجام دهند. ما دیده ایم که ضعف‌های شخصیتی که بر پایه کوتاه بینی یا تمایلات بی ارزش هستند همان موانعی می‌باشند که راه ما را برای رسیدن به این اهداف سد کرده‌اند. اکنون ما به وضوح می‌بینیم که انتظاراتمان از خودمان، از دیگران و از خدا نامعقول بوده است.

اصلی‌ترین مسبب ضعف‌های ما ترس خودمحوارنه بوده است - اساساً تر از اینکه آنچه را قبلاً بدست آورده ایم از دست خواهیم داد یا نخواهیم توانست آنچه را می‌خواهیم بدست آوریم. ما که بر پایه نیازهای برآورده نشده خود زندگی می‌کردیم در وضعیت بحران و ناامیدی مداوم قرار داشتیم. بنابراین تا زمانی که ابزاری برای کاهش

این نیازها پیدا نمی کردیم 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 می دهیم که ما را قادر می سازد با راهنما قرار دادن تواضع، از خود خارج و به سوی دیگران و خدا حرکت کنیم. تمام تاکید گام هفتم بر تواضع داشتن است. در واقع این گام به ما می گوید 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 خودمات می تواند سلامت ما را باز گرداند. اگر این مقدار تواضع ما را قادر می سازد به موهبتی برسیم که بوسیله آن این وسواس مهلک قابل رفع است پس باید امیدوار باشیم که می توانیم در مورد دیگر مشکلات خود هم به همین نتیجه دست پیدا کنیم

گام هشتم

"فهرستی از تمام کسانی که به آنها آسیب زده

بودیم تهیه نمودیم و خواستیم همه آنها را جبران

کنیم."

گام های هشت و نه به روابط فردی مربوط می شوند. اول نگاهی به گذشته می کنیم و سعی می کنیم بفهمیم کجا اشتباه کرده ایم؛ سپس تمام تلاش خود را می کنیم تا آنچه را تخریب کرده ایم درست کنیم؛ و سوم ، پس از کنار زدن آوار خرابیهای گذشته، بررسی می کنیم تا ببینیم چطور می توانیم با دانش جدیدی که نسبت به خودمان بدست آورده ایم بهترین روابط ممکن را با هر کسی که می شناسیم برقرار کنیم.

این یک ترتیب بسیار مهم است. این کاری است که می توانیم با بالابردن مهارت به انجام برسانیم ولی هیچ وقت واقعاً به پایان

نمی رسد 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 کانون دریافته اند تا زمانی که از راه رفته برنگردند و واقعاً آسیبهای انسانی که پشت سر خود به جا گذاشته اند را به دقت بررسی نکنند، نمی توانند در این ماجراجویی جدید زندگی خود اندک پیشرفتی داشته باشند. آنها زمانی که فهرست اخلاقیات خود را تهیه می کرده اند تا حدودی این کار را انجام داده اند ولی اکنون زمان آن رسیده است که باید تلاش خود را برای اینکه ببینند به چند نفر آسیب زده اند و چه آسیبی زده اند، دو چندان کنند. باز کردن مجدد زخمهای عاطفی، زخمهایی که برخی از آنها کهنه اند، برخی شاید فراموش شده اند و برخی دیگر هنوز متاسفانه در حال بدتر شدن هستند، در نگاه اول شبیه یک جراحی بی هدف و بیهوده است. ولی اگر شروعی مشتاقانه داشته باشیم، مزایای عظیم انجام این کار با چنان سرعت خود را نشان خواهند داد که با برچیده شدن موانع، یکی

پس از دیگری، درد و رنج هم کاهش خواهد یافت.

ولی این موانع کاملاً واقعی اند. اولین مانع و یکی از دشوارترین آنها به بخشش مربوط می شود. زمانی به یک رابطه از هم پاشیده و قطع شده با فردی دیگر فکر می کنیم، احساسات ما به حالت دفاعی تغییر می کنند. برای فرار از نگاه کردن به ستمهایی که بر دیگران روا داشته ایم، با نارضایتی به ظلمهایی توجه می کنیم که آنها در حق ما کرده اند. این به ویژه زمانی واقعیت پیدا می کند که در واقع فرد مقابل به هیچ وجه رفتار بدی نکرده است. ما پیروزمندانه سوء رفتار او را به عنوان بهترین بهانه برای کوچک جلوه دادن یا فراموش کردن بد رفتاری خودمان می چسبیم.

درست در همین جا ما باید خود را فوراً متوقف کنیم. وقتی دیگ به دیگ می گوید رویت سیاه است منطقی نیست. 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 ضعف های دیگران را بدتر کرده بوده است. در

درجه اول ما بارها حوصله بهترین دوستان خود را تا نقطه شکننده ای سر می برده ایم و کفر کسانی را که به ما توجهی نداشته اند در می آوردیم. در موارد بسیاری ما در واقع با کسانی سروکار داشته ایم که همانند خودمان رنج می کشیده اند، کسانی که ما مصیبت آنها را بیشتر کرده بودیم. اگر اکنون می خواهیم از آنها طلب بخشش کنیم چرا با بخشیدن همگی آنها شروع نکنیم؟

وقتی به صحبت کسانی که به آنها آسیب زده ایم گوش می کنیم، بیشتر ما یک مانع سخت دیگر را از سر راه برمی داریم. وقتی می فهمیدیم که ما آماده می شویم تا به صورت رودرو به رفتار نادرست خود با کسانی که به آنها آسیب زده ایم اقرار کنیم، شدیداً شکه می شدیم. وقتی این چیزها را بطور محرمانه به خدا، خودمان و یک نفر دیگر اقرار می کردیم به اندازه کافی شرم آور بود. ولی تصور اینکه واقعاً با افراد مربوطه ملاقات کنیم یا به آنها نامه بدهیم ما را سرا می کند به ویژه زمانی که بخاطر می آوریم نسبت به بیشتر آنها چقدر بی توجه بوده ایم. همچنین موارد وجود داشت که ما به آنها آسیب زده

بودیم و هنوز از آن بی خبر بودند. فریاد می زدیم چرا نباید گذشته ها را فراموش کنیم؟ اصلاً چرا ما باید به این افراد فکر کنیم؟ اینها برخی از شیوه هایی بودند که ترس و غرور با همدستی هم تلاش می کردند با آنها مانع تهیه فهرست تمام کسانی شوند که به آنها آسیب زده بودیم.

ولی برخی از ما به مانع کاملاً متفاوتی برمی خوردیم. ما بر این ادعا اصرار می کردیم که وقتی مشروب می خوردیم به کسی به جز خودمان آسیب نمی زدیم. خانواده های ما رنج نمی کشیدند زیرا همیشه هزینه ها پرداخت می کردیم و به ندرت در خانه مشروب می خوردیم. همکاران ما رنج نمی کشیدند زیرا ما معمولاً به کار مشغول بودیم اعتبار ما آسیب ندیده است زیرا مطمئن بودیم فقط عده کمی از مشروب خوردن ما خبر دارند. آنهايي هم که از آن خبر داشتند گاهی به ما دلگرمی می دادند که به هر حال هر کسی ممکن است هر از گاهی خوشگذرانی کند. بنابراین واقعاً ما چه آسیبی به کسی زده بودیم؟ مطمئناً آنقدر نبود که بتوانیم به سادگی با چند عذرخواهی

معمولی آنها را جبران کنیم.

البته این دیدگاه نتیجه نهایی فراموش کردن عمدی است. این دیدگاهی است که تنها می توانیم آن را با بررسی عمیق و صادقانه انگیزه ها و اعمال خود تغییر دهیم.

علیرغم اینکه در برخی موارد نیم توانیم به هیچ وجه خسارات ها را جبران کنیم و در برخی موارد باید با تاخیر اقدام کنیم ولی با این وجود باید زندگی گذشته خود را به دقت و واقعاً به طور جامع بررسی کنیم تا ببینیم چه تاثیری بر دیگران داشته است. در بسیاری از موارد در خواهیم یافت با وجود اینکه آسیب زیادی به دیگران نزده ایم ولی ضربه عاطفی که به خود وارد کرده ایم بزرگ بوده است. تضادهای عاطفی بسیار عمیق، گاهی فراموش شده 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 است و زندگی ما را رو به وخامت برده است.

در حالیکه هدف از جبران خسارت دیگران مهمترین چیز است ولی رهایی پیدا کردن از بررسی روابط فردی، کوچکترین اطلاعات درباره خودمان و مشکلات اساسی که می توانیم، به همان اندازه ضرورت دارد. از آنجایی که روابط ضعیف با دیگران تقریباً همیشه عامل مستقیم غمهای ما از قبیل اعتیاد الکلی بوده است، بررسی هیچ حوزه ای نمی تواند نتایج رضایت بخش تر و باارزش تری در پی داشته باشد. تامل آرام و عمیق درباره روابط فردی می تواند بینش ما را عمیقتر کند. ما می توانیم بسیار فراتر از چیزهایی برویم که ظاهراً با آنها مشکل داشته ایم و اشتباهات اساسی را بیابیم، اشتباهاتی که گاهی مسئول تمام الگوی زندگی ما بودند. ما دریافته ایم که جامعیت نتیجه می دهد - نتیجه ای مطبوع.

سپس می توانیم از خود بپرسیم وقتی می گوییم ما به کسی "آسیب زده ایم" منظورمان چیست. در هر صورت، انسانها چه "آسیبهایی" به یکدیگر می زنند؟ برای ارائه تعریفی کاربردی برای "آسیب"، ممکن است آن را نتیجه تضاد غرایز بنامیم که باعث وارد

شدن ضررهای جسمانی، روانی، عاطفی یا روحی به دیگران می شود. اگر خلق و خوی ما همیشه بد باشد باعث عصبانیت دیگران می شویم. اگر دروغگو یا فریبکار باشیم، نه تنها دیگران را از داشته هایشان محروم می کنیم بلکه امنیت و آرامش خاطر آنها را نیز می گیریم. ما واقعاً آنها را به سوی اهانت کردن و کینه توزی می کشانیم. اگر رفتار جنسی ما خودخواهانه باشد ممکن است حسادت، غم و میل شدید به مقابله به مثل را در دیگران برانگیزیم.

این نوع بدرفتاریهای فاحش به هیچ وجه نشان دهنده تمام آسیب هایی نیست که به دیگران رسانده ایم. بیاید تعدادی از موارد نامحسوس تر را در نظر بگیریم که گاهی می تواند به همان اندازه دیگر بدرفتاریها مخرب باشد. فرض کنید که ما در خانواده خود خسیس، بی مسئولیت، بی عاطفه یا سرد باشیم. فرض کنید ما زودرنج، خرده گیر، بی حوصله و بی مزاج باشیم. فرض کنید به یکی از اعضای خانواده بیش از حد توجه می کنیم و دیگران را نادیده می گیریم. چه اتفاقی می افتد وقتی سعی کنیم، چه با

قوانین سختگیرانه چه با صادر کردن دستورات جزئی برای اینکه زندگی ما در هر لحظه چگونه باید بگذرد، بر همه خانواده حاکم شویم؟ وقتی ما در غرق در افسردگی، خوددلسوزی هستیم که از همه جای ما تراش می کند و به همه افراد اطراف خود آسیب می زنیم، چه اتفاقی می افتد؟ چنین سیاهه ای از آسیبهایی که به دیگران وارد کرده ایم - یعنی آسیبهایی که زندگی روزمره را با ما به عنوان یک الکلی دشوار و اغلب غیرقابل تحمل می کند، می تواند را می توان تقریباً تا بی نهایت گسترش داد. وقتی ما چنین خصلت هایی را با خود به خرید، اداره و میان اجتماع هموعان خود می بریم، می تواند به همان اندازه که در خانه آسیب وارد می کند به دیگران هم آسیب بزند.

پس از بررسی دقیق این حوزه از روابط انسانی و فهمیدن اینکه دقیقاً کدامیک از خصوصیت‌های رفتاری ما باعث آزار و آسیب رسیدن به دیگران می شود، اکنون می توانیم در حافظه خود به دنبال کسانی بگردیم که به آنها اهانت کرده ایم. یافتن اطرافیان

نزدیک و کسانی که بیش از همه آسیب دیده اند نباید کار دشواری باشد. سپس هر سالی که در زندگی خود به عقبتر برمی گردیم و تا جایی که حافظه یاری می کند، ما مقید خواهیم بود تا فهرست بلندی از افرادی تهیه کنیم که به هر اندازه تحت تاثیر رفتار ما قرار گرفته اند. البته ما باید روی هر یک از این موارد با دقت تامل و ارزیابی کنیم. ما باید خود را در مسیر پذیرش چیزهایی قرار دهیم که انجام داده ایم در عین حال ظلم های واقعی یا خیالی که به ما شده است را ببخشیم. ما باید از قضاوت های افراطی هم در مورد خود و هم دیگران پرهیز کنیم. ما نباید ضعفها خودمان یا آنها را بزرگتر از واقعیت جلوه دهیم. هدف تغییرناپذیر ما رسیدن به دیدگاهی آرام و عملی خواهد بود.

هرگاه مدادمان سست می شود می توانیم با به خاطر آوردن ارزش تجربه کانون در این گام برای دیگر اعضا، خود را تقویت و تشویق کنیم. این آغاز به پایان رسیدن انزوا از همتایان خود و خداست.

گام نهم

"تا جایی که امکان داشت، مستقیماً بدی هایی که در حق این افراد کرده بودیم جبران کردیم مگر در مواردی که می دانستیم این کار به آنها یا دیگران آسیبی می رساند."

قضاوت درست، حس دقیق وقت شناسی، شجاعت و احتیاط، اینها خصوصیت هایی هستند که برای ورود به گام نهم نیاز خواهیم داشت. پس از اینکه فهرست کسانی را که به آنها آسیب زده ایم تهیه کردیم، و درباره هر یک از آنها به دقت تامل 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 دسته های مختلفی قرار می گیرند. مواردی خواهد بود که باید به محض اینکه اطمینان پیدا کردیم می توانیم ترک خود را ندوام ببخشیم، به آنها

رسیدگی کنیم. کسانی خواهند بود که ما فقط می توانیم بخشی از خسارت آنها را جبران کنیم مگر اینکه فاش کردن همه چیز، به جای جبران خسارتهای قبلی، صدمه بیشتری به آنها وارد کند. موارد دیگری خواهد بود که باید با تاخیر عمل کنیم و باز هم موارد دیگری خواهد بود که به خاطر ماهیت وضعیت به وجود آمده هرگز قادر نخواهیم بود هیچ گونه تماس مستقیمی با طرف مقابل داشته باشیم.

بسیاری از ما از همان روزی که به کانون الکلی های گمنام پیوستیم به نوعی برخی چیزها را مستقیماً جبران می کرده ایم. از زمانی که به خانواده های خود می گوییم قصد داریم این برنامه را امتحان کنیم فرایند جبران گذشته آغاز شده است. در این حوزه به ندریت مسئله زمان بندی یا احتیاطی وجود دارد. ما می خواهیم از در وارد شویم و این خبر خوب را فریاد بزنیم. پس از بازگشت از اولین جلسه خود، یا شاید پس از اینکه خواندن کتاب "کانون الکلی های گمنام" را به پایان رسانده ایم، معمولاً دلمان می خواهد با بعضی از

اعضای خانواده بنشینیم و فوراً به ضربه هایی که با خوردن مشروب به آنها وارد کرده ایم اقرار کنیم. تقریباً همیشه می خواهیم از این هم فراتر برویم و اقرار کنیم ما ضعفهای دیگری هم داشته ایم که زندگی با ما را دشوار کرده بوده است. این یک موقعیت بسیار متفاوت است و با صبحهای خماری که گاهی به خودمان ناسزا می گفتیم و گاهی خانواده (و هر کس دیگری) را به خاطر مشکلات خود متهم می کردیم، اختلاف بسیار زیادی دارد. لازم است اولی باری که می نشینیم به طور کلی به ضعف های خود اقرار کنیم. عاقلانه نیست که در این مرحله صحن های دلخراش را بازگو کنیم. عقل سلیم ایجاب می کند که عجله نکنیم. در حالی که ممکن است تمایل داشته باشیم بدترین چیزها را فاش کنیم، باید حتماً به خاطر داشته باشیم که نمی توانیم آرامش خاطر خود را به قیمت برهم زدن آرامش دیگران بدست آوریم.

در محل کار یا در کارخانه نیز باید همین رویکرد اتخاذ شود. ما

باید بی درنگ به چند نفری فکر کنیم که همه چیز را درباره مشروب خوردن ما می دانند و بیش از هر کس دیگری تحت تاثیر آن قرار گرفته اند. 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 می خواهیم تا حد قابل قبولی اطمینان پیدا کنیم که در راستای چراغ کانون قرار گرفته ایم. سپس ما آماده هستیم تا بسوی اینافراد برویم تا بگوییم کانون چیست و ما تلاش می کنیم چه کاری انجام دهیم. با این زمینه می توانیم به راحتی به آسیبی که به آنها رسانده ایم اقرار کنیم و عذرخواهی نماییم. می توانیم تعهدات، دیون یا هر چیز دیگری را که بدهکار هستیم جبران کنیم یا قول بدهیم که آنها را جبران می کنیم. پاسخ بزرگوارانه بیشتر افراد به این صداقت خالصانه اغلب باعث شگفتی ما خواهد شد. حتی سرسختترین و برحق ترین سرزنش کننده هایمان، بیشتر به ما را می بینند و مانند دفعات

اول، کار را نیمه کاره تمام نمی کنند.

این جو تایید و تحسین ممکن است برای ما آنقدر وجدآور باشد که با ایجاد میلی سیری ناپذیر برای بیشتر داشتن آن، ما را از اعتدال خارج کند. یا اینکه در موارد معدودی که با رفتار سرد یا شکاکی روبرو می شویم، از آن طرف دیوار سقوط کنیم. این نوع رفتارها ما را تحریک خواهد کرد که جر و بحث 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 گذشته ها، چنان آرامشی به ما دست خواهد داد که تصور خواهیم کرد کار دیگر تمام شده است. وسوسه خواهیم شد به همان پیروزیهای گذشته قناعت کنیم وسوسه فرار از جلسات تحقیق آمیز و دلهره آور بیشتری که باقی مانده است، ممکن است زیاد باشد. اغلب اوقات ما

برای شانه خالی کردن کامل از زیر بار چنین مسائلی بهانه های قابل باوری خواهیم تراشید. یا ممکن است فقط تعلل کنیم و به خودمان بگوییم هنوزش وقتش نرسیده است در حالی که واقعاً وقت آن رسیده است از این فرصت استثنائی استفاده کنیم و یک اشتباه جدی را جبران کنیم. بیاید وقتی خود را به تجاهل می زنیم احتیاط را کنار بگذاریم.

به محض اینکه در این راه جدید زندگی احساس اطمینان کردیم و با رفتار و الگوی خود افراد پیرامون خود را متقاعد کنیم که واقعاً داریم تغییر می کنیم و رفتارمان بهتر می شود، معمولاً می توانیم با اطمینان با کسانی که بیشترین آسیب را دیده اند با صراحت کامل صحبت کنیم، حتی با کسانی که ممکن است از آسیبی که به آنها رسانده ایم خبر نداشته باشند یا اطلاعات کمی داشته باشند. تنها استثنایی که ما قائل خواهیم شد موارد خواهند بود که بیم دانه باشیم فاش کردن حقایق به کسی آسیب

جدی بزند. این گفتگوها می تواند به صورت معمولی یا طبیعی آغاز شود. ولی اگر فرصتی برای این کار پیش نمی آید، بالاخره باید تمام جسارت خود را جمع کنیم، مستقیماً به سوی فرد مربوطه برویم و نیت خود را به صراحت بیان کنیم. لازم نیست در مقابل کسانی که به آنها آسیب زده ایم غرق شرمساری و پشیمانی باشیم بلکه جبران در این مرحله همیشه باید بی پرده و با گشاده دستی باشد.

برای فاش کردن کامل خسارتهایی که به بار آورده ایم 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 می شود که می خواهیم برایش جبران کنیم. یا به همان اندازه در مورد دیگر افراد. برای مثال ما نمی توانیم جزئیات روابط غیرزنشویی خود را بر سر شوهر یا همسر ناآگاه 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 نمی توانیم با بی ملاحظگی و سنگینتر کردن اختلافات دیگران بار خودمان را سبکتر کنیم.

ممکن است مسائل بسیار حساس دیگری در دیگر حوزه های زندگی روی دهد که مشمول همین اصل می گردد. برای نمون فرض کنید که ما بخش زیادی از پول شرکتمان را چه با "قرض گرفتن" چه با دستکاریهای زیاد در حساب هزینه ها، صرف مشروب خوردن خود کرده ایم. فرض کنید که در صورت نگفتن ما اینها مخفی باقی بمانند. آیا اگر به طور ناگهانی به قانون شکنیهای خود در شرکت اقرار کنیم، عملاً اخراج خواهیم شد و کار خود را از دست خواهیم داد؟ آیا ما قصد داریم برای جبران کردن آنقدر درستکارانه عمل کنیم که برایمان مهم نباشد برای خانه و خانواده ما چه اتفاقی می افتد؟ یا اول می خواهیم با کسانی که شدیداً تحت تاثیر قرار خواهند گرفت مشورت کنیم؟ آیا موضوع را با پشتیبان یا مشاور معنوی خود در مین

می‌گذاریم و صادقانه از خدا طلب یاری و راهنمایی می‌کنیم- یعنی در حالی که تصمیم گرفته ایم وقتی همه چیز مشخص شد کار درست را انجام دهیم، آیا این کار ارزشش را دارد؟ البته پاسخی که فوراً برای هر نوع بحرانی از این قبیل مناسب باشد وجود ندارد. ولی لازم است در همه موارد با توجه به آنچه که شرایط ایجاد می‌کند، تمایل کامل برای جبران سریع و در حد توان ما، وجود داشته باشد.

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

گام دهم

"به تهیه فهرست خطاهای خود ادامه دادیم و

هرگاه در اشتباه بودیم فوراً آن را می پذیرفتیم."

همانطور که ما این نه گام اول را پشت سر می گذاریم خود را برای ماجراجویی در یک زندگی جدید آماده می کنیم. ولی وقتی به گام دهم رسیدیم سبک زندگی کانون را هر روز، در خوشی و سختی، عملاً اجرا می کنیم. سپس وقت محک خوردن می رسد: آیا می توانیم ترک خود را حفظ کنیم، تعادل عاطفی خود را نگه داریم و در همه شرایط با حسن نیت زندگی کنیم؟

توجه مداوم به داراییها و بدهیها و داشتن میل حقیقی برای بکارگیری و رشد کردن با استفاد از این ابزارها، برای ما ضرورت دارد. ما الکلیها اینها را از راه سخت آن یاد گرفته ایم. البته افراد با تجربه تر در همه زمانها و مکانها، فراوان خود را ارزیابی و نکوهش کرده اند. برای افراد خردمند همیشه مشهود است تا زمانیکه خودپژوهی به عادت روزمره کا تبدیل نشود، تا زمانیکه قارد نباشیم

به آنچه دست پید می کنیم اقرار کنیم و آن را بپذیریم و تا زمانیکه با شکیبایی و اصرار تلاش نکنیم آنچه اشتباه است را تصحیح کنیم، هیچ کس نخواهد توانست از زندگی اش بهره ای ببرد.

وقتی یک دائم الخمر به خاطر زیاده روی دیروزش دچار خماری شدیدی باشد، امروز را نمی تواند خوب زندگی کند. ولی نوع دیگری خماری وجود دارد که همه ما، چه الکلی و چه غیر الکلی آن را تجربه کرده ایم. و آن خماری عاطفی است، نتیجه مستقیم زیاده روی در عواطف منفی - خشم، ترس، حسادت و ازین قبیل-دیروز یا امروز ما. اگر دوست داریم امروز و فردا را به آرامش زندگی کنیم بی شک نیاز داریم از شر این خماریها خلاص شویم. این بدان معنا نیست که ما باید با اندوه در گذشته های خود پرسه بزنیم. بلکه /کنون به پذیرش و تصحیح خطاها نیاز داریم. این فهرست ما را قادر می سازد تا با گذشته کنار بیاییم. وقتی این کار

انجام شد انگاه ما واقعاً خواهیم توانست آن را پشت سر بگذاریم. وقتی فهرست ما با دقت تهیه شد و با خودمان آشتی کردیم، ه این باور خواهیم رسید که ما خواهیم توانست مشکلات فردا را با روبرویی با آنها حل کنیم.

اگرچه همه فهرستها اساساً شبیه هم هستند ولی عامل زمان باعث تمایز آنها از یکدیگر می شود. یک فهرست بررسی موضعی وجود دارد که در هر زمان از روز، هر گاه که خود را آشفته یافتیم، جمع آوری می شود. فهرست دیگری هست که آن را در پایان روز جمع آوری می کنیم، زمانی که اتفاقات ساعات گذشته را مرور می کنیم. در اینجا ما یک ترازنامه درست می کنیم و چیزهایی را درست انجام داده ایم بستانکار می کنیم و چیزهایی را که باید انجام دهیم بدهکار. سپس مواقعی فرا می رسد که به تنهایی یا به همراه پشتیبان یا مشاور معنوی خود، به دقت پیشرفت خود را نسبت به آخرین بار مرور می کنیم بسیاری از اعضای کانون هر شش ماه یکبار یا هر سال

یکبار خانه تکانی دارند. بسیاری از ما نیز دوست داریم گاه و بیگاه گوشه گیری از جهان بیرون را تجربه کنیم و یک روز یا بیشتر را بی دغدغه صرف تجدید قوا و مراقبه کنیم.

آیا این اعمال ملال آور و زمانبر نیستند؟ آیا اعضای کانون باید بیشتر زمان بیداری خود را به طور ملالت باری صرف بازنگری غفلت ها یا اعمال خود کنند؟ در پاسخ باید گفت به ندرت. تاکید بر روی این فهرست تنها به این دلیل زیاد است که بسیاری از ما واقعاً هیچ وقت به خودارزیابی دقیق عادت نداشته ایم وقتی این عمل درست به کاری روزمره تبدیل شود، آنقدر جذاب و سودمند خواهد بود که زمانی را که صرف آن می کنیم بیهوده نخواهد بود. زیرا این دقایق و گاهی ساعتهایی را که صرف ارزیابی خود می کنیم مطمئناً تمام ساعات دیگر روز را بهتر و شادتر می کنند. و سرانجام، فهرستهای ما به بخشی عادی از زندگی روزمره ما تبدیل می شود نه چیزی غیرمعمول یا جداگانه.

پیش ازینکه به این پردازیم فهرست موضعی 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 آن چه 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 کانون این استثناها خطرناک هستند. ما دریافته ایم که خشم بجا باید برای کسانی باشد که شرایط لازم برای کنترل آن را دارا می‌باشند.

افراد اندکی به غیر از ما الکلیها قربانی خشم شده‌اند. تفاوتی هم نمی‌کرده است که خشم ما بجا بوده یا نبوده است. یک بار از کوره در رفتن می‌تواند یک روز کامل را خراب کند و کینه‌ای که به اوج

رسیده باشد می تواند به طرز بسیار بدی ناکارآمد کند. همچنین ما هیچ گاه قادر به تشخیص خشم بجا و بی مورد را نداشتیم. از نظر ما خشم ما همیشه بجا بوده است. عصبانیت، همان خوشگذرانی گاه و بی گاه افراد متعادلتر، می تواند ما را تا مدت نامعینی دچار یک معزل عاطفی کند. این "میگساریهای" عاطفی اغلب اوقات مستقیماً به بطری مشروب ختم می شود. انواع دیگر آشفتگیها- رشک و حسادت، خوددلسوزی یا غرور بیجا- همین کار را انجام می دهند.

فهرست موضعی که در میانه چنین آشوبهایی جمع آوری می شود می تواند در کمک به خاموش کردن عواطف طوفانی بسیار موثر باشد. امروزه اصلی ترین کاربرد فهرستهای موضعی در موقعیتهایی است که در فعالیتهای روزانه بروز می کند. بهتر است هر گاه امکانپذیر باشد، بررسی مشکلات طولانی مدت را به وقتی موکول شوند که از قبل برای همین کار کنار گذاشته شده اند. هدف این فهرست برداری فوری نشیب و فرازهای روزانه ماست، به ویژه آنهایی

که در آنها افراد یا رویدادهای جدید تعادل ما را بر هم می زند یا باعث می شود دچار اشتباه شویم.

در همه این موقعیتهای ما به خویشتنداری، تحلیل صادقانه مسائل مربوط به آن، میل به اقرار در زمانی که اشتباه از ماست و داشتن همان مقدار تمایل برای بخشش در زمانی که اشتباه از ما نبوده است. زمانی که مرتکب خطاهای گذشته می شویم نباید ناامید شویم، زیرا انجام این دستورات عملی آسان نیستند. ما باید به دنبال پیشرفت باشیم نه کمال.

اولین هدف ما پرورش خویشتنداری خواهد بود. این هدف در اولویت نخست قرار می گیرد. وقتی با عجله یا بی ملاحظه صحبت می کنیم، در همانجا قدرت منصف و صبور بودن از تحلیل می رود. یک سخنرانی خشن یا یک قضاوت خودسرانه و پرخاشگرانه می تواند رابطه ما را با یک نفر دیگر برای یک روز یا یک سال کامل قطع کند. هیچ چیز به اندازه مهار زبان و قلم مفید نیست. ما باید از نقدهای تند

مزاجانه و بحث های زورگویانه خودداری کنیم. درمورد بدخلقی یا غرولند کردن هم به همین ترتیب است. اینها دامهای پنهان عاطفی هستند طعمه آن غرور و کینه توزی 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 ما تا زمانیکه عادت خویشنداری به صورت خودکار عمل نکنند نه با حسن نیت فکر می کنیم نه عمل.

مشکلات نامطبوع یا غیرمنظره تنها مشکلاتی نیستند که به خویشنداری نیاز دارند. ما باید زمانی که کسب موفقیت های مهم و اساسی آغاز می شود کاملاً دقت داشته باشیم. زیرا هیچ کس به اندازه ما عاشق کسب موفقیت های شخصی نبوده است؛ ما موفقیت را همانند شرابی می نوشیم که همیشه ما را به وجود می آورد. وقتی موقتاً شانس به ما رو می آورد ما در وهم موفقیت های باز هم بزرگتر بر مردم و شرایط فرو می رویم. از اینرو وقتی اعتماد به نفس مغرورانه ما را

کور می کند، ممکن است بخواهیم نقش آدمهای مهم را بازی کنیم. البته افراد از ما روی برگردانند، خسته یا آزرده شدند.

حال که ما در کانون هستیم و ترک کرده ایم و در حال کسب اعتماد مجدد دوستان و همکاران خود هستیم، در می یابیم که هنوز هم باید احتیاط ویژه ای داشته باشیم. ما می توانیم برای بیمه شدن در برابر "خود بزرگ بینی" اغلب اوقات خود را با به خاطر آوردن اینکه ما امروز فقط به خاطر موهبت الهی ترک کرده ایم و اینکه هر موفقیتی که ما داشته باشیم بیش از هر چیز از آن اوست تا ما، کنترل کنیم.

نهایتاً، خواهیم دید که همه مردم، از جمله خود ما، تا حدودی به لحاظ عاطفی بیمار هستند و همیشه اشتباه می کنند و سپس به سوی شکیبایی واقعی خواهیم رفت و در خواهیم یافت عشق واقعی به همتایان خود واقعاً به چه معناست. هر چه بیشتر رویم، بیشتر و بیشتر نمایان خواهد شد که عصبانی شدن یا آزرده شدن

از کسانی که آنها هم مانند ما از دردهای بزرگ شدن رنج می‌برند، بیهوده است.

بوجود 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 به جز عده اندکی همه را دوست نداریم؛ اینکه تا وقتی هیچ یک از آنها برای ما مشکلی ایجاد نکرده بودند نسبت به آنها کاملاً بی‌تفاوت بودیم؛ و به عنوان یادآوری - بله ما واقعاً از آنها بدمان می‌آمد یا متنفر بودیم. اگر این دیدگاهها به اندازه کافی رایج هستند، ما اعضای کانون دریافته ایم 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 هر کسی بترسیم یا تنفر داشته باشیم، باید رها شود، حتی اگر فقط گاهی

به ذهن ما خطور می کند.

ما می توانیم تلاش کنیم از کسانی که به آنها عشق می ورزیم تقاضاهای غیرمنطقی نداشته باشیم. می توانیم هر جا از خود صمیمیتی نشان نداده ایم صمیمیت نشان دهیم. ما می توانیم 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 می توانیم فوراً آن را اقرار کنیم - در مورد خودمان همیشه اقرار کنیم و در مورد آنها هم وقتی اقرار کردن موثر است. احترام، صمیمیت، عدالت و محبت نکات اصلی هستند که می توانیم به وسیله آنها عملاً با همه همدل شویم. وقتی تردید داریم همیشه می توانیم مکث کنیم و بگوییم "خواست من نه، بلکه خواست تو تحقق خواهد یافت." و همیشه می توانیم از خودمان بپرسیم "آیا امروز با دیگران همانطوری رفتار می کنم که دوست دارم با من رفتار کنند؟"

وقتی شب فرا می‌رسد، شاید اندکی قبل از اینکه بخوابیم، برای آن روز یک ترازنامه می‌کشیم. اینجا جای خوبی برای یادآوری این نکته است که جمع‌آوری فهرست همیشه با رنگ قرمز نیست. وقتی در یک روز کار درستی انجام نداده باشیم آن روز روز ضعیفی بوده است. در واقع ساعات بیاری معمولاً سرشار چیزهای سازنده است. نیت‌های خوب، افکار خوب، و اعمال خوب قابل مشاهده است. حتی زمانی که سخت تلاش کرده ایم و شکست خورده ایم، ممکن است به آن بیشترین نمره رابدهیم. 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 کانون 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 می کنیم، باید انگیزه های خود را در هر فکر یا عملی که به نظر می رسد اشتباه باشد با دقت ارزیابی کنیم. در بیشتر موارد، یافتن و درک انگیزه ها دشوار نخواهد بود. وقتی مغرور، خشمگین، پریشان یا شیم، حسادت بورزیم یا بترسیم، بر همان اساس عمل می کنیم و همین و بس. در اینجا ما تنها کافی است تشخیص دهیم بد عمل کرده ایم یا اشتباه فکر کرده ایم، تلاش کنیم تصور کنیم چگونه می توانستیم 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 می توانیم 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 انگیزه ها و دلایل ما درست هستند در حالی واقعی اینطور نیست.

ما "انتقاد سازنده ای" کرده ایم که به آن نیاز داشته ایت در حالی که انگیزه واقعی ما برنده شدن در یک بحث بیهوده بوده است. یا وقتی که فرد مربوطه غایب است، تصور می کنیم به دیگران کمک می کنیم که او را درک کنند در حالی که در واقع انگیزه واقعی ما این بوده است تا با تخریب او احساس برتری کنیم. ما گاهی به کسانی که دوستشان داریم آسیب می زنیم زیرا باید به آنها "درسی بدهیم" در حالی که در واقع می خواهیم آنها را تنبیه کنیم. افسرده بودیم و گلایه می کردیم که حالمان خوب نیست در حالی که در واقع بیشتر درخواست همدردی و توجه داریم. این ویژگی عجیب ذهن و احساس، این میل لگام گسیخته 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 می تواند در ورای کوچکترین اعمال یا افکار قرار گیرد. یادگیری روزانه یافتن، پذیرفتن و تصحیح این نوع خطاها، اساس پرورش شخصیت و زندگی خوب است.

پشیمانی خالصانه به خاطر آسیبهایی که وارد کرده ایم، شکرگزاری حقیقی به خاطر موهبتهایی که دریافت کرده ایم و تمایل برای آزمودن چیزهای بهتر فردا، دارایی های دایمی خواهند بود که باید به دنبال کسب آنها باشیم.

وقتی روز خود را اینگونه بررسی کردیم، به چیزهایی که به درستی انجام داده ایم توجه درخوری کردیم، بدون ترس و غرض در دل خود جستجوی کردیم، می توانیم واقعاً از خدا به خاطر موهبتهایی که به ما داده سپاسگزاری کنیم و با وجدان آرام بخوابیم

گام یازدهم

"با نیایش و عبادت به دنبال بهبود رابطه آگاهانه
خود با خدا هستیم، خدایی که خودمان می
شناسیم، و تنها از او می خواهیم به ما کمک کند تا
خواست او را درک کنیم و قدرتی بدهد تا به
خواستش عمل کنیم."

نیایش و مراقبه ابزارهای اصلی ما برای برقراری رابطه آگاهانه با خدا
است.

ما اعضای کانون افراد فعالی هستیم، از اغنای سروکله زدن با
واقعیت‌های زندگی، که معمولاً برای اولین بار در زندگی خود با آن
روبرو می شویم، لذت می بریم و مشتاقانه تلاش می کنیم به
الکلیه‌های دیگری که با آنها برخورد می کنیم کمک کنیم. بنابراین

تعجبی ندارد که ما اغلب اوقات تمایل نداریم مراقبه جدی و نیایش راجدی بگیریم و آنها را واقعاً ضرورتی نمی دانیم. به طور قطع ما آن را چیزی می دانیم که ممکن است در مواقع اضطراری به کمک ما بیاید ولی در ابتدا بسیاری از ما ممکن است آن را جزء مهارت‌های مرموز روحانیون بدانند که از آنها فقط می توانیم انتظار سودی غیرمستقیم داشته باشیم. یا شاید هم ما اصلاً به این چیزها اعتقادی نداشته باشیم.

بریا برخی از تازه واردها و برای کسانی که زمانی منکر وجود خدا بوده اند و هنوز به همان گروه‌های کانون به عنوان نیروی برتر خود اکتفا می کنند، مطرح کردن قدرت نیایش، علیرغم تمام برهانها و تجربیاتی که آن را ثابت می کند، ممکن است هنوز هم عده ای را قانع نکند یا کاملاً مورد انتقاد قرار گیرد. آن دسته از ما که زمانی چنین احساسی داشته اند مطمئناً می توانند این موضوع را درک کنند و همزادپنداری کنند. ما به خوبی می دانیم در اعماق وجود ما

چیزی هست که به سرکشی در برابر ایده سر فرود آوردن در برابر هر خدایی ادامه می دهد. همچنین بسیاری از ما قدرت استدلال بالایی داریم که قادر است "اثبات" کند هیچ خدایی وجود ندارد. همه اتفاقات، بیماریها، ظلمها و بی عدالتی های جهان چه؟ تمام آن زندگیهای ناگواری که نتیجه مستقیم تولدهای شوم و شرایط غیرقابل کنترل بوده است چه؟ مطمئناً در این تدبیر این چیزها هیچ عدالتی نمی تواند وجود داشته باشد و بنابراین هیچ خدایی هم وجود ندارد؟

گاهی ما رویه نسبتاً متفاوتی در پیش می گیریم. مطمئناً با خودمان می گفتیم احتمالاً مرغ قبل از تخم مرغ 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 کانون را دوست داشتیم و به سرعت

بیان می کردیم که کانون معجزه می کند. ولی ما مراقبه و نیایش را با لجاجت پس زدیم همانطور که یک دانشمند از انجام یک آزمایش خاص سر باز می زند مگر اینکه ثابت شود نظریه مورد علاقه اش اشتباه است. البته در نهایت ما این آزمایش را انجام دادیم و وقتی نتایج غیرمنتظره ای بدست آمد احساس متفاوتی داشتیم؛ در واقع ما آن را به صورت متفاوتی درک کردیم؛ و از همین رو مراقبه و نیایش را پذیرفتیم. و دریافته ایم که امر برای هر کسی که تلاشی کند می تواند روی دهد. همیشه گفته می شود که "تقریباً تنها مسخره کنندگان نیایش کسانی هستند که آن را به اندازه کافی امتحان نکرده اند."

آن دسته از ما که به طور منظم از نیایش بهره می برند هیچ وقت آن را پس نخواهند زد، همانطور که ما هوا، غذا یا نور خورشید را پس نمی زنیم. و به همین دلیل است که وقتی ما از هوا، نور یا غذا محروم باشیم بدن رنج می برد. و وقتی ما از مراقبه

و نیایش روی می گردانیم به همان ترتیب ذهن، عواطف و شهود خود را از حمایتی که شدیداً به آن نیاز دارد محروم می کنیم. همانطور که بدن با کبود مواد غذایی نمی تواند درست عمل کند، روح هم نمی تواند. همه ما به نور حقیقت خدا، تغذیه از نیروی او و اتمسفر بخشش او نیاز داریم. واقعیت های زندگی کانون تا حد بسیار زیادی این حقیقت جاودان را تایید می کند.

بین خودارزیابی، مراقبه و نیایش یک رابطه مستقیم وجود دارد. اگر هر یک از آنها به طور جداگانه به کار گرفته شوند آرامش و منافع زیادی به همراه خواهند داشت. ولی وقتی به طور منطقی با هم در ارتباط و در هم تنیده باشند، حاصلش زیربنایی محکم برای زندگی خواهد بود. هر از گاهی ممکن است فرصتی دست دهد تا نگاهی گذار به حقیقت نهایی که قلمرو خداست داشته باشیم. و از اینکه می دانیم تا وقتی به تلاش خود، هر چند با تردید، برای یافتن و برآوردن خواست خالق خود ادامه دهیم، مقصد نهایی ما در آن قلمرو در امان

خواهد بود، احساس آرامش و قوت قلب می کنیم.

همانطور که دیده ایم، خودپژوهشی ابزاری است که ما بوسیله آن نگرش، عمل و فرصتی جدید بدست می آوریم تا بخش تاریک و منفی ذات خود را تحمل کنیم. این گام گامی در جهت پرورش تواضعی است که امکان دریافت یاری خدا را برای ما ممکن می سازد. ولی به هر حال این فقط یک گام است. ما می خواهیم از آن فراتر برویم.

ما خوبی هایی را می خواهیم که برای شکوفایی و رشد در وجود همه ما، حتی بدترین ما، وجود دارد. بی شک ما به هوای فرحبخش و غذای فراوان نیاز خواهیم داشت. ولی پیش از هر چیز ما به نور خورشید نیاز داریم؛ هیچ چیز نمی تواند در تاریکی رشد چندانی داشته باشد. مراقبه گامی بسوی خورشید است. حال چگونه باید مراقبه داشته باشیم؟

مطمئناً تجربه حقیقی مراقبه و نیایش در تمام قرون فراوان بوده

است. کتابخانه ها و مکان های عبادی جهان، گنجینه ای برای همه جویندگان است. امید است که همه آن دسته از اعضای کانون که پیوند مذهبی داشته اند و مذهب آنها بر مراقبه تاکید 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 نداشته ایم و حتی نمی دانیم چطور شروع کنیم؟

خب، ممکن است اینگونه شروع کنیم. اول به یک نیایشگر واقعاً خوب نگاه می کنیم. نیازی نیست که زیاد جستجو کنیم؛ مردان و زنان بزرگ همه ادیان برای ما گنجینه شگفت انگیزی برای ما بجا گذاشته اند. در اینجا می خواهیم یک نمونه کلاسک را در نظر بگیریم مولف آن مردی بوده است که صدها سال است او را به عنوان یک قدیس می شناسند. ما نباید با این حقیقت مغرضانه برخورد کنیم یا از آن واهمه داشته باشیم زیرا اگر چه او الکلی نبوده است ولی مانند ما فشارهای عاطفی را پشت سر گذاشته بوده است. و زمانی که این

تجربه دردناک را پشت سر گذاشت، این نیایش بیانگر چیزی بوده است که می توانست ببیند، احساس کند و آرزوی تبدیل شدن به آن را داشت:

"خدایا، مرا به حامل آرامش خود قرار ده - تا بتوانم آنجا که نفرت است محبت بیافرینم - آنجا که ظلم است روحیه بخشش بگسترانم - آنجا که آشفته است همدلی ایجاد کنم - آنجا که خطاست حقیقت را نمایان کنم - آنجا که تردید است ایمان را بگسترانم - آنجا که ناامیدی است امید ببخشم - آنجا که سایه است نور بیفکنم - آنجا که غم است شادی بیافرینم. خدایا، آنی به من عطا کن که بیش از آنکه با آن آرام شوم بتوانم آرام کنم - بیش از آنکه بفهمم بتوانم بفهمانم - بیش از آنکه بتوانم مورد محبت قرار گیرم مورد محبت قرار دهم. انسان با از خود گذشتی است که می تواند خود را پیدا کند. با بخشش است که می تواند بخشیده شود. با مردن است که می تواند در زندگی جاودان زنده شود. آمین."

ممکن است ما به عنوان کسانی که تازه مراقبه را شروع کرده ایم، این نیایش را بارها و بارها به آرامی خوانده باشیم، از هر کلمه اش لذت برده باشیم و تلاش کرده باشیم معنای عمیق هر عبارت و مفهومی را درک کنیم. اگر بتوانیم همه سرسختی خود را به خاطر آنچه دوستانمان می گویند کنار بگذاریم موثر خواهد بود. زیرا در مراقبه جای هیچ گونه بحثی وجود ندارد. ما با افکار کسی که آگاه است آرام می گیریم تا ما هم آن را تجربه کنیم و فرا بگیریم.

همانند دراز کشیدن زیر نور خورشید در کنار ساحل، آرام می گیریم و عمیقاً در این فضای معنوی تنفس می کنیم، فضایی که در آن فیض این نیایش ما را احاطه می کند. بیاید در نیرو، زیبایی و عشق روحانی و نابی که این کلمات در خود دارند سهیم شویم، از آن نیرو بگیریم و با آنها اوج بگیریم. اکنون به دریا نگاه کنیم و در راز و رمز آن بیاندیشیم؛ و چشمان خود را به افقهای دور بدوزیم، افقهایی که در ورای آن تمام شگفتیهایی را می یابیم که هنوز دیده نشده اند.

کسی می گوید "خاک بر سرم!" "این مزخرف است این امکان ندارد."

وقتی چنین افکاری به ذهن خطور می کند، ممکن است با اندکی ندامت به خاطر بیاوریم که داشته هایی را صرف این کردیم که به خیال خودمان با بطری های مشروب واقعیت را خلق کنیم. بلی، ما غرق در چنین تفکراتی بودیم، اینطور نیست؟ و با وجود اینکه این روزها الکل را ترک کرده ایم، آیا اغلب اوقات سعی نمی کنیم باز همان کارها را انجام دهیم؟ شاید مشکل ما این نبوده است که از تخیل خود استفاده می کرده ایم. شاید مشکل واقعی ما ناتوانی تقریباً کامل ما در هدایت تخیل به سوی اهداف درست بوده است. تخیل سازنده هیچ عیبی ندارد؛ همه دستاوردهای عقلانی بر پایه تخیل بوده است. به هر حال هیچ انسانی نمی تواند تا زمانی که برای ساختن یک خانه در سرش طرحی نداشته باشد آن را بسازد. بله، مراقبه هم شبیه همین است؛ مراقبه به ما کمک می کند 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 می دهید، برگردیم به دشتهای یا کوهها.

وقتی با چنین ابزارهای ساده ای خود را در وضعیتی قرار داده ایم که در آن می توانیم بدون مزاحمت روی تخیل سازنده تمرکز کنیم، می توانیم بدین صورت پیش برویم:

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

سپس برای خودش طلب اشتیاق و امید می کند. او امیدوار است اگر خدا بخواهد که بتواند بخشی از این گنجینه ها را نیز بدست

بیاورد. او تلاش خواهد کرد این کار را با آنچه از خود گذشتگی می نامد به انجام برساند. منظور او از "از خود گذشتگی" چیست، و چگونه می خواهد به آن دست پیدا کند؟

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

همه اینها تنها می تواند بخشی از آن چیزی باشد که مراقبه نامیده می شود، اگر شما هم موافق باشید، شاید این اولین تلاش ما برای کسب یک خلق و خویا پروازی در قلمرو روح باشد. سپس باید خوب نگاه کنیم تا ببینیم اکنون کجا ایستاده ایم و ببینیم اگر می توانستیم به ایده آلی نزدیک شویم که تلاش می کرده ایم لحظه ای آن را ببینیم، ممکن بود چه اتفاقی در زندگی ما بیافتد. مراقبه چیزی است که همیشه می توان آن را توسعه داد. هیچ مرزی نمی شناسد، افقی یا عمودی. 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 می کند. 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 واقع به شدت کاربردی است. یکی از اولین ثمرات آن تعادل عاطفی است. ما با آن می توانیم پیوند بین خود و خدایی را که می شناسیم محکمتر و عمیقتر کنیم.

حالا در مورد نیایش چه؟ نیایش یعنی پرورش دل و ذهن برای خدا - و با این مفهوم نیایش مراقبه را هم شامل می شود. ما چگونه می توانیم به آن دست پیدا کنیم؟ و چگونه مراقبه را هم درب می گیرد؟ نیایش، همانطور که همه می دانند، درخواست از خداست. وقتی پیوند خود را تا حد امکان محکمتر کردیم، تلاش می کنیم آن چیزهای درستی را بخواهیم که ما و دیگران بیش از هر چیز به آنها نیاز داریم. و تصور می کنیم که گستره همه نیازهای ما در آن بخش از گام یازدهم که می گوید: "...خواست او را درک کنیم و قدرتی

بدهد تا به خواستش عمل کنیم"، به خوبی تعریف شده است. آیا این درخواست برای هر وقت از روز مناسب است.

صبح به ساعاتی می اندیشیم که در پیش رو داریم. شاید به کار روزانه و فرصت هایی که ممکن است برای مفید بودن و یاری رساندن پیش آید فکر می کنیم، یا مشکلات خاصی که ممکن است پیش آید. شاید امروز هم مشکل جدی و حل نشده دیروز ادامه پیدا کند. در ابتدا تمایل خواهیم داشت برای هر مشکلی درخواست یک راه حل خاص کنیم و بخواهیم به ما توانایی کمک به دیگران بدهد زیرا تصور می کنیم باید به آنها کمک شود. در این مورد ما از خدا درخواست می کنیم این کار را به شیوه 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 می کنیم که در طول روز بهترین

شناخت را از خواست او بدست آوریم، بهترین خواسته ای که می توانیم برای آن روز داشته باشیم و به ما توفیقی بدهد تا خواستش را انجام دهیم.

همانطور که روز می گذرد می توانیم 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 با خشمف ترس، ناامیدی یا سوء تفاهم مسدود شده، باز کنیم و به اجازه خواهد داد به مطمئن ترین 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.

الیه این منطقی و قابل درک است که اغلب این پرسش مطرح می شود که: "چرا ما نمی توانیم یک مشکل خاص و رنج آور را مستقیماً به خدا واگذار کنیم و در نیایش خود پاسخ مطمئن و مشخصی برای درخواست های خود طلب کنیم؟"

این کار امکان پذیر است ولی خطرات خاص خود را دارد. ما مشاهده کرده ایم که اعضای کانون با جدیت و ایمان زیاد برای موضوعاتی از قبیل بحرانهای خانوادگی یا مالی کمرشکن تا اصلاح اشتباهات فردی کوچکی مانند تاخیر داشتن، از خدا طلب راهنمایی های صریح می کنند. ولی خیلی از اوقات افکاری که به نظر می رسد از طرف خدا باشد به هیچ وجه پاسخ محسوب نمی شوند. در واقع اینها توجیهاتی ناخودآگاه و ناشی از حسن نیت هستند. کانون یا هر

انسانی که سعی کند زندگی خود را سرسختانه با چنین نیایشهای و با این درخواستهای خودخواهانه از خدا اداره کند، واقعاً نگران کننده است. او برای هر سوال یا انتقادی درباره اعمالش فوراً از اعتماد کردن به طلب راهنمایی در همه امور کوچک و بزرگ دم می زند. ممکن است فراموش کرده باشد که احتمال دارد افکار واهی او و گرایش انسان به توجیه، آن به اصطلاح راهنمایی را تحریف کرده است. او با حسن ظن، خواست خود را در تمام موقعیت ها و مشکلات عملی می کند و به این دلخوشی است که اعمال او بر اساس راهنمایی های خاص خدا است. مطمئناً او با چنین توهمی می تواند خرابی بزرگی به بار آورد بدون اینکه ذره ای قصد آن را داشته باشد.

ما همچنین ممکن است به وسوسه مشابه دیگری دچار شویم. به ذهنمان خطور می کند که خدا برای دیگران اراده ای کرده است. با خودمان می گوئیم "باید بیماری مهلک این یکی درمان شود" یا "آن یکی را باید از شر درد عاطفی اش خلاص کرد" و این چیزها را از

خدا می خواهیم. البته چنین نیایشهایی اساساً درست هستند ولی اغلب اوقات بر پایه این تصور هستند که از ما خواست خدا برای شخصی که برایش دعا می کنیم آگاهییم. این بدان معناست که در موازات دعای خالصانه ما می تواند در ما پیش داوری و خودبینی وجود داشته باشد. تجربه کانون اینست که به طور خاص در چنین مواردی ما باید از او بخواهیم اراده اش، هر چه که باشد، برای ما و دیگران تحقق پیدا کند.

ما در کانون به این نتیجه رسیده ایم که نتایج واقعی خوب دعا قابل تردید نیست. آنها به دانش و تجربه بستگی دارند. همه آنهايي که پایداری کرده اند به توانایی هایی دست پیدا کرده اند که معمولاً از آن برخوردار نبوده اند. آنها به معرفتی رسیده اند که فراتر از ظرفیت معمول آنها بوده است. و به طور روزافزون به آرامش خاطر و دست پیدا کرده اند که می توانند با آن با شرایط دشوار مقابله کنند.

ما درمی یابیم فقط زمانی راهنمایی دریافت خواهیم کرد که از

خدا نخواهیم این راهنمای ها به سفارش و بر اساس شرایط ما باشند. تقریباً همه اعضای باتجربه کانون خواهند گفت که چگونه، وقتی تلاش کرده اند رابط آگاهانه خود را با خدا بهبود ببخشند، به طور فوق العاده و غیرمنتظره ای رو به بهبود گذاشته است. آنها همچنی خواهند گفت که از همه دوره های غم انگیز یا رنج آور، زمانهایی که ظاهراً دست خدا سنگین یا حتی ناعادلانه به نظر می رسید، درسهای جدیدی برای زندگی آموخته اند، دلگرمی های جدید نمایان شده اند و نهایتاً، ناگزیر این اعتقاد ظهور کرده است که خدا "شگفتی هایش را به شیوه ای مرموز نشان می دهد."

همه اینها باید برای کسانی که به خاطر اعتقاد نداشتن به نیایش کردن یا به خاطر قطع امید از یاری و راهنمایی خدا، از آن سر باز می زنند، اخبار بسیار امیدوار کننده ای باشد. برای همه ما بدون استثناء زمانهایی پیش می آید که می توانیم با بالاترین قدرت اراده خود دعا کنیم. گاهی حتی از این هم فراتر می رویم. ما دچار

سرکشی بیمارگونه ای شده ایم که فقط نمی خواهیم دعا کنیم. وقتی چنین اتفاقاتی پیش می آید ما نباید نسبت به خودمان زیادی بدبین شویم. تنها کاری که باید انجام دهیم اینست که هر چه زودتر نیایش را از سر بگیریم، و آن کاری را انجام دهیم که می دانیم برایمان بهتر است.

شاید یکی از بزرگترین مزیت های مراقبه و نیایش همان حس تعلقی باشد که در ما به وجود می آید. ما دیگر در جهانی پر از دشمنی زندگی نمی کنیم. ما دیگر گم گشته و هراسناک و بی هدف نیستیم. به محض اینکه حتی برای لحظه ای 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 در امور صرفاً انسانی ما را احاطه کرده است، پریشان نمی شویم. ما می دانیم که خدا با عشق مراقب ماست. ما می دانیم که وقتی به او رو می آوریم، اکنون و از اینجا به بعد، همه امور ما ختم به خیر خواهد شد.

گام دوازدهم

"پس از پشت سر گذاشتن این گام ها و رسیدن به

بیداری معنوی، تلاش کردیم این پیام را به الکی

های دیگر انتقال دهیم و در تمام امور زندگی خود

این اصول را به کار بندیم."

لذت زندگی جانمایه گام دوازدهم است و کلید واژه آن عمل است. در اینجا ما به بیرون از خود و به همتایان الکی خود رو می آوریم که هنوز در پریشانی به سر می برند. در اینجا ما نوعی بخشش را تجربه می کنیم که هیچ سودی برای ما در پی ندارد. در اینجا ما تمام گام های دوازده گانه این برنامه را در زندگی روزانه خود عملی می کنیم تا ما و افراد پیرامونمان به تعادل عاطفی دست پیدا کنند. وقتی گام دوازدهم را به طور کامل درک کنیم، در واقع در می یابیم که از عشقی صحبت می کند که نمی توان برایش قیمتی تعیین کرد.

همچنین گام دوازدهم ما می گوید که در نتیجه عمل به همه گام ها، همه ما به چیزی دست پیدا می کنیم که آن را بیداری معنوی می گویند. اغلب اوقات این امر برای اعضای جدید کانون به نظر وضعیتی بسیار مبهم و غیرمحمتمل می رسد. "آنها می پرسند "منظور شما از یک بیداری معنوی چیست؟"

شاید به اندازه تمام کسانی که بیداری معنوی را تجربه کرده اند برای آن تعریف وجود داشته باشد. ولی مطمئناً هر یک از این تعاریف حقیقی با دیگر تعاریف در یک چیز اشتراک دارند. و درک این چیزهای که بین آنها مشترک است خیلی دشوار نیست. وقتی زن یا مردی یک بیداری معنوی را تجربه می کند، مهمترین معنای آن اینست که اکنون او قادر است چیزهایی را که قبلاً نمی توانسته است بدون کمک گرفتن از قوا و منابع بیرونی انجام دهد، درک و باور کند، اکنون برایش امکانپذیر شده است. به موهبتی رسیده است که به مثابه رسیدن به وضعیت جدیدی از آگاهی و بودن است. در مسیری

قرار می‌گیرد که به او می‌گوید واقعاً دارد به جایی می‌رسد، که این زندگی بن بست نیست، این زندگی چیزی نیست که باید تحمل شود یا بر آن چیره شد. او به معنای حقیقی کلمه از این رو به آن رو شده است زیرا به منبع نیرویی چنگ زده است که به هر حال تا کنون خودش آن را انکار می‌کرده است. پی می‌برد که چقدر صداقت، صبوری، از خودگذشتگی، آرامش خاطر و عشق در او وجود داشته است و او خود را ناتوان می‌دانسته است. آنچه او دریافت کرده است یک هدیه رایگان است و تا کنون، حداقل تا بخش محدودی، خود را برای دریافت آن آماده می‌کرده است.

شیوه آماده شدن اعضای کانون برای دریافت این هدیه در عمل کردن به گام‌های دوازده گانه برنامه ما نهفته است. پس ببینیم به طور خلاصه تا اینجا تلاش کرده ایم 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، به هیچ وجه نمی

توانیم از آن رهایی پیدا کنیم. در گام دوم دیدیم که چون نمی توانیم خودمان به سلامت روانی برگردیم، اگر قرار باشد زنده بمانیم لزوماً باید 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 خومان او را درک می کردیم. *عجالتاً* ما که ملحد یا منکر خدا بودیم دریافتیم گروهمان یا کل کانون به عنوان نیروی برترمان کفایت می کند. با شروع گام چهارم در خود به جستجوی چیزهایی پرداختیم که ما را به مرز شکست جسمانی، اخلاقی و معنوی رسانده بود. با جستجو و بدون ترس، فهرستی از اخلاقیات خود تهیه کردیم. با نگاهی به گام پنجم به این نتیجه رسیدیم فهرستی که به تنهایی تهیه شده 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 واگذار کنیم. در گام ششم بسیاری از ما از حرکت ایستادیم - دلیل منطقی ما این بود که نمی خواستیم همه ضعفهای

خود را برطرف کنیم زیرا هنوز بعضی از آنها را خیلی دوست داشتیم. وای می دانستیم باید با اصل اساسی گام ششم کنار بیاییم. بنابراین به این نتیجه رسیدیم در حالی که هنوز شخصیت ما ضعفهایی دارد که نمی توانیم آنها را کنار بگذاریم، ولی به هر حال باید تعلق لجوج و سرکش خود به آنها را کنار بگذاریم. با خودمان گفتیم "شاید امروز از عهده آن بر نمی آیم ولی من می توانم از فریاد کشیدن 'نه، هرگز!' دست بردارم." سپس در گام هفتم خاشعانه از خداوند خواستیم نقطه ضعفهای ما را برطرف کند، آنهايي را که می تواند یا می خواهد تحت شرایط روزی که درخواست کرده ایم برطرف کند. در گام هشتم به خانه تکانی ادامه دادیم زیرا دیدیم فقط با خودمان در تضاد نیستیم بلکه با افراد و موقعیتهای جهانی که در آن زندگی می کنیم نیز در تضاد هستیم. باید با دیگران آشتی می کردیم و به هیمن خاطر فهرست کسانی که به آنها آسیب زده بودیم تهیه کردیم و خواستیم همه چیز را درست کنیم. این کار را در گام نهم و با جبران کردن

برای کسانی که مستقیماً آسیب دیده بودند ادامه دادیم به جز در مواردی که ممکن بود باعث آسیب بیشتر آنها یا افراد دیگر شود. حالا در گام دهم زندگی روزانه مبنایی پیدا کرده بود و شدیداً دریافتیم که باید به تهیه فهرست شخصی ادامه دهیم و هر گاه در اشتباه باشیم فوراً به آن اقرار کنیم. در گام یازدهم دیدیم اگر یک نیروی برتر سلامت روانی ما را بازگردانده است 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 به کارگیری مداوم مراقبه و نیایش کانالی ایجاد کرده است که هر چند قبلاً آب باریکه ای در آن جاری بوده است، ولی اکنون رودخانه ای است که به نیروی مطمئن و هدایت امن خدا منتهی می شود زیرا هر روز او را بیشتر می شناختیم.

با پشت سر گذاشتن این گامها به بیداری معنوی رسیدیم که نهایتاً در آن ترید نداشتیم. با نگاه به کسانی که هنوز در ابتدای کار

بودند و هنوز به خودشان شک داشتند، می توانستیم آغاز تغییر را ببینیم. ما با توجه به تجربیات متعدد خود می توانستیم پیش بینی کنیم فرد مرددی که هنوز می گوید هنوز این " گرایش معنوی " را نمی فهمد و هنوز گروه دوست داشتنی کانون را نیروی برتر خود می داند، بزودی خدا را دوست خواهد داشت و نام او را صدا خواهد زد.

حالا باقیمانده گام دوازدهم چه می شود؟ انرژی فوق العاده ای که این گام آزاد می کند و رفتار مشتاقانه ای که بوسیله آن پیام ما به الکلی بعدی انتقال می یابد و نهایتاً گام های دوازده گانه را در همه امور زندگی عملی می کند، اینها بازده و واقعیت باشکوه کانون الکلی های گمنام هستند.

حتی تازه واردترین ها هم وقتی تلاش می کنند به برادران الکلی خود کمک کنند، به کسانی که حتی نابیناتر از خود آنهاست، برکاتی می بینند که حتی انتظار آن را هم نداشته اند. در حقیقت این نوعی بخشش است که واقعاً به ازای آن هیچ توقعی وجود ندارد. او توقع

ندارند برادر الکلی اش تلافی کند یا حتی به او علاقه مند شود. و بعدها در می یابد که با تناقض الهی این نوع بخشش پاداش آن را دریافت کرده است، فرقی هم نمی کند که بردارش چیزی دریافت کرده باشد یا نه. ممکن است هنوز شخصیت خودش ضعفهای زیادی داشته باشد ولی به هر ترتیب می داند که خداوند او را قادر ساخته است شروع مقتدری داشته باشد و احساس می کند که در آستانه رمز و رازها، شادیهها و تجربیات جدیدی ایستاده است که تا کنون حتی خواب آنها را هم ندیده است.

عملاً هر یکی از اعضای کانون اعلام می کنند 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 با اهداف و معانی جدید مملو می شود، دیدن دوباره کنار هم جمع شدن خانواده ها، دیدن اینکه الکلیهای مطرود

دوباره به جامعه بازگشته اند و تمام حقوق شهروندی خود را بازیافته اند و بالاتر از همه تماشای کسانی که به حضور خدا در زندگی شان ایمان آورده اند- اینها چیزها جان مایه چیزی هستند که ما با انتقال پیام کانون به الکلیهای بعدی دریافت می کنیم.

کار گام دوازدهم فقط همین ها نیست. ما در جلسات کانون می نشینیم و گوش می کنیم تا نه تنها خودمان چیزی دریافت کنیم بلکه آرامش خاطر و حمایتی را به دیگران می بخشیم که ناشی حضور ماست. اگر در جلسه ای نوبت صحبت کردن ما می رسد باز هم تلاش می کنیم پیام کانون را انتقال دهیم. مخاطب ما چه یک نفر باشد چه بیشتر، کار گام دوازدهم باز همین است. برای آن دسته از ما که احساس می کنند نمی توانند در جلسات صحبت کنند یا کسانی که موقعیت آنها اجازه نمی دهد گام دوازدهم را به صورت رو در رو انجام دهند، فرصت های فراوان دیگری وجود دارد. ما می توانیم جزء کسانی باشیم که غیرنمایان ولی مهم را برعهده می گیرند

که انجام کار گام دوازدهم را ممکن می‌سازد، شاید ترتیب دادن یک جلسه کیک و قهوه بعد از جلسه ازین نوع باشد که در آن بسیاری از تازه واردهای مردد و بدگمان در آنها اعتماد به نفس و آرامش خود را در خنده و گفتگو بدست می‌آورند. این به معنای واقعی کلمه کار گام دوازدهم است. "به رایگان دریافت کرده‌ای؛ به رایگان ببخش ..." این جوهره این بخش از گام دوازدهم است.

ما اغلب اوقات در حال پشت سر گذاشتن تجربیات گام دوازدهم هستیم در حالی که ممکن است موقتاً به نظر برسد در اشتباه هستیم. اینها در آن موقع ظاهراً شکست‌های بزرگی به نظر خواهند رسید ولی بعدها معلوم خواهد شد جاپاهایی برای رسیدن به چیزهای بهتر بوده‌اند. برای مثال ممکن است تصمیم بگیریم فرد خاصی را ترک بدهیم و بعد ازاینکه چند ماه همه تلاش خود را کردیم می‌بینیم پسرفت کرده‌است. ممکن است این اتفاق پشت سر هم در موارد مختلف روی بدهد و ما واقعاً از توانایی خود برای انتقال پیام کانون

ناامید شویم. یا ممکن است با موقعیتی برعکس این مواجه شویم که در آن ما به خاطر اینکه ظاهراً موفق بوده ایم بسیار شادمان هستیم. در اینجا وسوسه می شویم که این تازه واردها 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 می شود یا وقتی پذیرفته می شود ولی باز هم آشفتگی بیشتری به بار می آورد، آزرده و خجل می شویم. گاهی ما با تب و تاب فروان حاصل از کار گام دوازدهم پیام کانون را به الکلیهای زیادی انتقال می دهیم که به ما اعتماد کرده اند. بهتر است بگوییم ما را رئیس گروه می کنند. در اینجا باز هم با این وسوسه روبرو می شویم که از حد خود فراتر برویم و گاهی باعث پس زدن می شود و پیامدهای دیگری به دنبال می آورد که تحمل آنها دشوار است.

ولی در دراز مدت به طور آشکار در می یابیم که اینها فقط دردهای بزرگ شدن است و اگر برای یافتن پاسخ سوالات خود هر چه

بیشتر و بیشتر به همه گام های دوازده گانه رجوع کنیم، حاصل آنها جز خوبی چیز دیگری نیست.

اکنون نوبت به بزرگترین سوال ممکن می رسد. اجرای این اصول در همه امور. آیا ما می توانیم تمام الگوی زندگی را با همان اشتیاق بخش کوچکی از آن دوست داشته باشیم، بخشی را که به هنگام تلاش برای کمک به الکلی های دیگر برای رسیدن به رهایی کشف کردیم؟ آیا می توانیم همان روحیه عشق ورزی و صبوری را که در گروه کانون خود به ارمغان آوردیم، به زندگی خانوادگی خود بیاوریم که روزی از هم پاشیده بود؟ آیا می توانیم همان اعتماد و ایمانی که به پشتیبان خود داریم به این کسانی داشته باشیم که به خاطر بیماری ما آسیب دیده اند و گاهاً زمین گیر شده اند؟ آیا واقعاً می توانیم روحیه کانون را وارد امور روزانه خود کنیم؟ آیا می توانیم به مسئولیتهایی که به تازگی شناخته ایم در همه جا عمل کنیم؟ و آیا می توانیم اهداف و صمیمیت جدیدی به مذهب دلخواه خود بیاوریم؟

آیا می توانیم 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 می رسند کنار بیاییم؟ آیا اکنون می توانیم بدون ناامیدی یا غرور آن را بپذیریم و با آن کنار بیاییم؟ آیا می توانیم فقر، بیماری، تنهایی و عزاداری را با جسارت و آرامش بپذیریم؟ آیا می توانیم با عزم راسخ به رضایتمندیهای حقیرتر اما پایدارتر قناعت کنیم در حالی که دستاوردهای روشنتر و درخشانتر را از دست داده ایم؟

پاسخ کانون به این پرسشها درباره زندگی اینست "بله، همه اینها امکانپذیر است." ما این پاسخ را از آنجا می دانیم که می بینیم کسانی که به تلاش خود برای عمل کردن به گام های دوازده گانه کانون ادامه می دهند، یکنواختی، درد و حتی فاجعه را به کاربردی مفید تبدیل کرده اند. و اگر اینها برای بسیاری از الکلیهایی که در کانون درمان شده اند واقعیتهای زندگی به شمار می آیند، پس می

توانند برای عده بسیار دیگری به حقایق زندگی تبدیل شوند.

البته همه اعضای کانون، حتی بهترین آنها، همیشه به چنین دستاوردی نمی رسند. حتی بدون نوشیدن آن جرعه اول هم اغلب اوقات کاملاً منحرف می شدیم. گاهی مشکلات ما با بی تفاوتی آغاز می شود. ما در کار کانون هوشیار و راضی هستیم. در خانه و محل کار همه چیز خوب پیش می رود. طبق معمول برای آنچه که بعدها مشخص می شود بسیار ساده و کاملاً پیش پا افتاده بوده است به خودمان تبریک می گوییم. به خاطر اینکه احساس می کنیم دیگر به هیچ یک از گام های دوازده گانه کانون نیاز نداریم، گاهی موقتاً پیشرفت ما متوقف می شود. در مورد تعدادی از آنها خیلی خوب عمل می کنیم. شاید فقط در دو مورد از آنها عملکردمان خوب باشد، در گام اول و آن بخش از گام دوازدهم که "پیام را انتقال می دهیم." در اصطلاح کانون، این وضعیت خوش با عنوان "دو گامی" شناخته می شود. و ممکن است تا سالها ادامه داشته باشد.

خوش نیت ترینهای ما هم ممکن است به این توهم "دو گامی" دچار شوند. دیر یا زود این سراب واهی کنار می رود و همه چیز به صورت مایوس کننده ای ملال آور می شود. به این فکر می افتم که کانون هیچ نتیجه نداشته است. سردرگم و ناامید می شویم.

سپس ممکن است زندگی، طبق روال معمول خودش، ناگهان چنان لقمه بزرگی در دهان ما بگذارد که قادر به فرو دادن آن نباشیم چه برسد به هضم آن. برای آنچه برایش تلاش کرده ایم ارتقا نمی گیریم. کار خوب خود را از دست می دهیم. ممکن است مشکلات خانوادگی یا عاشقانه شدیدی پیدا کنیم یا شاید آن پسر بچه ای که تصور می کردیم خدا مراقب اوست قربانی شود.

بعد چه؟ آیا ما الکلیهای عضو کانون چاره ای داریم، یا می توانیم چاره ای پیدا کنیم تا این مصیبتهایی را که برای بیشتر ما پیش می آید، رفع کنیم؟ اینها مشکلاتی هستند که ما هیچ وقت نمی توانستیم در زندگی آنها را بپذیریم. آیا اکنون می توانیم با یاری خدایی که می

شناسیم، به همان خوبی و با همان جسارتی که دوستان غیرالکلی ما اغلب از پس آنها برمی آیند ما هم از پششان برآییم؟ آیا می توانیم این مصیبت ها را به وسایل و ابزار رشد و آسایش خودمان و کسانی که پیرامون ما هستند تبدیل کنیم؟ بله، مطمئناً اگر از "دوگامی" بودن به "دوازده گامی" تغییر کنیم، اگر تمایل به دریافت موهبت‌های الهی داشته باشیم که می تواند 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 می رسد که اعضای استوار کانون، به یاری خداوند، قادرند با آرامش این مشکلات را حل کنند و آنها را به برهان ثابت کننده ایمان تبدیل کنند. ما اعضایی از کانون را مشاهده کرده ایم که با کمترین شکایتی و اغلب با سرحالی، بیماریهای مزمن و مهلکی را تحمل می کنند. گاهی خانواده هایی

را دیده ایم که به خاطر سوء تفاهم، تنش یا خیانت واقعی از هم پاشیده شده ولی با شیوه زندگی کانون دوباره از زندگی مشترک را سرگرفته اند.

اگر چه قدرت مالی بیشتر اعضای کانون نسبتاً بالاست ولی اعضای داریم که به نظر نمی رسد هیچ وقت بتوانند صرفاً به خاطر پول روی پای خودشان بایستند و باز هم کسانی هستند که با شکستهای مالی سنگینی روبرو می شوند. به طور معمول ما می بینیم که با این وضعیتها با ایمان و بردباری برطرف می شوند.

مانند بسیاری از افراد ما هم دریافته ایم که می توانیم لقمه های بزرگی برداریم. ولی همانند دیگران اغلب اوقات با چالشهای بزرگتری در مشکلات دیر و زودپای زندگی مواجه می شویم. راه حل این مشکل باز هم پرورش معنوی بیشتر است. تنها با این ابزار می توانیم شانس خود را برای داشتن 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 و غنای عا، برای اعتبار و قدرت فردی، برای روابط عاشقانه و برای رضایت خانواده - همه اینها باید تعدیل و دوباره جهت دهی گردد. یاد گرفتیم که ارضای غرایز نمی تواند 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 - آنوقت و تنها آنوقت خواهد بود که یک فرصت واقعی برای ما بوجود خواهد آمد.

بعد از اینکه به کانون آمدیم اگر به رشد خود ادامه دهیم، دیدگاهها و اعمال ما مورد امنیت- امنیت عاطفی و مالی - تغییرات فاحشی را پشت سر خواهد گذاشت. نیاز ما به امنیت عاطفی، به شیوه خودمان، همیشه ما را به سوی روابطی ناکارآمد با افراد دیگر سوق

داده است. اگر چه ما گاهی از این واقعیت کاملاً بی اطلاع بودیم، ولی نتیجه همیشه یکی بوده است. یا سعی کرده است خدایی کنیم و بر کسانی که پیرامون ما بوده اند تسلط پیدا کنیم یا بر وابستگی بیش از حد به آنها اصرار ورزیده ایم. جایی که مردم موقتاً به ما اجازه می دادند مانند بچه با آنها برخورد کنیم، احساس می کردیم خوشبخت و در امنیت هستیم. ولی وقتی در نهایت طاقتشان تمام می شد یا از ما فراری می شدند، به شدت از رده و ناامید می شدیم. آنها را سرزنش می کردیم و به هیچ وجه نمی توانستیم ببینیم که مسبب آن خواسته های غیرمنطقی خود ماست.

وقتی رویه عکس آن را در پیش می گرفتیم و مانند بچه خردسالی اصرار می کردیم دیگران از ما محافظت و مراقبت کنند یا اینکه همه را مدیون خود می دانستیم، آنوقت نتیجه باز هم به همان اندازه ناامید کننده بود. اغلب اوقات این باعث می شد کسانی که بیش از همه آنها را دوست داشتیم ما را پس بزنند یا شاید به کلی ما را

ترک کنند. تحمل این سرخوردگی برایمان بسیار سخت بود. نمی توانستیم ببینیم که دیگران چنین رفتاری با ما داشته باشند. نمی فهمیدیم با وجود اینکه سالها بود به بلوغ رسیده بودیم هنوز مانند بچه ها رفتار می کردیم و سعی می کردیم همه -دوستان، همسر، شوهر یا حتی خود دنیا- را جای والدین خود و محافظ خود بدانیم. نمی خواستیم این درس سخت را یاد بگیریم که وابستگی بیش از حد به دیگران باعث شکست است زیرا همه اشتباه می کنند و حتی بهترین آنها گاهی دست رد به سینه ما خواهند زد به ویژه زمانی که می خواستیم جلب توجه کنیم کارمان غیرمنطقی بود.

با پیشرفت معنوی ما این توهمات را به خوبی تشخیص می دادیم. مشخص شد که اگر قرار باشد در میان افراد بالغ، احساس امنیت عاطفی داشته باشیم به ناچار باید زندگی ما بر مبنای بده بستان باشد؛ ناچاریم حس مشارکت یا برادری را با همه کسانی که اطراف ما هستند، تقویت کنیم. دریافتیم که باید همیشه بدون هیچ

چشم داشتی از خود گذشتگی و بخشش کنیم. وقتی مصرانه به این کار ادامه دادیم به تدریج دریافتیم که مردم به طور بی سابقه ای به ما رو آوردند. وحتى اگر ما را ناامید می کردند، وضعیت را درک می کردیم و زیاد تحت تاثیر قرار نمی گرفتیم.

وقتی باز هم پیشرفت کردیم 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 هیچ چیز موثر نباشد این تکیه گاه موثر خواهد بود. اگر واقعاً به خدا اتکا کنیم نه می توانیم برای همتایان خود خدایی کنیم و نه ضرورت پیدا می کند 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 مصیبت هایی که خودمان به بار می آوردیم آسیب شدیدی نمی دید.

یاد گرفتیم این نگرش نو برای ما الکیها ضرورت ویژه ای دارد.

زیرا اعتیاد الکلی یک موضوع فردی بوده است هر چند کسانی پیرامون ما هستند که ما را دوست دارند. ولی وقتی خودرأیی همه را از ما دور کرد و کاملاً در انزوا قرار گرفتیم، باعث شد نقش آدمهای مهم را در کافه های ارزان بازی کنیم و سپس به تنهایی به خیابان بزنیم و دل به صدقه رهگذران ببندیم. هنوز هم سعی می کردیم با تسلط پیدا کردن یا وابستگی به دیگران، برای خود امنیت عاطفی بدست آوریم. حتی زمانی که فرصت‌هایمان تا این اندازه اب نرفته بود و به هر حال خود را در این جهان تنها می دیدیم، باز هم بیهوده تلاش می کردیم با نوعی سلطه یا وابستگی نادرست امنیت خود را تامین کنیم. برای آن دسته از ما که اینگونه بودیم، کانون معنای بسیار خاصی داشت. ما از این طریق طریقه برقراری ارتباط درست با کسانی که ما را درک می کردند یاد گرفتیم؛ دیگر از تنهایی درآمدن بودیم.

بیشتر اعضای متاهل کانون خانواده های بسیار شادی دارند. کانون خسارتی را که اعتیاد الکلی طی چندین سال به بار آورده به میزان

قابل توجهی جبران کرده است. ولی ما هم مانند دیگر اجتماعات با مشکلات جنسی و زناشویی روبرو هستیم و گاهی به طرز دردناکی حاد هستند. ولی قطع رابطه و جدایی های دایمی در کانون معمول نیست. مشکل اصلی ما این نیست که چطور ازدواج خود را حفظ کنیم؛ مشکل اصلی اینست که چگونه با رفع مشکلات عاطفی شدیدی که اغلب ناشی از اعتیاد الکلی هستند، ازدواج شادتری داشته باشیم.

تقریباً هر انسان عاقلی در برهه ای از زندگی خود تمایل شدیدی به یافتن جفتی از جنس مخالف پیدا می کنیم، کسی که با او بتوانیم کاملترین پیوند ممکن را داشته باشیم - پیوند روحی، روانی، عاطفی و جسمانی. این میل قوی، ریشه بزرگترین دستاوردهای انسانی است، نیروی خلاقیتی که در اعماق زندگی ما تاثیر می گذارد. خدا ما را اینگونه خلق کرده است. بنابراین سوال ما این خواهد بود: چگونه ما با غفلت، وسوسه و خودرأیی از این موهبت در راه تخریب خود سوء استفاده می کنیم؟ ما اعضای کانون نمی توانیم وانمود کنیم پاسخهای

کاملی برای معضلات قدیمی ارائه می‌کنیم بلکه تجربه خود ما پاسخ‌هایی به ما می‌دهد که برای خودمان موثر است.

وقتی بیماری اعتیاد الکلی بروز می‌کند، ممکن است موقعیتهای بسیار غیرطبیعی بوجود آید که در با ازدواج و پیوند سازگار مقابله می‌کند. اگر مرد به آن دچار شود، زن باید مسئولیت خانه را برعهده بگیرد و اغلب اوقات، نان آور خانه شود. با بدتر شدن اوضاع، شوهر به بچه‌ای مریض و بی‌مسئولیت تبدیل می‌شود که نیاز به مراقبت و خلاص کردن از مخمصه‌ها و گرفتاریهای بی‌پایان دارد. زن به تدریج و معمولاً بدون اینکه هیچ اطلاعی از واقعیت داشته باشد مجبور است مادر پسر بچه‌ای 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 با حال فرد الکلی گاهی مراقبت او را دوست دارد و گاهی از آن متنفر است. به این ترتیب رویه‌ای به

وجود می آید که ممکن است بعدها درست کردن آن کار زیادی ببرد. با این حال، این وضعیتهای اغلب اوقات تحت تاثیر گام های دوازده گانه کانون درست می شوند. ۴ ولی وقتی انحراف زیاد باشد ممکن است به یک دوره طولانی تلاش صبورانه نیاز باشد. پس از اینکه شوهر به کانون می پیوندد ممکن است همسر راضی نباشد و حتی بسیار دلخور شود که کانون الکلی های گمنام همان کاری را برای او انجام داده است که او سالها با جانفشانی انجام داده بوده و از آن نتیجه ای نگرفته است. ممکن است شوهرش چنان مجذوب کانون و دوستان جدید خود شود که با بی ملاحظگی، بیش از وقتی که مشروب می خورد از خانه فراری باشد. او با دیدن ناراحتی همسر خود گام های دوازده گانه کانون را به او پیشنهاد می کند و سعی می کند به او بیاموزد چگونه زندگی کند. همسرش به

۴ این گامها به صورت اقتباس شده در گروههای خانوادگی AI-Anon هم مورد استفاده قرار می گیرند. این اجتماع جهانی که جزء کانون نیست، متشکل از همسران و دیگر وابستگان یا دوستان الکلیها (الکلیهای عضو کانون یا آنهایی که هنوز مشروب می خوردند) است. آدرس دفتر مرکزی آن 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23456 می باشد.

طور طبیعی احساس می کند که سالهاست بسیار بهتر از شوهر خود زندگی کرده است. هر دو یکدیگر را سرزنش می کنند و کی قرار است زندگی مشترکشان دوباره شاد شود. حتی ممکن است شک کنند که از ابتدا هم زندگی آنها هیچ وقت شادی نداشته است.

البته ممکن است سازگاری بین زن و شوهر به حدی تخریب شده باشد که چاره ای 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 برعهده می گیرد و می خواهد آنچه را که می تواند جبران کند و آنچه را نمی تواند جبران کند بپذیرد. مصرانه گام های دوازده گانه کانون را در خانه می آزماید و اغلب نتایج بسیار خوبی می گیرد. در اینجا، او با استواری اما با عشق تلاش می کند به جای اینکه مانند یک پسر بد رفتار کند همانند یک همسر رفتار کند. و بیش از هر چیز در نهایت متقاعد می گردد که

عشق‌بازی توام با بی مسئولیتی شیوه مناسبی برای زندگی او نیست.

الکلیهای مجرد بسیاری در کانون هستند که می خواهند ازدواج کنند و در موقعیت ازدواج قرار گرفته اند. عده ای با دیگر اعضای کانون ازدواج می کنند، زندگی آنها به کجا می رسد؟ به طور کلی این نوع ازدواج ها بسیار موفق هستند. دردهای مشترک آنها به عنوان الکلی، علاقه مشترک آنها به کانون و موضوعات معنوی، اغلب اوقات باعث تقویت چنین وصلتهایی می شود فقط وقتی که "پسرها با دخترها در محوطه کانون" با هم آشنا می شوند و در یک نگاه عاشق هم می شوند ممکن است مشکلاتی بوجود آید. کسانی که می خواهند وارد زندگی مشترک شوند باید از اعضای قابل اطمینان کانون باشند و از مدتها قبل بدانند که سازگاری آنها در سطوح روحی، روانی و عاطفی یک واقعیت است نه یک فکر واهی. آنها باید تا حد امکان مطمئن باشند ضعفهای عاطفی که در اعماق وجود هر یک از آنها نهفته است بعدها تحت فشارهای زندگی طغیان نخواهد کرد و

زندگی‌شان را فلج نخواهد کرد. این ملاحظات برای اعضای که "خارج" از کانون ازدواج می‌کنند نیز به همان اندازه درست هستند و اهمیت دارند. داشتن درکی شفاف و دیدگاه‌های درست و پخته، نتایجی بسیار مبارک در پی خواهد داشت.

و در مورد آندسته از اعضای کانون که به دلایل مختلف نمی‌تواند زندگی خانوادگی داشته باشند چه می‌توان گفت. در ابتدا، وقتی شاهد شادی‌های خانوادگی فراوان در پیرامون خود هستند، بسیاری از آنها احساس تنهایی، رنجوری می‌کنند و حس می‌کنند نادیده گرفته می‌شوند. اگر آنها نمی‌توانند از این نوع شادیه‌ها بهره‌مند باشند آیا کانون می‌تواند لذت‌های مشابه و با دوام به آنها عرضه کند؟ بلی - هر وقت به سختی برای یافتن آنها تلاش کنند این امکان وجود دارد. اینها که به گوشه‌گیر معروف هستند وقتی در میان دوستان بسیار خود در کانون قرار می‌گیرند دیگر احساس تنهایی نمی‌کنند. آنها با مشارکت دیگران - زنان و مردان - می‌توانند خود را

وقف هر تعداد ایده، فرد یا پروژه های سازنده کنند. آنها می توانند با فراغت از مسئولیتهای زناشویی در عرصه هایی مشارکت داشته باشند که زنان و مردان خانواده دار نمی توانند وارد آنها شوند. ما هر روز می بینیم که چنین اعضای خدمات شگفتی عرضه می کنند و در عوض لذت فروانی می برند.

هر جا مسئله پول و چیزهای مادی مطرح بود، در آنجا هم نگرش ما دستخوش تغییرات بنیادین مشابهی شد. به استثنا موارد معدود، همه ما آدمهای ولخرجی هستیم. ما برای لذت خودمان و تحت تاثیر قرار دادن دیگران، پول خود را به هر ترتیبی خرج می کنیم. وقتی که مشروب می خوردیم طوری رفتار می کردیم که انگار ذخیره پولمان تمام نشدنی است ولی بین میگساریها از آن سوی دیوار می افتادیم و بسیار خسیس می شدیم. بدون اینکه بفهمیم فقط در حال جمع آوری پول برای خوشگذرانی بعدی هستیم. پول برای ما نماد لذت و خود بزرگ بینی بود. وقتی مشروب خوردنمان بسیار وخیم می

شد، پول فقط یک نیاز مبرم بود که با آن می توانستیم یک بار دیگر مشروب بخوریم و موقتاً با فراموشی که برایمان به ارمغان داشت آرامی بگیریم.

این دیدگاهها، به محض ورود به کانون به شدت معکوس شد و اغلب در جهت مخالف بسیار پیشروی کرد. منظره سالهای هدر رفته ما را وحشت زده کرد. ما فکر می کردیم برای بازسازی آوار گذشته ها فرصتی باقی نمانده است. ما چگونه می توانستیم از عهده آن همه خرابی برآییم، خانه شایسته ای پیدا کنیم، بچه ها 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 کسب و کار خود باز می گشتیم، باز هم این دلهره های شدید همچنان با ما بود. این باعث می شد دوباره مثل قبل خسیس و ناخن خشک شویم. فقط و فقط می خواستیم امنیت مالی کامل داشته باشیم. فراموش کردیم که قدرت مالی بیشتر الکلیهای کانون به

میزان قابل توجهی بالاتر از حد متوسط است؛ حسن نیت بالای برادرانمان در کانون را فراموش کردیم که اگر شایستگی لازم را داشته باشیم، برای کمک به یافتن فرصت شغلی بهتر بسیار مشتاق هستند؛ ما امنیت مالی واقعی یا بالقوه هر انسانی را از یاد برده بودیم. و بدتر از همه خدا را فراموش کردیم. از مورد مسائل مالی فقط به خودمان ایمان داشتیم و آنها هم نه زیاد.

البته همه اینها به این معناست که ما هنوز با تعادل فاصله زیادی داشتیم. وقتی کاری هنوز صرفاً ابزاری برای بدست آوردن پول بود نه فرصتی برای خدمت، وقتی برای ما بدست آوردن پول برای استقلال مالی مهمتر از وابستگی درست به خدا بود، ما هنوز هم قربانیان ترسهای غیرمنطقی بودیم. و اینها ترسهایی بود که زندگی آرام و سودمند را، با هر وضعیت مالی، کاملاً غیرممکن می کردند.

ولی با گذشت زمان دریافتیم که با کمک گام های دوازده گانه کانون می توانیم آن ترسها را کنار بگذاریم و فرقی نمی کرد که آینده

وضعیت مالی ما چگونه باشد. می توانستیم با سرزندگی و بدون نگرانی از فردا متواضعانه کار کنیم اگر شرایط خوب می شد دیگر از بدتر شدن اوضاع نمی ترسیدیم، زیرا یاد گرفته بودیم این مشکلات را می توان به ارزشهای بزرگی تبدیل کرد. زیاد تفاوتی نمی کرد 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 می توانیم در آرامش زندگی کنیم و به کسانی که هنوز به همان ترسها دچار بودند نشان دهیم که آنها هم می توانند 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 مشکلات اعتبار، قدرت، جاه طلبی و رهبری فردی می پردازیم. اینها صخره هایی

بودند که کشتی های بسیاری از ما در دوران مشروب خوری بر آن به گل نشسته بود.

تقریباً هر پسر بچه ای در ایالات متحده آرزوی رئیس جمهور شدن دارد. می خواهد مر شماره یک کشورش باشد. وقتی بزرگتر می شود و غیرممکن بودن آن را می فهمد، می تواند با خوشرویی به این آرزوی کودکانه اش لبخند بزند. بعدها در طول زندگی می فهمد که خوشبختی واقعی در این نیست که فقط سعی کنیم یک مرد شماره یک، یا حتی در مبارزه نفسگیر رسیدن به پول، عشق یا خود بزرگ بینی نفر اول باشیم. یاد می گیرد تا زمانی که در بازی زندگی از هر فرصتی به خوبی استفاده کند می تواند به خوشی زندگی کند. هنوز هم بلند پروازی می کند ولی بلند پروازی اش پوچ نیست، زیرا حالا می تواند واقعیت حقیقی را ببیند و بپذیرد. می خواهد در حد و اندازه خودش باشد.

ولی در مورد الکلیها اینطور نیست. زمانی که کانون کاملاً جوان

بود، تعدادی از روانشناسان و پزشکان برجسته مطالعه جامعی بر روی گروه بزرگ و معروف به مشروب خورهای مشکل دار انجام دادند. پزشکان سعی نمی کردند 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 نتیجه ای رسیدند که در آن زمان اعضای کانون را شکه کرد. این مردان ممتاز با جسارت گفته بودند بیشتر الکلیهایی که مورد بررسی قرار گرفتند از لحاظ شخصیتی هنوز بچه اند، از لحاظ عاطفی حساس و خود بزرگ بین هستند.

ما الکلیها از این رای بسیار آزرده شدیم. نمی خواستیم 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 خود بزرگ بینی اصرار داشتیم که آرزوهای بلند و بجای ما فقط برای موفقیت در جبهه زندگی بوده

است.

ولی از آن زمان تا به حال در تمام این سالها، بیشتر ما نظر آن پزشکان را پذیرفته ایم. نگاهی بسیار دقیقتر به خود و کسانی که اطراف ما هستند داشته ایم. 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 آن ویرانگری تبدیل شد که "ترس" نام داشت. ما فقط کسانی بودیم که باید در درجه اول دونمایی های اعماق وجود خود را می پوشانیدیم. هر از گاهی که پیروز می شدیم لاف از شاهکار خود می زدیم؛ و وقتی شکست می خوردیم اوقاتمان تلخ بود. اگر در مادیات موفقیتی نداشتیم افسرده می شدیم و روحیه خود را از دست می دادیم. بعد مردم می گفتند ما "پستیم". ولی اکنون خود را از همان نسل می دانیم. قلباً همه ما به طور غیرمعمولی ترسو بودیم. فرقی نمی کرد که بر ساحل دریای

متلاطم زندگی برای به فراموشی فرو رفتن در حال مشروب خوردن باشیم یا بی مهابا در اعماقی غوطه ور باشیم که فراتر از توانایی ماست. نتیجه یکی بود - همه ما در دریای الکل در مهلکه افتاده بودیم.

اما امروز، به عنوان اعضای کاملاً پخته کانون، این امیال منحرف به همان هدف و سمت و سوی درست خود هدایت شده اند. ما دیگر تلاش نمی کنیم برای خودبزرگنمایی بر کسانی که پیرامون ما هستند مسلط شویم یا بر آنها حکومت کنیم. دیگر برای اینکهمورد تحسین قرار گیریم به دنبال شهرت و احترام نیستیم. وقتی خود را وقف خدمت به خانواده، دوستان، کار یا جامعه کردیم، محبت گستره ای جذب کردیم و گاهی برای پستهایی با مسئولیت بیشتر انتخاب می شدیم، و آنگاه سعی می کردیم 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 فوق العاده تر از آن این بود که متوجه شدیم لازم نیست برای مفید بودن و احساس شادی درونی، در میان همتایان خود به طور خاصی متمایز باشیم. اکثر ما نه می می توانیم رهبر با نفوذی باشیم و نه می خواهیم که باشیم. با یاری خدا می توان با خشنودی خدمت کرد، به درستی به وظایف عمل کرد و مشکلات را پذیرفت یا حل کرد، دانستن اینکه در خانه یا در دنیای بیرون ما در تلاشی مشتریک شریک هم هستیم، درک کامل این واقعیت که از نظر خدا همه انسانها مهم هستند، اثبات اینکه اگر بی قید و شرط محبت کنیم مطمئناً به طور کامل در عوض محبت خواهیم دید، اطمینان از اینکه دیگر در زندان های خودساخته تنها و مطرود نیستیم، اطمینان از اینکه دیگر لازم نیست انگشت نما باشیم بلکه می توانیم در خدا ما هم جایی داریم- اینها لذتهایی پایدار و مشروع درست زندگی کردن هستند که هیچ جلال و

جبروتی و هیچ دارایی و داشته ای نمی تواند جایگزین آن شود. بلند پروازی درست آن چیزی نیست که ما فکر می کنیم. بلند پروازی درست یک میل شدید برای برای مفید زندگی کردن و با تواضع قدم زدن زیر سایه مواهب الهی است.

بررسی مختصر گام های دوازده گانه کانون در اینجا به پایان رسید. ما به بررسی مشکلات بسیار زیادی پرداختیم و از اینرو ممکن است اینطور به نظر برسد که کانون عمدتاً آکنده از بحرانها و عیب یابی های رنج آور است. این تا حدودی درست است. ما از مشکلات صحبت می کنیم زیرا ما افرادی مشکل دار هستیم که راهی برای حل یا برون رفت از مشکل خود پیدا کرده ایم و می خواهیم دانسته های خود را با درباره راه حل این مشکلات با دیگرانی که می توانند از آن استفاده کنند به اشتراک بگذاریم. زیرا ما فقط با پذیرفتن و حل مشکلاتمان است که می توانیم رابطه خود را با خودمان و جهان پیرامون و با کسی که سرپرست 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 کانون است.

با گذشت هر روز از عمرمان، هر کدام از ما معنای این دعای ساده کانون را عمیقتر درک می‌کنیم:

"خدایا به ما آرامشی ده تا چیزهایی را که نمی‌توانیم تغییر دهیم

بپذیریم، شجاعتی عطا کن تا چیزهایی را که می‌توانیم، تغییر دهیم.

و خردی ببخش تا تفاوت آنها را درک کنیم.

سنت‌های دوازده گانه

سنت اول

"سعادت عمومی ما باید در اولویت قرار گیرد؛

درمان فردی به وحدت کانون بستگی دارد."

وحدت کانون الکلی های گمنام گرامی ترین ویژگی جامعه ماست. زندگی ما و زندگی کسانی که به کانون خواهند آمد کاملاً به این ویژگی وابسته است. یا باید متحد باشیم یا کانون می میرد. بدون وحدت، قلب کانون از تپش باز می ایستد؛ دیگر موهبت‌های حیات بخش الهی در شاه‌رگ های جهان ما جاری نخواهد بود؛ نعمت هایش او به ما بی هدف به هدر خواهد رفت. الکلیها که دوباره به غار تنهایی خود باز گشته اند ما را سرزنش می کنند و می گویند "کانون چه چیز خوبی می توانست باشد!"

عده ای با نگرانی خواهند پرسید "آیا این بدان معناست که در

کانون فرد اهمیت زیادی ندارد؟ آیا فرد باید تحت تسلط گروه قرار و در آن محو شود؟"

ما با اطمینان می توانیم در پاسخ این پرسش بلند بگوییم "نه!"
ما معتقدیم هیچ انجمنی روی زمین یافت نمی شود که به اندازه کانون 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. هیچ یک از اعضای کانون نمی تواند دیگری را وادار به کاری کند؛ هیچ کس را نمی توان تنبیه یا اخراج کرد. گام های دوازده گانه ما برای درمان فقط پیشنهاد هستند؛ در این دوازده سنت که تضمین کننده وحدت کانون است حتی یک "فعل نفی" استفاده نشده است. مکرراً در آنها گفته می شود "ما باید" و هرگز گفته نمی شود "شما باید!"

از نظر بسیاری از افراد، این همه آزادی فردی به هرج و مرج

محض تبدیل می شود. همه تازه واردها و هر دوستی که برای

اولین بار کانون را می بیند بسیار متحیر می شود. آنها آزادی را در آستانه تبدیل شدن به افسارگسیختگی می بینند ولی بی درنگ متوجه می شوند که نمی توان در مقابل هدف و عمل قوی کانون مقاومت کرد. آنها می پرسند "چگونه ممکن است چنین اجتماع هرج و مرج طلبی کارایی داشته باشد؟ آنها چگونه می توانند سعادت عمومی خود را در اولویت قرار دهند؟ آخر چه چیزی باعث می شود آنها دور هم جمع شوند؟"

آنهایی که به دقت نگاه می کنند به زودی کلید این تناقض عجیب را می یابند. اعضای کانون باید از اصول درمان پیروی کنند. زندگی آنها در واقع به پیروی از اصول معنوی بستگی دارد. اگر از این اصول منحرف گردد، مجازات آن مسلم و فوری خواهد بود؛ بیمار می شود و می میرد. در ابتدا به این دلیل موافق می کند که ناچار است ولی بعدها راهی برای زندگی پیدا می کند که واقعاً دوست دارد آنگونه زندگی کند. علاوه بر این در می یابد که نمی تواند بدون بخشیدن

این هدیه گرانقیمت از آن بهره مند باشد. نه او و نه هیچ کس دیگری نمی تواند بدون انتقال پیام کانون زنده بماند. زمانی که کار گام دوازدهم به تشکیل یک گروه می انجامد چیزی دیگری کشف می شود - اینکه بیشتر افراد بدون داشتن یک گروه درمان نمی شوند. به این واقعیت پی می برد که او فقط جزء کوچکی از یک کل است؛ اینکه از خود گذشتگی فردی برای حفظ این اجتماع کار بزرگی نیست. یاد می گیرد که هر گاه هیاهوی امیال و آرزوهای درونی اوباعث آسیب رسیدن به گروه باشد، باید آنها را خاموش کند. برایش مسلم می شود که اگر گروه از هم بپاشد فرد هم از بین خواهد رفت.

بنابراین در ابتدا، مسئله زندگی و کار گروهی به مسئله اصلی تبدیل می شود. ما در دنیای پیرامون خود می بینیم برخی شخصیت ها عده زیادی را تخریب می کنند. کشمکش برای ثروت، قدرت و شهرت به شکل بی سابقه ای در حال در هم دریدن انسانیت است. اگر انسانهای قوی در جستجوی صلح و همدلی به بن بست می رسند،

کار ما الکلیه‌های دمدمی مزاج به کجا خواهد کشید؟ ما همانطور که یک بار برای درمان خودمان تلاش و نیایش کرده ایم، با همان اشتیاق به دنبال اصولی هستیم که بقای خود کانون را در پی دارد. ساختار جامعه ما در سندان تجربه شکل گرفته است.

در بسیاری از شهرها و روستاها، بارها و بارها، حکایت ادی ریکنبکر و همراه شجاعش، زمانی که هواپیمای آنها در اقیانوس آرام سقوط کرد، تکرار شد. آنها هم مانند ما ناگهان متوجه شدند که از مرگ نجات پیدا کرده اند ولی هنوز روی دریای خطرناک شناور بودند. آنها به خوبی دیدند که نجات یافتن هر دوی آنها در اولویت قرار دارد. هیچ کدام نمی توانستند برای آب یا نان خودخواه باشند. هر یک باید دیگری را هم در نظر می گرفت، و با وفاداری دریافتند که باید نیروی واقعی خود را بیابند. و واقعاً به آن رسیدند، تا حدی که با وجود همه نواقص شناور ضعیفشان، از همه آزمونهای تردید، درد، ترس و ناامیدی و حتی مرگ یکی از

آنها سرفراز بیرون آمدند.

از اینرو در مورد کانون هم هینطور بوده است. ما توانسته ایم با وفاداری و تلاش، کانون را بر پایه درسهای یک تجربه باورنکردنی بنا کنیم. امروز این تجربیات همان سنت های دوازده گانه کانون الکلی های گمنام هستند که به خواست خدا تا زمانی که به خودش به ما نیاز داشته باشد وحدت ما را حفظ خواهد کرد.

سنت دوم

“برای هدف گروهی ما فقط و فقط یک صاحب
اختیار تام وجود دارد، خدایی مهربان که می تواند
خود را در وجدان گروهی تجلی دهد.
”رهبران ما چیزی جز خدمتگزارانی قابل اعتماد
بیش نیستند؛ آنها بر ما حاکم نیستند.“

کانون از کجا هدایت می شود؟ چه کسی آن را اداره می کند؟ اینها
نیز برای همه دوستان ما و تازه وارد یک معما است. وقتی به آنها
گفته می شود که جامعه ما رئیسی ندارد که اختیار اداره آن را داشته
باشد، خزانه داری ندارد تا کسی را به پرداخت حق عضویت وادار
نماید، هیئت مدیره ای ندارد که یک عضو خطاکار را به تاریکی خارج
از اینجا اخراج کند، وقتی هیچ یک از اعضای کانون نمی تواند به
دیگری دستور بدهد یا وادار به اطاعت نماید، دهان دوستان ما از

تعجب باز می ماند و فریاد می زنند "به هیچ عنوان چنین چیزی امکان ندارد. حتماً حقه ای در کار است." سپس این دوستان واقع بین سنت دوم را می خوانند و می فهمند که تنها صاحب اختیار در کانون خدای مهربانی است که می تواند خود را در وجدان گروهی ما تجلی دهد. با تردید از یکی از اعضای باتجربه کانون می پرسند آیا این واقعیت دارد؟ و آن عضو که از همه نظر معقول به نظر می رسد فوراً پاسخ می دهد "بله! کاملاً واقعیت دارد." این دوستان زیر لب می گویند که این برایشان گنگ، مبهم و کاملاً ساده لوحانه به نظر می رسد. سپس با چشمانی اندیشناک ما را تماشا می کنند، بخشی از تاریخچه کانون را بررسی می کنند و به زودی شواهد محکمی پیدا می کنند.

آن حقایق زندگی کانون چه چیزهایی هستند که به این اصل

ظاهراً غیرعملی رسانده اند؟

جان دو، یکی از اعضای خوب کانون ما را به میدلتوون در ایالات

متحده می برد. او که اکنون تنها زندگی می کند می گوید، اگر آنچه را به رایگان دریافت کرده بود به دیگر الکلیها انتقال نمی داد هیچ گاه قادر نبود ترک خود را ادامه بده یا حتی زنده بماند. او از لحاظ روحی و اخلاقی احساس وظیفه می کند زیرا ممکن است صدها نفر در دسترس او باشند که رنج می برند و نیاز به کمک دارند. او همچنین دلش برای گروه خودش تنگ شده است. او هم به همان اندازه ای که الکلیهای دیگر به او نیاز دارند به آنها نیاز دارد. او به دیدن کشیشها، پزشکان، سردبیران، پلیسها و میخانه چیها می رود ... و حاصلش این شده است که اکنون میدلتوون یک گروه دارد که او بانی آن است.

او که پایه گذار این گروه بوده است در اولویت اول ریاست آن قرار دارد. چه کسی به غیر از او می تواند رئیس آن باشد؟ ولی صلاحیت فرضی او برای اداره همه چیز، خیلی زود اولین الکلی هایی که به آنها کمک کرده است با او در این کار سهیم می شوند. در این موقع، این دیکتاتور مهربان رئیس کمیته ای می شود که متشکل از دوستانش

است. اینها سلسله مراتب رو به افزایش خدمت هستند - البته در این مرحله خود انتصابی می باشد زیرا چاره دیگری نیست. در عرض چند ماه کانون در میدلتون رونق زیادی پیدا می کند.

پایه گذار گروه و دوستانش تازه واردها را به شوی معنویت سوق می دهند، سالن اجاره می کنند، با بیمارستان قرارداد می بندند؛ و از همسران الکلی ها می خواهند گالن گالن قهوه دم کنند. پایه گذار گروه و دوستانش، مانند هر انسان دیگری، ممکن است اندکی محبوبیت کسب کنند. آنها به یکدیگر می گویند "فکر خوبی است که جای پای خود را در این شهر محکم کنیم. به هر حال ما باتجربه هستیم. بعلاوه ببینید ما چقدر به این الکلیها کمک کرده ایم. آنها باید قدردان ما باشند!" درست است، پایه گذاران و دوستان آنها گاهی متواضعتر و صالح تر از این هستند. ولی اغلب اوقات در این مرحله اینگونه نیستند.

حالا مشکلات گروه را احاطه می کند. گداها گدایی می کنند.

دل‌های تنها در غم فرو می‌رود. مشکلات مانند بهمن فرو می‌ریزند. و مهمتر اینکه زمزمه‌هایی بین گروه شنیده می‌شود که کم کم به فریادهای بلندی مانند این تبدیل می‌شود: "این پیشکسوها فکر کرده‌اند می‌توانند این گروه را تا ابد اداره کنند؟ انتخاب برگزار کنیم." پایه‌گذار گروه و دوستانش آزرده و غمگین می‌شوند. آنها شتابزده از یک بحران به بحران دیگر می‌رسند و ملتمسانه از یک عضو به عضو دیگر رو می‌کنند؛ ولی اینها فایده ندارد، تحول آغاز شده است. وجدان گروهی در حال غالب شدن است.

حالا وقت انتخابات فرا می‌رسد. اگر پایه‌گذار گروه و دوستانش به درستی خدمت کرده باشند - با در نهایت تعجب - ممکن است درمقام خود ابقا شوند. ولی اگر در مقابل کشند 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 هیچ عنوان نمی تواند بر گروه حکومت کنند یا آنها را هدایت کنند. آنها خدمتگزاران گروه هستند. امتیاز آنها گاهی انجام بی اجر و مزد کارهای روزمره گروه است. آنها با سرپرستی رئیس گروه به کارهای روابط عمومی و برگزاری جلسات می پردازند. خزانه دار که باید کاملاً پاسخگو باشد، پولی هایی را که با کلاه جمع آوری می شود می گیرد، ذخیره می کند، اجاره و قبوض را پرداخت می کند و در جلسات مالی به طور منظم گزارش می دهد. دبیر مسئول این است که نشریات روی میز باشد، به پاسخگویی تلفنی رسیدگی می کند، نامه ها را پاسخ می دهد و اعلامیه جلسات را ارسال می کند. اینها خدمات ساده ای هستند که فعالیت گروه را ممکن می سازد. این کمیته هیچ توصیه معنوی نمی کند، درباره رفتار هیچ کس قضاوت نمی کند، هیچ دستوری نمی دهد. هر یک از آنها ممکن است در صورتی خودشان بخواهند در انتخابات بعدی بی درنگ حذف شوند. و در اینجا است که نهایتاً

در می یابند که آنها واقعاً خدمت گزار هستند نه سناتور. اینها تجربیاتی همگانی هستند. از اینرو در سرتاسر کانون این شعور گروهی است که تعیین می کند رهبران کانون باید تحت چه شرایطی خدمت کنند.

این امر مستقیماً این سوال را مطرح می کند که "آیا در کانون اصلاً رهبری وجود دارد؟" پاسخ این پرسش با قطعیت کامل اینست "بله، علیرغم فقدان ظاهری، رهبری در کانون وجود دارد." برگردیم به پایه گذار و دوستان عزل شده او. آنها چه می شوند؟ وقتی غم و تشویش از آنها رخت بر بست، تغییری نامحسوس آغاز می شود. نهایتاً آنها به دو دسته تقسیم می شوند که در اصطلاح کانون با عنوانهای "سیاستمدار کهنه کار" و "خادمان زخمی" معروفند. سیاستمدار کهنه کار کسی است که حکمت تصمیمات گروه را درک می کند، او از اینکه جایگاهش نزول کرده آزرده نیست، به پشتوانه تجربه قابل توجهش، قضاوتش منطقی است و

ترجیح می دهد گوشه ای ساکت و صبورانه منتظر تحولات بنشیند. خادم زخمی کسی است که کاملاً متقاعد شده است گروه نمی تواند بدون او باشد، همواره برای انتخابات مجدد توطئه می کند و همچنان دستخوش خوددلسوزی است. زخم تعدادی از آنها آنقدر خونریزی می کند که -با خالی شدن تمام روحیه و اصول کانون- دوباره به مشروب رو می آورند. گاهی به نظر می رسد چشم انداز کانون پوشیده از پیکرهای زخمی است. تقریباً همه پیشکسوتان جامعه ما تا حدودی این فرایند را پشت سر گذاشته اند. خوشبختانه بیشتر آنها جان به در برده اند و سیاستمدارانی کهنه کار شده اند. آنها به رهبران واقعی و همیشگی کانون تبدیل می شوند. آنها به آرامی نظر خود را می دهند، دانش آنها قابل اطمینان است و الگوهایی متواضع هستند که بحرانها را حل می کنند. وقتی گروه بشدت سردرگم می شود ناگزیر به آنها رو می آورد. آنها به صدای شعور گروهی تبدیل می شوند؛ در واقع اینها

صدای حقیقی کانون الکلی های گمنام هستند. آنها دستور صادر نمی کنند؛ آنها با الگو هستند. این تجربه ما را به این نتیجه می رساند که شعور گروهی ما، اگر با صلاحدید بزرگترهای خود عمل کند، در درازمدت عاقلانه تر از هر نوع رهبری فردی خواهد بود.

زمانی که کانون تنها سه سال از عمرش گذشته بود اتفاقی روی داد که نشان دهنده همین اصل است. یکی از اولین اعضای کانون مجبور شد، کاملاً بر خلاف میل باطنی اش، 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. دور و برت همه این الکلیها حالشان خوب می شود و پول در می آورند. ولی تو تمام وقت این کار را انجام می دهی و همچنان مفلسی. این عادلانه نیست!'

چارلی دستش را به داخل میزش برد و یک صورت وضعیت مالی قدیمی را بیرون آورد. همانطور که آن را به سمت من گرفته بود گفت 'این نشان دهنده پولی است که بیمارستان در دهه 1920 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 اینکار را انجام خواهد داد. پس چرا همینجا به کارت ادامه ندهی؟ من به تو یک دفتر می دهم، یک حساب برداشت 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 می کردم این کار دیوانگی است ولی نظرم عوض شده است. روزی می رسد که یک مشت از افرادی که قبلاً الکلی بوده اند باغ میدان مدیسون را پر خواهند کرد و در این میان من نمی فهمم چرا تو باید رنج بکشی. چیزی که من پیشنهاد می کنم کاملاً اخلاقی است. تو می توانی یک روانپزشک

غیرحرفه ای باشی و از همه آنهايي که شغلشان این است موفقتر باشی!

"گیج و مبهوت شده بودم. کمی عذاب وجدان داشتم تا اینکه فهمیدم پیشنهاد چارلی واقعاً چقدر اخلاقی است. واقعاً اگر یک روانپزشک غیرحرفه ای می شدم هیچ مشکلی نداشت. به لویز فکر می کردم که هر روز خسته و کوفته از فروشگاه به خانه برمی گشت تا فقط برای یک مشت الکی غذا بپزد که نمی خواهند پولی هم بدهند. به پولهای زیادی فکر می کردم که هنوز به طلبکارهای وال استریت بدهکار بودم. به چند نفر از دوستان الکی خودم فکر می کردم که مثل همیشه پول در می آوردند. فکر می کردم چرا من نباید مثل آنها نباشم؟"

"با وجود اینکه 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 این یک هدایت الهی

بوده است. فقط یک جمله بود ولی کاملاً مجاب شدم. در واقع دقیقاً از انجیل گرفته شده بود - صدایی آن را برایم تکرار می کرد، 'کارگر باید مزدش را بگیرد.' وقتی به خانه رسیدم دیدم لویز طبق معمول در حال پخت و پز است در حالی که سه الکلی با شکم گرسنه از در آشپزخانه به او نگاه می کردند. او را کنار کشیدم و آن خبر معرکه را به او گفتم. علاقه مند به نظر می رسید ولی به اندازه ای که فکر می کردم هیجان زده نشده بود.

"شب جلسه بود. اگر چه هیچ یک از الکلیهایی که ما میزبان آنها بودیم به نظر نمی رسید ترک کرده باشند ولی عده ای دیگر ترک کرده بودند. آنها با همسران خود پایین پله های اتاق پذیرایی جمع شده بودند. ناگهان فرصتی را که پیش آمده بود تعریف کردم. هیچ وقت چهره های خونسرد و نگاه خیره آنها که روی من قفل شده بود را فراموش نمی کنم. با فروکش کردن اشتیاقم داستانم به پایان رسید. سکوتی طولانی حاکم شد.

"یکی از دوستان تقریباً با تردید شروع به صحبت کرد. 'بیل، ما می دانیم که چقدر در مذیقه هستی. این واقعیت ما را هم آزار می دهد. ما اغلب اوقات در این فکریم که چه کاری از ما ساخته است. ولی من فکر می کنم نظر من نظر همه کسانی باشد که در اینجا هستند، چیزی که تو الان گفتی ما خیلی بیشتر آزار می دهد!' کم کم اعتماد بنفسش در صحبت کردن بیشتر شد. ادامه داد و گفت 'تو واقعاً درک نمی کنی که هیچ وقت نمی توانی متخصص شوی؟ چارلی هر چقدر هم نسبت با ما سخاوتمندانه رفتار کند، تو نمی دانی که ما نمی توانیم خودمان را به بیمارستان او یا کس دیگری محدود کنیم؟ تو به ما می گویی که

پیشنهاد چارلی اخلاقی است. مطمئناً پیشنهادش اخلاقی است ولی چیزی که ما داریم فقط با اصول اخلاقی دوام پیدا نمی کند؛ باید بهتر ازین باشد. مطمئناً ایده چارلی بد نیست ولی خیلی هم خوب نیست. بیل، مرگ و زندگی در میان است و هیچ چیز به جز بهترینها موثر

نیست! دوستانم همانطور که فرد سخنگو ادامه می داد با تردید به من نگاه می کردند. 'بیل، تو همینجا، در همین جلسه، همیشه نمی گفتی که گاهی خوب دشمن بهترین است؟ خب این یک نمونه واضح همین حرف است. تو نمی توانی با ما چنین کاری بکنی!'

"شعور گروهی اینگونه عمل می کند. 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 - به آن عمل کردم."

سنت سوم

"تنها شرط برای عضویت در کانون تمایل به کنار

گذاشتن مشروب است."

این سنت سرشار از معناست. زیرا کانون به همه کسانی که زیاد مشروب می خورند می گوید "فقط کافی است که شما بر زبان

بیاورید تا عضو کانون شوید. شما می توانید اعلام کنید که عضو کانون هستید و هیچ کس نمی تواند مانع شما شود. فرقی نمی کند شما چه کسی باشید، فرقی نمی کند چقدر نزول کرده باشید، فرقی نمی کند مشکلات عاطفی شما - یا حتی جرم شما- تا چه اندازه جدی باشد، ما باز هم نمی توانیم شما را منع کنیم. ما نمی خواهیم شما را راه ندهیم. ما ذره ای نمی ترسیم که شما به ما آسیب بزنید، و برایمان مهم نیست که شما چقدر عجیب یا خشن باشید. فقط می خواهیم اطمینان حاصل کنیم که برای ترک الکل به شما هم همان فرصتی داده شود که به ما داده شد. بنابراین همان لحظه ای که اعلام کنید عضو کانون هستید عضو آن می شوید."

اصل عضویت در کانون، پس از پشت سر گذاشتن سالها تجربیات دلخراش تثبیت شد. در اوایل هیچ چیز به اندازه گروههای کانون آسیب پذیر و شکننده نبود. وقتی به سوی الکلیها

می رفتیم به ندرت توجه می کردند؛ بیشتر آنهایی که به ما پیوستند همانند شمعهای لزران در طوفان بود. شعله های نامطمئن آنها بارها و بارها خاموش می شد و دوباره روشن نمی شد. همیشه در این فکر بودیم که "کدام یک از ما بعدی خواهد بود؟"

یکی از اعضا جلوه ای روشن از آن روزها را به ما نشان می دهد. او می گوید "زمانی هر یک از گروههای کانون قواعد عضویت زیادی داشتند. همه بی دلیل می ترسیدند که چیزی یا کسی قایق را وارونه خواهد کرد و همه ما را دوباره به مشروب خوردن بازخواهد گرداند. دفتر موسسه ۵ از هر گروه خواست فهرست مقررات 'حمایتی' خود را ارسال کند. فهرست کلی این مقررات یک مایل طول داشت. اگر همه آن قواعد همه جا حاکم بود هیچ کس امکان نداشت بتواند به کانون بپیوندد و ترسها و نگرانیهای ما بسیار

در سال ۱۹۵۴ نام موسسه الکیها به شورای خدمات عمومی کانون الکی های گمنام تغییر پیدا کرد و دفتر موسسه اکنون دفتر خدمات عمومی است.

بیشتر بود.

"ما مصمم بودیم هیچ کسی را به جز آن دسته فرضی که آنها را الکلی خالص می نامیدیم به کانون راه ندهیم. از نظر ما، آنها به جز زیاده روی و پیامدهای تاسف بار آن، مشکل دیگری نداشتند. بنابراین گداها، ولگردها، پناهنده هاف زندانیها، همجنس بازها، روانی ها و فاحشه ها مطمئناً نمی توانستند عضو شوند. بله آقا، ما فقط الکلیهای خالص و محترم را می پذیرفتیم. و به غیر از آنها بقیه باعث نابودی ما می شدند. علاوه بر این اگر ما افراد نابهنجار را راه می دادیم، افراد محترم درباره ما چه فکری می کردند؟ ما به دور کانون حصاری محکم ساخته بودیم.

"شاید امروز این چیزها مضحک به نظر برسد. شاید تصور کنید ما پیشکسوتها خیلی بی تحمل بوده ایم. ولی باید بگویم که در آن زمان این وضعیت به هیچ عنوان مضحک نبود. ما به این خاطر بی رحم بودیم که احساس می کردیم زندگی و خانه هایمان در خطر

هستند و این موضوع اصلاً خنده دار نبود. شما می گوئید بی تحمل؟ خب، ما می ترسیدیم. به طور طبیعی، رفتار ما همانند رفتار اکثر افراد وحشت زده بود. به هر حال، آیا ترس اساس بی تحملی نیست؟ بله ما تحمل نداشتیم.

ما در آن زمان چگونه می توانستیم حدس بزنیم که همه آن ترسها بی اساس هستند؟ از کجا باید می فهمیدیم که هزاران نفر از همین افرادی که گاهی ما را به وحشت می اندازند قرار است به طور حیرت آوری درمان شوند و به بهترین کارکنان و دوستان صمیمی ما تبدیل شوند؟ آیا این باور کردنی بود که قرار است نرخ طلاق در کانون بسیار پایینتر از میانگین باشد؟ آیا می توانستیم پیش بینی کنیم که این افراد مشکل ساز قرار است به آموزگاران اصلی صبر و بردباری ما تبدیل شوند؟ آیا کسی می توانست جامعه ای را تصور کند که در آن هر نوع شخصیت قابل تصویری وجود دارد و همه مرزهای نژادی، آیینی، سیاسی و زبانی را در می نوردد؟

چرا کانون نهایتاً همه مقررات عضویت خود را کنار گذاشت؟
 چرا ما تشخیص الکلی بودن و تصمیم پیوستن یا نپیوستن به
 کانون را بر عهده خود تازه واردها گذاشتیم؟ چرا ما جسارت
 کردیم، بر خلاف تجربه جوامع و حکومتها در هر جایی، بگوییم که
 ما نه کسی را مجازات می کنیم و نه او را از عضویت کانون محروم
 می کنیم، 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 می شود، پاسخ خود
 سادگی بود. نهایتاً تجربه به ما آموخت که اگر همه فرصت ها را از
 یک الکلی بگیریم گاهی به معنای صدور حکم مرگ برای او خواهد
 بود و اغلب محکوم کردن او به فلاکت همیشگی خواهد بود. چه
 کسی می تواند قاضی، جلاد برادر بیمار خود باشد؟

وقتی یک گروه پس از دیگری این احتمالات را دیدند، نهایتاً
 همه مقررات عضویت را کنار گذاشتند. تجربه های اسف بار، یکی

پس از دیگری، این عزم را جزم تر کردند تا اینکه به سنت همگانی ما تبدیل شد. در اینجا دو مثال آورده شده است:

در تقویم کانون، سال دوم بود. در آن زمان به جز دو گروه بی نام و نشان از الکلیها که تلاش می کردند امید خود را از دست ندهند چیز دیگری وجود نداشت.

یک تازه وارد به یکی از این گروهها آمد، در زد و اجازه ورود خواست. صادقانه با مسن ترین عضو گروه صحبت کرد. خیلی زود ثابت کرد که او ناامید است و مهمتر از آن اینکه می خواست درمان شود. پرسید "اجازه می دهید به گروه شما بپیوندم؟ از آنجایی که من قربانی اعتیاد دیگری هستم که بسیار بدنام تر از اعتیاد الکلی است، ممکن است شما نخواهید من در میان شما باشم. یا مرا راه می دهید؟"

یک بحران بوجود آمد. گروه باید چه بکند؟ مسن ترین 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 به زودی خواهد مرد. اگر اجازه دهیم بین ما بیاید فقط خدا می داند چه مشکلاتی ممکن است به بار آورد. چه جوابی بدهیم - بله یا نه؟"

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

فرد تازه وارد از فرط خوشحالی به یکباره کار گام دوازدهم را آغاز کرد. او با خستگی ناپذیری پیام کانون را به دسته دسته مردم انتقال می داد. از آنجایی که این فقط یکی از اولین گروههای کانون بود، هر دسته از این افراد خودشان را هزاران نفر افزایش دادند. او هیچ وقت نمی گذاشت کسی از مشکل دیگرش باخبر شود. کانون اولین گام خود را برای ایجاد گام سوم برداشته بود.

از زمانی که آن مرد با مشکل دوگانه اش در را زده بود زیاد نگذشته بود، عضو دیگری به آن گروه دیگر کانون افزوده شد که یک فروشنده بود و ما او را اد صدا می کردیم. این فرد مانند هر فروشنده دیگری، قدرت انگیزش بالایی داشت و عجول بود. تقریباً هر لحظه برای بهبود کانون یک ایده داشت. او این ایده ها را با همان شور و حرارتی که جلای ماشین توزیع می کرد، به دیگرالکلیهای گروه خودش ارائه می داد. ولی فقط یک ایده داشت که خریدار نداشت. او ملحد بود. دائماً در این فکر بود که کانون

بدون "خدای بی معنی اش" بهتر می شود. او با همه اخم و تخم می کرد و همه تصور می کردند که او به زودی مشروب خواهد خود- زیرا شما می دانید که در آن زمان کانون طرفدار دینداری بود. همه تصور می کردند کفر گفتن مجازات سنگینی دارد. اد با دردرس فراوان پیش رفت تا توانست ترک کند.

بالاخره زمانی فرا رسید که در یک جلسه صحبت کند. ما به خود می لرزیدیم چون می دانستیم قرار است چه اتفاقی بیوفتد. او به خوبی از کانون قدردانی کرد؛ گفت که خانواده اش چگونه دوباره دور هم جمع شده اند؛ خوشیهای گام دوازدهم را یادآوری کرد؛ و سپس ناگهان انتقاد را شروع کرد. اد فریاد زد "من نمی توانم این خدا را تحمل کنم! اینها برای افراد ضعیف مشتی چرند است. این گروه به آن نیاز ندارد و من آن را نمی خواهم! 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 نمی توانی اینجا چنین حرفهایی بزنی. یا باید از این کار دست برداری یا از اینجا بروی." اد با طعنه و کنایه زیاد به میان آنها برگشت. "حالا واقعاً بگو! آیا همانطور است که گفتم؟" او خودش را به یکی از قفسه های کتاب رساند و یک بسته کاغذ برداشت. روی آن پیشگفتار کتاب "کانون الکلی های گمنام" قرار داشت که در آن زمان در حال آماده سازی بود. با صدای بلند خواند، "تنها شرط برای عضویت در کانون تمایل به کنار گذاشتن مشروب است." اد بدون وقفه ادامه داد و گفت "وقتی شما این جمله را می نوشتید آیا واقعاً منظورتان همین بود یا نه؟"

بزرگترها با بی میلی به یکدیگر نگاهی کردند، زیرا می دانستند

حق با اوست. بنابراین اد باقی ماند.

اد نه تنها باقی ماند بلکه -ماهها و ماهها- بر ترک خود باقی

ماند. هر چه ترکش طولانی تر می شد با صدای بلندتر علیه خدا

صحبت می کرد. گروه آنقدر مضطرب شده بود که همه محبت های دوستانه از بین رفته بود. اعضا با یکدیگر ناله می کردند "کی، آخر کی این مرد دوباره مشروب می خورد؟"

مدتی زیادی نگذشته بود که اد 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 می دانستند/ین به چه معناست! سپس تلفن کرد. در آن روزها، برای انجام کارهای گام دوازدهم به هر جایی سر می زدیم و برایمان مهم نبود چقدر ناامید کننده باشد. ولی این بار از جایش تکان نخورد. "ولش کن! بگذارید یک بار هم شده خودش به تنهایی تلاش کند؛ شاید برایش درس شود!"

حدود دو هفته بعد یک شب اد دزدکی وارد خانه یکی از اعضای کانون شد و بدون اطلاع این خانواده به رختخواب رفت. صبح روز بعد، صاحب خانه و یکی دیگر از دوستانش در حال

نوشیدن قهوه بودند. صدایی از پله ها شنیدند. با تعجب دیدند اد ظاهر شد. او که لبخند مضحکی روی لبش بود گفت "شما مراقبه صبحگاهی را انجام داده اید؟" آنها فوراً احساس کردند که او کاملاً جدی است. داستانش کم کم رو شد.

اد در یکی از ایالتهای همسایه در یک هتل ارزان قیمت مخفی شده بوده است. وقتی همه درخواست هایش برای کمک رد شد، این کلمات به ذهن بی قرارش رسید: "آنها مرا رها کرده اند. 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 درمیان بگذارد. سال 1938 بود. از آن زمان به بعد مشروب نخورده بود.

این روزها، پیشکسوتهایی که اد را می شناختند وقتی گرد هم جمع می شوند، می گویند "اگر ما واقعاً موفق شده بودیم اد را به خاطر کفر گفتن اخراج کنیم چه می شد؟ برای او و کسانی که بعدها او به آنها کمک کرد چه اتفاقی می افتاد؟"

بنابراین دست مشیت الهی در همان ابتدا به ما نشانه داد که وقتی یک الکلی بگوید عضو کانون است، /و عضو جامعه ما خواهد بود.

گام چهارم

"هر گروه باید به جز در مواردی که بر گروههای دیگر یا بر مجموعه کانون تاثیر می گذارد، مستقل باشد."

خودمختاری یک کلمه قلبیه است. ولی در مورد ما فقط به این معنی

است که هر یک از گروههای کانون می تواند آموزش را واقعاً هر طور که می خواهد اداره کند به جز در موارد که کل کانون مورد تهدید قرار گیرد. حالا دوباره همان سوالی مطرح می شود که در سنت اول مطرح بود. آیا این آزادی احمقانه و خطرناک نیست؟

طی سالها هر نوع انحراف قابل تصویری از گام ها و سنتهای دوازده گانه ما سر زده است. غیر از این هم انتظاری نبود زیرا ما مشتی آدم بسیار خودمحور هستیم. ما که فرزندان آشفتگی هستیم، با سرکشی دست به هر فتنه ای می زدیم و وقتی از آنها جان سالم بدر می بریم فکر می کنیم زرنگیم. همین انحرافها فرایند آزمون و خطای گسترده ای بود که زیر سایه موهبتهای الهی به جای که اکنون هستیم رساند. وقتی سنتهای کانون برای اولین بار در سال 1946 به چاپ رسید، به این اطمینان رسیدیم که گروههای کانون می توانند تقریباً هر ضربه ای را تحمل کنند. ما دریافتیم که گروه، دقیقاً همانند یک فرد، باید نهایتاً از هر اصل آزمایش شده ای که بقای گروه را تضمین می کند،

پیروی کند. ما دریافتیم که در فرایند آزمون و خطا امنیت کامل وجود دارد. ما آنقدر به این اصل اطمینان پیدا کرده بودیم که اولین اعلامیه سنت کانون حاوی این جمله مهم بود: "هر دو یا سه الکی که برای ترک گرد هم جمع شوند می توانند خود را یکی از گروه های کانون 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 گروههای کانون 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 نیاز است: یک گروه نباید اقدامی انجام دهد که آسیب زیادی بر مجموعه کانون وارد آورد یا نباید به هیچ فرد یا نهاد دیگری وابستگی داشته باشد. اگر ما بعضی گروهها را "ولنگار" بعضی دیگر را "خشک"، عده ای دیگر را "جمهوری خواه" یا "کمونیست" و باز هم عده ای از آنها را

"کاتولیک" یا "پروتستان" بنامیم، این یک خطر واقعی خواهد بود. هر یک گروههای کانون 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 کانون هنوز جوان بود، گروههای 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 دور و بر آن جنب و جوش داشتند. بزرگترها در حالی که خیره به آن نگاه می کردند در آرزوی نوآوری باشند. آنها به این فکر افتادند که شهرشان به یک مرکز الکلی بسیار بزرگ نیاز دارد، یک مرکز سرپرستی که بتواند گروههای کانون را در همه جا تکثیر کند. طبقه همکف یک باشگاه باشد؛ در طبقه دوم الکلی ها را ترک بدهند و برای جبران بدهیهای گذشته به آنها پول داده شود؛ طبقه سوم به یک پروژه آموزشی اختصاص پیدا کند - البته

کاملاً غیر بحث برانگیز. در تصور آنها، این مرکز درخشان قرار بود چند طبقه دیگر هم داشته باشد ولی برای شروع همان سه طبقه کافی بود. همه اینها به بودجه زیادی نیاز داشت- یعنی پول مردم دیگر. باور کنید یا نکنید، ثروتمندان شهر این ایده را پذیرفتند.

ولی در میان الکلی ها چند نفر محافظه کار مخالف بودند. آنها به دفتر مرکزی کانون در نیویورک نامه نوشتند و نظر آنها را در مورد این اقدام جویا شدند. آنها فهمیدند که بزرگترها، درست در همان موقع، می خواستند منشوری را به موسسه ارائه کنند. این چند نفر ناراحت و مردد بودند.

البته این کار یک موسس داشت- یک موسس بسیار بزرگ. او، علیرغم توصیه موسسه که گفته بود نمی تواند منشوری منتشر کند به شیوایی همه ترس ها را از بین برد، و آن اقدامات که گروههای کانون را با درمان و آموزش پیوند می داد در جاهای دیگر به جاهای

۶ در سال 1954 نام موسسه الکلیها به شورای خدمات عمومی کانون الکلی های گمنام تغییر پیدا کرد و دفتر موسسه اکنون دفتر خدمات عمومی است.

خطرناکی کشانده بود. این موسس، برای آرام کردن اوضاع، سه موسسه را سازماندهی کرد و رئیس هر سه آنها شد. این مر جدید که تازه رنگ آمیزی شده بود، می درخشید. چشم نوازی آن در همه جای شهر پیچید. به زودی زمزمه هایی بلند شد. برای جلوگیری از خطا و شکست و تداوم بخشیدن به آن، شصت و یک قانون و آیین نامه تنظیم کردند.

ولی افسوس دیری نگذشت که این چشم انداز روشن رو به خاموشی گذاشت. سردرگمی جای عقلانیت را گرفت. معلوم شد که عده ای از کسانی که مشروب خور بودند برای آموزش مشتاق بودند ولی تردید داشتند الکی باشند. ضعفهای شخصیتی دیگران شاید با یک قرض گرفتن قابل رفع باشد. بعضی اهل باشگاه بودند ولی این فقط برای حل مشکل تنهایی خوب بود. گاهی سیل متقاضیان به هر سه طبقه جاری می شد. عده ای از بالا شروع می کردند و تا طبقه اول می آمدند و عضو باشگاه می شدند؛ عده ای دیگر از باشگاه شروع

می کردند، خوشگذرانی می کردند، بستری می شدند و سپس به آموزش در طبقه سوم رو می آوردند. آنجا مانند کندوی عسل سرشار فعالیت بود و لی بر خلاف کندو آمیزه ای از آشفتگی بود. یک گروه واقعاً نمی توانست چنین پروژه ای را اداره کند. این واقعیت خیلی دیر نمایان شد. سپس آن انفجار اجتناب ناپذیر روی داد- چیزی شبیه روزی که دیگ بخار کارخانه ووملیز کلپورد منفجر شد. مه سیاهی از ترس و ناامیدی بر تمام گروه سایه انداخت.

وقتی این مه سیاه کنار رفت اتفاق شگفت آوری رخ داد. موسس مرکز به دفتر موسسه نامه نوشت. او گفته بود کاش از تجربیات کانون استفاده کرده بود. سپس او کاری کرد که به یکی از کلاسیک های کانون تبدیل شد. همه آن به اندازه یک کارت کوچک به اندازه یک کارت امتیاز گلف بود. روی آن نوشته شده بود: "گروه شماره 1 میدلتون. قانون شماره 62." وقتی کارت را باز می کردی یک تک جمله زیرکانه به چشم می خورد: "خیلی خودت را

جدی نگیر."

بنابراین این سنت چهارم بود که یکی از گروههای کانون از حق خودش استفاده کرد و به اشتباهش پی برد. بعلاوه این گروه خدمت بزرگی به کانون الکلی های گمنام کرد زیرا مایل بود درسهایی که آموخته بود را در اختیار کانون قرار دهد. با یک لبخند از بلند شد و راه بهتری را پیشه کرد. حتی معمار اصلی، که بر آوار آرزوهایش ایستاده بود، به خودش می خندید و این اوج تواضع است.

سنت پنجم

"هر گروه فقط و فقط یک هدف اولیه دارد، یعنی

انتقال پیام کانون به الکی هایی که هنوز از اعتیاد

الکی رنج می برند."

"تو به کار خودت بچسب!"... اگر یک کار بخوبی انجام دهیم

بهتر از این است چندین کار را ناقص انجام دهیم." این مضمون اصلی

این سنت است. جامعه ما حول این سنت به وجود رسیده است.

تمام حیات اجتماع ما به حفظ این اصل بستگی دارد.

کانون الکی های گمنام را می توان به گروهی از پزشکان تشبیه

کرد که درمانی برای سرطان پیدا می کنند و جواب کسانی که به این

بیماری دچار هستند به این کار این کار جمعی بستگی خواهد داشت.

خب، هر پزشک در این گروه ممکن است تخصص خاصی داشته باشد.

هر پزشکی گاهی دلش می خواهد به جای 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 معجزه آسا، همه دکترها آرزوهای شخصی خود را فدای آن خواهند کرد.

اعضای کانون الکلی های گمنام هم به دلیل التزام محکمشان است که نشان داده اند می توانند به الکلی های دیگر کمک کنند در حالی که دگران به ندرت از پس آن بر می آیند. توانایی منحصر به فرد هر یک از اعضای کانون برای شناخت خودش و کمک به درمان تازه واردها، به هیچ عنوان به آموخته ها، بلاغت یا هیچ مهارت فردی ویژه دیگری بستگی ندارد. تنها چیزی که اهمیت دارد اینست که او یک الکلی است و کلیدی برای رهایی پیدا کرده است. میرا درد کشیدن و درمان به سادگی در میان الکلیها از یکی به دیگری انتقال پیدا می

کند. این موهبتی از سوی خداست و امروز، بخشیدن آن به همتایانمان تنها هدفی است که کانون را در سرتاسر جهان آن را زنده نگاه داشته است.

یک دلیل دیگر برای داشتن این هدف واحد وجود دارد. بزرگترین تناقض کانون این است که می دانیم ما نمی توانیم بدون بخشیدن هدیه گرانبهای رهایی، آن را حفظ کنیم. اگر گروهی از پزشکان به درمانی برای سرطان رسیده باشند، هر یک از آنها اگر به خاطر خودخواهی باعث شکست ماموریت شود دچار عذاب وجدان می شود. ولی این چنین شکستی حیات شخصی آنها را به خطر نمی اندازد. 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 ماموریت بیشتر ندارد - انتقال پیام کانون به کسانی که هنوز نمی دانند یک راه حل وجود دارد.

یکی از اعضای کانون با تاکید بر یگانگی هدف کانون، این داستان را به خاطر دارد:

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

"بنابراین به سرعت از طریق مترو خودم را به بیمارستان شهر رساندم، و در آنجا از دکتر سیلکورت 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 کله شق است. ما تا به حال کسی را به آن لجبازی ندیده ام. او فریاد می زند که اگر همکاری با او بهتر رفتار می کرد و همسرش او را به حال خودش می گذاشت، خیلی زود مشکلش را با الکل حل کرده بود. جنون الکی 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 فایده ای هم داشته باشد، چرا نمی روی بالا پیشش؟

"طولی نکشید که کنار هیکل تنومند یک مرد نشسته بودم. کاملاً غیردوستانه، با چشمهایی که در چهره سرخ و پف کرده اش از هم دریده بودند، به من خیره شد. دکتر درست می گفت - اصلاً حالش خوب به نظر نمی رسید. ولی من داستانم را برایش تعریف کردم. برایش توضیح دادم که چه اجتماع خوبی داریم و چقدر خوب همدیگر را درک می کردیم. تمام تلاش خود را کردم تا به او نشان دهم وضعیت یک الکلی چقدر ناامید کننده است. تاکید کردم که تعداد بسیار محدودی از الکلیها می توانند به تنهایی خود را درمان کنند ولی ما در گروههای کانون می توانیم کارهایی انجام دهیم که به تنهایی از پس آنها بر نیم آییم. او حرفم را قطع کرد تا حرفایم را به تمسخر بگیرد و گفت زن و شریک و اعتیاد الکلی اش را به تنهایی درست خواهد کرد. با طعنه پرسید 'این برنامه شما چقدر هزینه دارد؟'

"خدا را شکر کردم که می توانستم به او بگویم هیچ هزینه ای

ندارد.

"سوال بعدی او این بود: برای تو چه فایده ای دارد؟

مطمئنأ پاسخ من این بود که 'رهایی خودم و یک زندگی کاملاً

رضایتبخش!'

"او که هنوز تردید داشت، پرسید 'آیا واقعأ تنها دلیل اینکه تو

اینجا هستی اینست که سعی کنی به من و خودت کمک کنی؟'

گفتم، 'بله. مطلقأ هیچ دلیل دیگری ندارد. هیچ حيله ای در کار

نیست!'

"سپس من با دودلی به خودم جرات دادم درباره جنبه معنوی

برنامه کانون 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 همچین چیزی تبلیغ می کنی. افس چرا

گفتی "هیچ حيله ای" در کار نیست؟ من عضو کلیسای بزرگی هستم

که برایم خیلی مهم است. تو خیلی خسارت به خرج داده ای که بیایی اینجا و تبلیغ کنی!

"خدا را شکر پاسخ دست به این سوالش را داشتم. این جواب فقط بر پایه هدف یگانه کانون بود. گفتم، 'تو ایمان داری، و شاید ایمانت خیلی عمیقتر 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 گفتم و راه حلی که برای غلبه کردن بر آنها داری، من می دانم کجای کارت اشکال دارد.

"گفتم، '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 در حالی که من سعی می کردم به او نشان دهم که تواضع کلید اصلی برای ترک الکل 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 درمانش کمک می کند. از اینجا به بعد با هم 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 کانون هزینه های زیادی دارد؛ اینکه کانون در آموزش، بیمارستانها و مراکز توانبخشی مشارکت دارد؟ تصور کنید که پیشنهاد می کردم که در امور خانوادگی و کاری اش دخالت کنم؟ کارمان به کجا می کشید؟ مطمئناً به ناکجا."

سالها بعد، این مشتری ایرلندی و لجباز دوست داشت بگوید

"پشتیبان من یک ایده به من فروخت و آن ترک الکل بود. در آن

زمانی من نمی توانستم چیز دیگری بخرم."

سنت ششم

"گروههای کانون هرگز نباید از مراکز یا نهادهای
غیر کانون حمایت کرده یا آنها را تایید نمایند یا
از طرف کانون اقدامات آنها را تایید نمایند تا مبادا
مشکلات مالی، مالکیت و اعتبار ما را از هدف
اصلی مان باز دارد."

لحظه ای که ما فهمیدیم برای اعتیاد الکلی راه حلی پیدا کرده
ایم، منطقی بود (یا در آن زمان منطقی به نظر می رسید) که
احساس کنیم می توانیم برای چیزهای زیاد دیگری هم راه حلی
داشته باشیم. عده زیادی تصور می کنند که گروههای کانون می
توانند وارد کسب و کار شوند و از هر بنگاهی در زمینه اعتیاد
الکلی پشتیبانی کنند. در واقع ما احساس کردیم که وظیفه داریم

نام کانون را پشت سر هر نهاد شایسته ای قرار دهیم.

اینها چیزیهایی هستند که ما آرزوی آنها را داشتیم. بیمارستانها از الکلیها خوششان نمی آمد، بنابراین ما در این فکر بودیم که برای خودمان مجموعه های بیمارستانی داشته باشیم. باید به مردم اطلاع رسانی می کردیم که اعتیاد الکلی چیست، بنابراین می خواستیم همه را آموزش دهیم و حتی کتابهای مدرسه ای و پزشکی را از نو بازنویسی کنیم. می خواستیم ولگردها را از محله های کثیف جمع کنیم، آنهایی که قابل درمان هستند جدا کنیم و برای بقیه شرایطی فراهم کنیم تا در یک نوع قرنطینه زندگیشان تامین باشد. این مراکز می توانست درآمد زیادی برای ادامه دیگر کارهای خوب ما داشته باشد. به طور جدی در اندیشه بازنویسی قوانین بودیم و اعلام می کردیم که الکلیها بیمار هستند. دیگر نباید زندانی شوند؛ قاضیها باید آنها را به دست ما می سپردند. می رفتیم تا کانون را هم در ورطه تاریک اعتیاد مواد

مخدر و جرم و جنایت بیندازیم. گروههایی از افراد افسرده و کج خیال تشکیل می دادیم؛ هر چه روان رنجوری فرد بیشتر بود، او را بیشتر می خواستیم. فکر می کردیم اگر می توانیم اعتیاد الکلی را حل کنیم پس می توانیم هر مشکل دیگری را هم حل کنیم.

تصور می کردیم می توانیم چیزی را که داریم در کارخانه ها ترویج دهیم و باعث شویم کارگران و سرمایه داران یکدیگر را دوست داشته باشند. صداقت بی چون چرای ما می توانست به زودی سیاست را از آلودگی ها پاک کند. ما می خواستیم با یک دست در آغوش دین و یک دست در آغوش پزشکی، اختلافات بین آنها را از بین ببریم. حالا که یاد گرفته ایم با شادی زندگی کنیم، به دیگران هم یاد بدهیم. فکر می کردیم چرا اجتماع کانون الکلی های گمنام پیشگام یک پیشرفت معنوی جدید نباشد! ما می توانیم جهان را دگرگون کنیم.

بله، ما اعضای کانون چنین آرزوهایی داشتیم. این چیزها کاملاً

طبیعی بود چون بیشتر الکلیها خیالبافی سرخورده هستند. تقریباً هر یک از ما می خواهد کارهای خیلی خوبی انجام دهد، رفتار بسیار شایسته ای داشته باشد و آرزوهای بسیار بزرگی داشته باشد. همه ما کمال گرایانی هستیم که وقتی به کمال نرسیدیم از آن طرف دیگر سقوط می کنیم و به بطری مشروب رو می آوریم و از هوش می رویم. مشیت الهی از طریق کانون ما را تا نزدیکی بالاترین انتظاراتمان پیش برده است. پس چرا شیوه زندگی خود را با دیگران به اشتراک نگذاریم؟

در نتیجه بیمارستانهای کانون را امتحان کردیم - همه آنها گیر کردند زیرا شما نمی توانید کاری را به گروههای کانون واگذار کنید؛ آشپز که دو تا شد غذا یا شور می شود یا بی نمک. گروههای کانون به آموزش رو آوردند و وقتی به صورت عمومی شروع با هیاهو به تبلیغ ارزشهای این چیز و آن چیز پرداختند، مردم گیج شدند. آیا کانون الکلیها را درمان می کند یا یک پروژه آموزشی است؟ کانون

معنوی است یا پزشکی؟ آیا این یک جنبشی اصلاحی است؟ در عین حیرت دیدیم داریم با هر نوع نهادی رابطه برقرار می کنیم که تعدادی از آنها خوب بودند و تعدادی هم خیلی خوب نبودند. وقتی دیدیم الکیها ناخواسته روانه زندان یا تیمارستان می شوند، فریاد کشیدیم "باید یک قانونی باشد!" اعضای کانون در اتاق کمیته های قانونگذاری سراسیمه به دنبال اصلاحات قانونی بودند. این کار تیراژ روزنامه ها را خیلی بالا می برد ولی حاصل دیگری نداشت. به زودی متوجه شدیم در باتلاق سیاست فرو رفته ایم. حتی در درون کانون هم حذف نام کانون از باشگاهها و خانه های گام دوازدهم ضرورت پیدا کرد.

این ماجراجوییها این باور عمیق را در ما بوجود آورد که نباید در هیچ شرایطی ما نمی توانیم از هیچ نهاد دیگری پشتیبانی کنیم هر چند مفید باشد. ما اعضای کانون الکی های گمنام نمی توانیم برای همه همه چیز باشیم و حتی نباید آن را امتحان کنیم.

سال پیش اصل "عدم پشتیبانی" در بوته آزمایش قرار گرفت. بعضی از شرکت های 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 می خواستند بگویند باید از مشروب لذت ببریم نه اینکه از آن سوئی استفاده کنیم؛ آنهایی که در خوردن مشروب افراط می کنند باید کمتر بخورند و آنها که با آن مشکل دارند - الکلیها - نباید به هیچ وجه مشروب بخوردند.

در یکی از انجمن های صنفی آنها این سوال مطرح شده بود که این تبلیغات چگونه باید مدیریت شود. مطمئناً آنها باید از رادیو، تلویزیون، مطبوعات و فیلمها برای رسیدن به هدفشان استفاده می کردند. ولی چه کسی باید این کار را هدایت می کرد؟ آنها فوراً به کانون الکلی های گمنام فکر کردند. اگر بین ما کسی با روابط عمومی خوب پیدا می کردند، خیلی ایده آل بود. او حتماً با این

مشکل آشنا بود. رابطه او با کانون با ارزش بود زیرا این اجتماع در افکار عمومی محبوبیت بالایی داشت و هیچ دشمنی نداشت.

بنابراین آنها کسی را که می خواستند پیدا کردند، یکی از اعضای کانون با تجربه کافی. او مستقیماً به دفتر مرکزی کانون 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 می رسد و زیاد بحث برانگیز نیست. شما که در دفتر مرکزی هستید اشکالی در آن می بینید؟"

در نگاه اول چیز خوبی به نظر می رسید. سپس کم کم تردیدهایی بوجود آمد. انجمن از این عضو کانون خواست تا در همه تبلیغات از نام کامل خودش استفاده کند؛ قرار بود هم به عنوان مدیر این تبلیغات و هم به عنوان یکی از اعضای کانون الکلی های گمنام شناخته شود. البته اگر چنین انجمنی یکی از اعضای کانون را فقط به خاطر توانایی روابط عمومی او و دانش او درباره اعتیاد الکلی

استخدام کند کوچکترین مشکلی وجود ندارد. ولی این همه داستان نبود، زیرا در این مورد نه تنها یکی از اعضای کانون باید گمنامی خود را در سطح عمومی می شکست بلکه قرار بود نام کانون الکلی های گمنام را در اذهان میلیونها نفر به یک پروژه آموزشی خاص پیوند دهد. مطمئناً اینطور به نظر می رسید که کانون اکنون از آموزش پشتیبانی می کند - 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 نمی کنم. قبل از اینکه جوهر اولین تبلیغ خشک شود، صدای اعتراض الکلیهایی که ترک کرده اند بلند خواهد شد. آنها چراغ به دست بیرون خواهند آمد تا یکی از اعضای کانون را پیدا کنند که از آموزشهای آنها با شور و اشتیاق حمایت کند. کانون دقیقاً در میانه مناقشه مشروب خورها و آنهايي که ترک کرده اند قرار خواهد گرفت. نیمی از مردم کشور

تصور خواهند کرد ما با آنهایی که ترک کرده اند قرارداد داریم و
نیمی دیگر فکر خواهند کرد به مشروب خورها پیوسته ایم. چه
آشفته بازاری!"

ما به او گفتیم که "به هر حال تو هنوز قانوناً می توانی این کار را
قبول کنی."

او گفت "می دانم، ولی الان موقع بحث قانونی و غیرقانونی
نیست. کانون الکلی های گمنام زندگی مرا نجات داد و این در اولویت
قرار دارد. مطمئناً من کسی نیستم که برای کانون چنین مشکل
بزرگی درست کنم و این واقعاً مشکل ساز خواهد شد."

دوستان در مورد پشتیبانی ها همه چیز را گفت. ما بیش از
پیش دریافتیم که نمی توانیم از طرف کانون از هیچ جنبش دیگری
حمایت کنیم.

سنت هفتم

"هر یک از گروههای کانون باید به طور کامل خودکفا باشند، و از دریافت کمکهای خارج کانون اجتناب کنند."

الکلیهای خودکفا؟ به حق چیزهای نشنیده. ولی ما فهمیده ایم که باید خودکفا باشیم. این اصل شاهد گویای تغییر شگرفی است که کانون در ما بوجود آورده است. هر کسی می داند که الکلیهای فعال فریاد می کشند آنها هیچ مشکلی ندارد که پول درمان آن باشد. ما همیشه از دیگران کمک می گرفته ایم. ما معمولاً برای پول هر بار به کسی وابسته بوده ایم. وقتی یک اجتماعی که همه آنها الکلی هستند اعلام می کند می خواهد خودش هزینه هایش را پرداخت کند، این واقعاً جدید است.

تقریباً هیچ یک از سنتهای کانون به اندازه 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 می خواهند ترک کنند پول بدهند معلوم می شود که چرا ما فکر می کردیم شایسته دریافت یک خروار اسکناس هستیم. چه کارهایی که کانون نمی توانست با آن انجام دهد! ولی عجیب است که مردم طور دیگری فکر می کردند. آنها فکر می کردند حالا - که ترک کرده ایم- وقت آن رسیده است خودمان خرج خودمان را بدهیم. بنابراین اجتماع ما فقیر باقی ماند زیرا چاره ای جز این نداشت.

یک دلیل دیگر هم برای فقر همگانی ما وجود داشت. خیلی زود مشخص شد با وجود اینکه الکلیها برای گام دوازدهم بی مضایقه خرج می کنند ولی در جلسات از انداختن پول داخل کلاه برای کارهای گروهی تنفر شدیدی دارند. وقتی فهمیدیم ما اینقدر خسیس هستیم مبهوت ماندیم. بنابراین این جنبش، یعنی کانون آغاز شد و آس و

پاس باقی ماند در حالی که رفاه اعضای آن رو به فزونی بود.

الکلیها مطمئناً جزء آدمهای یا همه چیز یا هیچی هستند. واکنش ما نسبت به پول این را ثابت می کند. همانطور که کانون از طفولیت به بزرگسالی می رسید، گاهی بر این باور بودیم که کانون به پول خیلی زیادی نیاز دارد و گاهی می گفتیم کانون به پول نیازی ندارد. ورد زبان همه این بود که "شما نمی توانید کانون را با پول قاطی کنید. ما باید معنویات را از مادیات جدا کنیم." ما این رویه جدید و سخت گیرانه را به این دلیل در پیش گرفتیم که هر از گاهی اعضای کانون تلاش می کردند از طریق روابط خود با کانون پول بدست بیاورند و می ترسیدیم از ما سوء استفاده شود. هر از گاهی خیران حق شناس به باشگاهها کمک می کردند و در نتیجه از بیرون در امور داخلی ما دخالت می شد. یک بیمارستان به ما داده شد و تقریباً به طور همزمان پسر یک دکتر به بیمار اصلی آن و مدیر آینده آن تبدیل شد. به یکی از گروههای کانون پنج هزار دلار داده شده بود

تا با آن هر کار دلش خواست انجام دهد. جر و بحث در مورد این مقدار پول تا سالها الم شنگه به دنبال داشت. برخی از گروه ها که از این مشکلات می ترسیدند، هیچ کمکی را قبول نمی کردند.

با وجود همه این بدگمانی ها، ناچار بودیم این واقعیت را بپذیریم که کار کانون نباید تعطیل شود. محل جلسات هزینه داشت. برای اینکه کل یک ناحیه را از نابسامانی نجات دهیم، می بایست دفاتر کوچکی راه اندازی می شد، خط تلفنهایی نصب می شد و چند دبیر تمام وقت استخدام می شدند. این چیزها پس از اعتراضات فراوان بدست آمد. ما می دانستیم اگر اینها نباشد کسی که از در وارد می شود نیم تواند لحظه استراحت داشته باشد. این خدمات ساده به اندکی پول نیاز داشت که ما می توانستیم 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 1941 در ساتردی / یونینگ پست چاپ شد، هزاران نامه از کلیه‌های سراسیمه و خانواده های آنها به صندوق پستی موسسه ۷ در نیویورک ارسال شد. بیل می گفت "کارکنان دفتر ما دو نفر بودند: یک منشی فداکار و خودم. چطور می توانستیم به این کوه درخواست ها جواب بدهیم؟ مطمئن بودیم که به چند کمک تمام وقت دیگر نیاز داریم. ما از گروههای کانون درخواست کمکهای داوطلبانه کردیم. آیا حاضر بودند برای هر سال به ازای هر عضو یک دلار بفرستند؟ در غیر این صورت نمی توانستیم به این همه نامه پاسخ بدهیم.

"بر خلاف انتظارم، گروهها دیر پاسخ دادند. خیلی از این موضوع آزرده شدم. یک روز صبح وقتی به انبوه نامه ها نگاه می کردم این طرف آن طرف می رفتم و با خودم می گفتم این اعضای کانون چقدر بی مسئولیت و خسیس هستند. درست همان موقع یکی از آشنایان

۷ در سال 1954 نام موسسه کلیهها به شورای خدمات عمومی کانون کلیه‌های گمنام تغییر پیدا کرد و دفتر موسسه اکنون دفتر خدمات عمومی است.

قدیمی با موی آشفته و پردرد از در وارد شد. او بینوایی بود که به او کمک می کردیم. 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 پنج دلاری به او دادم. از آنجایی که تمام حقوقم 30 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 می دیدم باعث دلگرمی من می شد. وقتی به این فکر می کردم که الکلیهای ترک کرده حتی یک یک دلاری هم برای موسسه نمی فرستند و من دارم در اینجا برای رفع خماری یک نفر پنج دلار خرج می کنم، احساس کردم خیلی پرهیزکارم.

"جلسه آن شب در باشگاه قدیمی خیابان بیست و چهارم نیویورک بود. در وقت استراحت بین جلسه، صندوقدار با کمرویی گفت که باشگاه خیلی بی پول است. (آن موقع دوره ای بود که ما

نمی توانستیم کانون و پول را مخلوط کنیم.) ولی نهایتاً گفت اگر اجاره را ندهیم صاحب خانه ما را بیرون خواهد انداخت. در پایان صحبت‌هایش گفت 'بچه ها، لطفاً امشب کلاه را پرت‌تر کنید، امکانش هست؟'

"من همانطور که تلاش می کردم پرهیزکارانه عقیده تازه واردی که کنارم نشسته بود را تغییر دهم، دقیقاً همه اینها را شنیدم. کلاه به من نزدیک می شد و من دستم را به طرف جیبم بردم. در حالی که هنوز روی موردم کار می کردم، کورمال کورمال یک پنجاه سنتی را از جیبم در آوردم. به نظرم زیاد رسید. با عجله آن را داخل جیبم گذاشتم و یک ده سنتی پیدا کردم و وقتی آن را داخل کلاه انداختم از صدایش معلوم بود پول زیادی داخل آن نیست. آن روزها هیچ وقت کسی اسکناس داخل کلاه نمی انداخت.

"بعد بلند شدم. من که آن روز صبح به سخاوت خودم می بالیدم، با باشگاه خودم بدتر از الکلیهای غریبه ای رفتار می کردم که فراموش

کرده بودند یک دلاریهانشان را به موسسه بفرستند. فهمیدم آن صدقه پنج دلاری که به آن بینوا کرده بودم تقویت کننده خودپسندی بوده است که هم برای من و هم برای او مضر است. در کانون جایی بود که باید پول و معنویت با هم مخلوط می شدند و آنجا دورن همان کلاه بود!"

یک داستان دیگر هم درباره پول وجود دارد. در سال 1948 یک شب معتمدان موسسه در حال برگزاری جلسه سه ماهه خود بودند. دستور جلسه درباره مسئله بسیار مهمی بود. یک زن فوت کرده بود. وقتی وصیت نامه او خوانده شده بود مشخص گردیده بود که مبلغ ده هزار دلار برای کانون الکلی های گمنام به ارث گذاشته است. مسئله این بود: آیا کانون باید این هدیه را بپذیرد؟

خیلی روی آن بحث شده بود. موسسه در آن زمانی در مضیقه بود؛ گروه ها برای پشتیبانی از دفتر پول کافی نمی فرستادند؛ همه درآمدهای کتاب را مصرف می کردیم ولی حتی آن هم کافی نبود.

پس انداز مثل برف بهاری در حال آب شدن بود. به آن ده هزار دلار نیاز داشتیم. یکی گفت "شاید گروهها هیچ وقت نتوانند از دفتر به طور کامل پشتیبانی کنند. ما نمی توانیم بگذاریم دفتر تعطیل شود؛ وجود دفتر خیلی حیاتی است. بله پول را می گیریم. 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 مدیره از قبل می داند که مجموعاً نیم میلیون دلار در وصیت نامه کسانی که هنوز زنده هستند به کانون اختصاص داده شده است. خدا می داند که چه مقدار دیگر وجود دارد که ما هنوز از آنها بی خبریم. اگر قرار بود کمکهای بیرونی را رد نکنیم و مطلقاً قطع نمی شد، یک روزی می رسید که موسسه ثروتمند می شد. علاوه بر این، اگر معتمدان ما کوچکترین اعلامیه ای منتشر می کردند که به پول نیاز داریم بسیار ثروتمند می شدیم. ده هزار دلار مورد بحث ما در

مقایسه با این پول چیز زیادی نبود ولی مانند اولین جرعه ای بود که اگر فرد الکلی می خورد واکنشهای زنجیره ای مصیبت باری در پی داشت. ما را به کجا می رساند؟ هر کس خریزه می خورد پای لرزش هم می نشیند و اگر موسسه کانون از منابع بیرونی پول می گرفت ممکن بود معتمدانش وسوسه شوند همه چیز را بدون در نظر گرفتن خواست مجموعه کانون اداره کنند. وقتی یک الکلی مسئولیتی نداشته باشد شانه هایش را بالا می اندازد و می گوید "آه، موسسه که پولدار است - چرا خودم را اذیت کنم؟" فشار این خزانه پر مطمئناً هیئت مدیره را وسوسه خواهد کرد که برای استفاده از چنین بودجه ای هر نقشه ای بکشند و به این ترتیب کانون را از هدف اصلی اش منحرف کنند. اگر این طور می شد، اعتماد به نفس اجتماع ما به لرزه در می آمد. هیئت مدیره منزوی می شد و هم از طرف کانون و هم از طرف عموم مردم مورد انتقاد شدید قرار می گرفت. اینها احتمالاتی بود که ممکن بود روی دهد،

له یا علیه.

در آن زمانی معتمدان ما صفحه زرینی در تاریخ کانون به ثبت رساندند. آنها این اصل را اعلام کردند که کانون همیشه فقیر باقی خواهد ماند. از این به بعد رویه مالی موسسه اداره شفاف هزینه ها و داشتن یک پس انداز 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 کانون پیدا کرد.

وقتی این حقایق منتشر شد واکنش عمیقی صورت گرفت. برای کسانی که با میل بی پایان برای دریافت پولهای خیریه آشنا هستند، کانون نمایش عجیب و تازه ای به اجرا گذاشته بود. سرمقاله ها مجلات در داخل و خارج با تایید خود موجی از اعتماد به یکپارچگی کانون ایجاد کردند. آنها اشاره کردند که بی مسئولیتی جای خود را

به مسئولیت پذیری داده است و با تبدیل شدن استقلال مالی به بخشی از سنت کانون الکلی های گمنام، این اجتماع آرمانی را احیا کرده است که در این دوره تقریباً فراموش شده بود.

سنت هشتم

"کانون الکلی های گمنام باید برای همیشه غیرحرفه

ای باقی بماند ولی مراکز خدماتی ما می توانند

کارکنانی استخدام کنند."

کانون الکلی های گمنام هرگز رده حرفه ای نخواهد داشت. ما این

ضرب المثل قدیمی را تا حدودی درک کرده ایم که می گوید "چیزی

را که رایگان بدست آورده ای به رایگان ببخش." ما دریافته ایم که در

نقطه حرفه ای گری، پول و معنویت با هم مخلوط نمی شوند. تقریباً

هیچ یک از بهترین متخصصان، چه پزشکی چه مذهبی، تا کنون

نتوانسته است اعتیاد الکلی را درمان کنند. ما حرفه ای گری در حوزه

های دیگر را نکوهش نمی کنیم ولی هوشیارانه این واقعیت را پذیرفته

ایم که در مورد مشکل ما کارایی ندارد. هر زمان که تلاش کرده ایم

گام دوازدهم خود را حرفه ای 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 رو در رو با الکلی هایی که هنوز ترک نکرده
اند فقط باید بر پایه تمایل به کمک کردن و کمک شدن باشد. وقتی
یکی از اعضای کانون در یک جلسه یا با یکی از تازه واردها، از پول
صحبت می کند، می تواند روی خود او هم اثر بدی داشته باشد.
انگیزه پولی، فرد و هر چیزی که می گوید و برای عضو جدید انجام
می دهد، همه را به خطر می اندازد. این امر همیشه آنقدر آشکار بوده
است که تا به حال فقط تعداد اندکی از اعضای کانون گام دوازدهم را
با پرداخت هزینه انجام داده اند.

با این حال، علیرغم این قطعیت، اینکه در اجتماع ما کمتر

موضوعی به اندازه حرفه ای گری

باعث بروز تنازع شده، صحت دارد. مستخدمهایی که جارو می کشیدند، آشپزهایی که همبرگر سرخ می کردند، منشی های دفترها، نویسندگانی که کتاب می نوشتند- همگی مورد حمله شدید قرار گرفتند زیرا آنها، بر اساس گفته منتقدان عصابی آنها، "از طریق کانون پول بدست می آوردند." منتقدان، بدون توجه به اینکه این کارها به هیچ وجه جزء کارهای گام دوازدهم نیستند، به اینها که خدمتگزاران ما بودند و اغلب، کارهای بی اجر و مزدی را انجام می دادند که هیچ کس دیگری از عهده آنها بر نمی آید یا انجام نمی دهد، به عنوان متخصصان کانون حمله می کردند. حتی زمانی که اعضای کانون اقدام به راه اندازی آسایشگاهها و باشگاههایی برای الکلیها کردند، وقتی عده ای به عنوان کارکنان شرکتها مسئولیت مشکلات الکلیها در صنعت را برعهده گرفتند، وقتی عده از آنها در بندهای الکلیها به پرستاری مشغول شدند، وقتی عده ای دیگر وارد حوزه آموزش الکلیها شدند، همه اینها خشم و غضب بیشتری را بر

انگیخت. در همه این موارد و غیر از آن، اعلام می شد که دانش و تجربه کانون فروخته می شود و از اینرو این افراد هم متخصص محسوب می گردیدند.

ولی در نهایت شکاف متمایز کننده بین حرفه ای گری و غیرحرفه ای گری نمایان بود. وقتی ما توافق کرده بودیم که گام دوازدهم را نمی توان در ازای پول فروخت، سر عقل بودیم. ولی وقتی اعلام می کردیم که اجتماع ما نمی تواند خدمتگزار استخدام کند و هیچ یک از اعضای کانون هم نمی توانند دانش ما را به حوزه دیگری منتقل کنند، با ترس مشورت می کردیم، 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 از جاروکشی و دم کردن قهوه در هفت روز هفته از پا افتادند. ناگهان ناپدید می

شدند. حتی مهمتر از آن اینکه با باشگاه خالی تلفن‌ها قابل پاسخ دادن نبود ولی فرصت خوبی بود که الکی‌هایی که کلید داشتند و سوسه شوند و می‌گساری کنند. بنابراین باید یک نفر تمام وقت در محل مراقب اوضاع می بود. اگر یک الکی را استخدام می کردیم همان حقوقی را دریافت می کرد که باید برای همان کار به یک غیر الکی پرداخت می کردیم. این کار انجام کارهای گام دوازدهم نبود؛ این کار برای ممکن ساختن انجام گام دوازدهم بود. این یک پیشنهاد کاری صرف و ساده بود.

خود کانون هم بدون کارکنان تمام وقت از هم می پاشد. در دفتر موسسه ۸ و میان گروه‌ها ما نمی توانیم منشی های غیرالکی استخدام کنیم؛ باید از کسانی استفاده کنیم که فراز و نشیب های کانون را بشناسند. ولی وقتی آنها را استخدام کردیم، محافظه کاران افراطی و ترسوها فریاد "حرفه ای گری" برآوردند. در دوره ای جایگاه

۸در سال 1954 نام موسسه الکیها به شورای خدمات عمومی کانون الکی های گمنام تغییر پیدا کرد و دفتر موسسه اکنون دفتر خدمات عمومی است.

این خدمت گزاران وفادار غیرقابل تحمل بود. در جلسات کانون نظر آنها پرسیده نمی شد، زیرا "آنها از کانون پول می گرفتند." گاهی برخی از اعضا از آنها دوری می کردند. حتی آنهاپی هم که می خواستند حسن نیت نشان دهند آنها را با عنوان "شر ضروری" توصیف می کردند. کمیته ها از این دیدگاه کمال استفاده را می کردند و تا جایی که می توانستند حقوق آنها را کم می کردند. تصور می شد اگر آنها با دستمزد خیلی پایینی برای کانون کار کنند خواهند توانست تا حدودی جایگاه خود را احیا کنند. این باورها سالها وجود داشت. بعد دیدیم که اگر یک منشی سخت کوش، در روز ده ها تماس تلفنی جواب دهد، به ناله بیست زن گوش کند، قرار بستری شدن را تنظیم کند و برای ده تازه وارد پشتیبان پیدا کند و با مستهای خشمگینی که از کار و حقوق زیادش گله دارند، با تدبیر و آرامش برخورد کند، چنین فردی را مطمئناً نمی توان جزء متخصصان کانون به شمار آورد. او کار گام دوازدهم را حرفه ای نمی

کرد؛ فقط انجام آن را ممکن می ساخت. به کسانی که از در وارد می شدند کمک می کرد استراحتی داشته باشند. اعضا و دستیاران داوطلب کمیته ها کمک بزرگی بودند ولی نمی توانستیم از آنها انتظار داشته باشیم این بار را هر روز بر عهده بگیرند.

در موسسه هم همین داستان تکرار می شود. هر ماه خروارها کتاب و نشریه خودش بسته بندی نمی شود و به تمام جهان ارسال شود. کیسه های نامه درباره هر مشکل قابل تصویری از مشکلات اعضای کانون، 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 کانون باید مورد توجه قرار گیرد. به همین خاطر ما برای کانون کارکنانی استخدام می کنیم. به آنها حقوق خوبی می دهیم و حقوقی که می گیرند حقشان است. آنها منشی ها حرفه ای هستند ۹ ولی مطمئناً

۹ کار امروز کارکنان کانون هیچ مشابهی در میان ردیفهای کاری سازمان های تجاری ندارد. این اعضا از تجربیات کاری و تخصصی بسیار زیادی برای انجام خدمات دفتر خدمات عمومی بهره می

متخصصان کانون محسوب نمی شوند.

شاید این ترس همیشه در دل همه اعضای کانون وجود داشته باشد که ممکن است روزی کسی فقط برای پول از نام کانون سوء استفاده کند. حتی اشاره به چنین چیزهایی همیشه توفان به پا می کند و ما دریافته ایم که در چنین توفانهایی حق و باطل به یک اندازه آسیب می بینند. این توفان ها همیشه غیرمنطقی هستند.

به جز آن دسته از اعضای کانون که با جسارت در خارج از کانون به استخدام نهادهایی در آمده اند که با مشکل الکل سروکار دارند، کس دیگری در محاصره این تندبادهای عاطفی نبوده است. دانشگاهی از یکی از اعضای کانون خواست در زمینه اعتیاد الکلی به عموم مردم آموزش دهد. شرکتی به دنبال یکی از کارکنان بود که با این موضوع آشنا باشد. یکی از آسایشگاه های ایالتی به دنبال مدیری بود که واقعاً بتواند آدم های مست را کنترل کند. شهری به دنبال

یک مددکار اجتماعی باتجربه بود که بداند الکل با خانواده چه می کند. یک کمیسیون الکل ایالتی به دنبال استخدام یک محقق بود. اینها فقط تعداد اندکی از کارهایی هستند که به اعضای کانون پیشنهاد می شوند. گهگاهی اعضای کانون آسایشگاهها یا باشگاههایی می خرتند که دائم الخمرهای در هم شکسته برای مراقبت به آنها نیاز داشتند. مسئله این بود - و هنوز هم هست - که آیا این نوع فعالیت ها از نظر سنتهای کانون حرفه ای گری محسوب می شود؟

ما فکر می کنیم پاسخ منفی است. "اعضایی که این کارهای تمام وقت را قبول می کنند کار گام دوازدهم را حرفه ای نمی کنند." رسیدن به این نتیجه طولانی و دشوار بود. در ابتدا ما قادر نبودیم اصل موضوع را تشخیص دهیم. در گذشته، وقتی یکی از اعضای کانون جذب چنین نهادهایی می شد، فوراً وسوسه می شد از نام کانون الکلی های گمنام برای اهداف تبلیغاتی یا جمع آوری کمک استفاده کند. باشگاههای الکلیها، موسسات آموزشی، مجالس ایالتی، و

کمیسیون ها تبلیغ می کردند که اعضای کانون برای آنها کار می کنند. اعضای که اینگونه استخدام شده بودند با بی فکری و بی احتیاطی گمنامی خود را کنار می گذاشتند تا برای نهاد مورد علاقه خود تبلیغ کنند. به همین دلیل برخی از نهادهای بسیار خوب و همه کسانی که با آنها در ارتباط بودند، از طرف گروههای کانون با انتقادات ناعادلانه ای روبرو بودند. اغلب اوقات این حمله ها به بهانه "حرفه ای گری" صورت می گرفت. "فلانی از کانون درآمد کسب می کند." در حالی که هیچ یک از آنها برای انجام گام دوازدهم اعضای کانون استخدام نمی شدند. در چنین مواردی، تخلف مورد نظر به هیچ وجه حرفه ای گری نبود؛ بلکه کنار گذاشتن گمنامی بود. از تنها هدف کانون عدول می شد و از نام کانون الکلی های گمنام سود استفاده می گردید.

اکنون واضح گردیده است که تقریباً هیچ یک از اعضای کانون گمنامی خود را در سطح عمومی کنار نمی گذارد و تقریباً همه این

ترسها فروکش کرده است. ما می بینیم که حق یا نیاز نداریم
اعضایی را که می خواهند به صورت فردی در این زمینه های
وسیع تری فعالیت داشته باشند منصرف کنیم. اگر آنها را از انجام
این کارها منع کنیم واقعا کاری غیراجتماعی خواهد بود. ما نمی
توانیم کانون را نهادی سری اعلام کنیم که دانش و تجربه خود را
از دیگران مخفی می کند. اگر یکی از اعضای کانون به عنوان یک
شهروند می تواند محقق، مربی، کارمند یا مسئول بهتری باشد،
چرا که نه؟ همه پیشترفت می کنند و ما چیزی از دیگران کمتر
نداریم. درست است که بعضی از پروژه هایی که اعضای کانون با
آنها ارتباط برقرار کرده اند سوء نیت داشته اند ولی مورد اصل مورد
نظر کوچکترین فرقی نمی کند.

اینها مجموعه رویدادهایی هستند که نهایتاً سنت غیرحرفه
ای گری کانون را به دنبال داشت. ما هرگز نباید برای انجام گام
دوازدهم پولی پرداخت کنیم. ولی کسانی که برا یخدمت به ما

زحمت می کشند مستحق دریافت حقوقشان هستند.

سنت نهم

"کانون هرگز نباید به معنی واقعی کلمه سازمان یافته شود؛ ولی می توانیم هیئت ها و کمیته های خدماتی تشکیل دهیم که مستقیماً مسئول کسانی باشند که به آنها خدمت رسانی می کنند."

زمانی که سنت نهم برای اولین بار نوشته شد می گفت "کانون الکلی های 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 می توانیم با اطمینان بگوییم کانون الکلی های گمنام - یعنی مجموعه کانون - هرگز نباید به هیچ وجه سازمان یافته باشد. سپس ما به صورت ظاهراً متناقضی اقدام به ایجاد هیئت ها و کمیته های خدماتی ویژه ای می کنیم که خودشان سازمان یافته هستند.

پس ما چگونه می توانیم نهضت سازمان نیافته ای داشته باشیم که می تواند برای خود سازمانهای خدماتی داشته باشد و دارد؟ مردم با نگاهی به این پازل می گویند "منظور اینها چیست؟ بدون سازماندهی؟"

خب ببینیم یعنی چه. آیا تا بحال کسی دیده است که دولت، کلیسا، حزب سیاسی یا حتی یک انجمن غیرانتفاعی قانون عضویتی نداشته باشد؟ آیا کسی جامعه ای 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 نمی دهند تا تبعیت را بر باقی اعضا تحمیل کنند و متخلفان را تنبیه یا اخراج کنند؟ بنابراین هر دولتی، در واقع هر نوع جامعه ای، باید حکومتی داشته باشد که توسط انسانها اداره می گردد. قدرت هدایت یا حکومت مبنای هر سازمانی می باشد.

ولی کانون الکلی های گمنام یک استثناء است. کانون از این

الگو پیروی نمی کند. نه کنفرانس خدمات عمومی، نه هیئت
موسس ۱۰ و نه کوچکترین کمیته گروهی نمی تواند دستوری به
یکی از اعضای کانون بدهد و او را ملزم به کاری کند چه برسد به
تنبیه کردن. ما بارها آن را امتحان کرده ایم ولی همیشه نتیجه
شکست کامل بوده است. گروه هایی سعی کرده اند اعضایی را
اخراج کنند ولی فرد اخراج شده برگشته و در جلسه نشسته و
گفته است "این زندگی ماست؛ شما نمی توانید ما را بیرون کنید."
کمیته ها به بسیاری از اعضای کانون دستور داده اند از کار کردن
روی کسانی که همیشه ترک خود را می شکنند خودداری کنند
ولی تنها جوابی که شنیده اند 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 کانون توصیه یا
پیشنهادات اعضای باتجربه تر را نپذیرند بلکه به معنای اینست

۱۰ در سال ۱۹۵۴ نام موسسه الکلیها به شورای خدمات عمومی کانون الکلی های گمنام تغییر پیدا کرد و دفتر موسسه اکنون دفتر خدمات عمومی است.

که دستور نمی گیرند. چه کسی بدنام تر از آن عضو بسیار خردمند و قدیمی کانون است که به ناحیه دیگری می رود تا به یک گروه بگوید چگونه امور خود را اداره کنن؟ او و همه کسانی که "با هوشیاری به سعادت کانون می اندیشند" با لجوجانه ترین مخالفت ها یا حتی بدتر از آن، با قاه قاه خنده روبرو می شوند.

ممکن است شما تصور کنید دفتر مرکزی کانون 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 آن هم پیشنهادات خیلی ملایم. آنها حتی ناچار شده اند چند جمله اختراع کنند که هنوز هم در نیمی از نامه هایی که می نویسند هست: "البته شما اختیار تام دارید هر طور که می خواهید با این موضوع برخورد کنید. ولی تجربه اکثریت کانون نشان می دهد که" اکنون این دیدگاه به طور کلی از دفتر مرکزی حذف

شده است، اینطور نیست؟ ما می دانیم که نمی توان چیزی را به الکلیها -فردی یا جمعی- تحمیل کرد.

در این مقطع می شنویم کشیشی با تعجب می گوید "آنها دارند نافرمانی را به یک حسن تبدیل می کنند!" او هم رای آن روانپزشکی است که می گوید "بچه نه نه های سرکش!" اینها هیچ وقت بزرگ نمی شوند و از عرف اجتماع پیروی نمی کنند!" مردی در خیابان می گوید "من این را نمی فهمم. آنها باید دیوانه باشند!" ولی همه این شاهدان ویژگی منحصر به فرد کانون الکلی های گمنام را نادیده گرفته اند. اگر هر یک از اعضای کانون با تمام توان خود از دوازده گام پیشنهادی کانون برای درمان پیروی نکنند آنها تقریباً حکم مرگ خود را امضا کرده اند. خماری و فساد او 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

به طور تقریبی از سنت های دوازده گانه کانون پیروی نکنند ممکن است از هم بپاشند و بمیرند. بنابراین ما اعضای کانون به این دلیل از اصول معنوی پیروی می کنیم، اول اینکه باید از آنها پیروی کنیم و نهایتاً اینکه زندگی را که این نوع فرمانبرداری برای ما به ارمغان می آورد دوست داریم. مشقت زیاد و عشق زیاد ناظران کانون 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 کمیته های غیررسمی و گردشی گروههای کانون، انجمن بین گروهی ناحیه، و کنفرانس خدمات عمومی کانون الکلی های گمنام برای کل کانون انتخاب می کنیم. حتی موسسه ما که زمانی

یک هیئت مستقل بود، امروزه مستقیماً به کانون پاسخگو نیست. معتمدان کانون مستخدمان و ماموران خدمات جهانی ما هستند. درست همانطور که هر یک از اعضای کانون رهایی فردی است، هدف خدمات ما در دسترس قرار دادن فرصت رهایی برای همه کسانی است که به آن نیاز داریم. اگر هیچ کس کارهای روزمره گروه ها را انجام ندهد، اگر تماس های تلفنی ناحیه بی پاسخ بماند، اگر به نامه های پستی پاسخ ندهیم، کانونی که ما آن را می شناسیم از کار خواهد افتاد. خطوط ارتباطی ما با کسانی که به کمک ما نیاز دارند قطع خواهد شد.

کانون باید سرپا باشد ولی در عین حال باید از خطراتی همچون ثروت زیاد، شهرت و قدرت طلبی که جوامع دیگر را حتماً اغوا می کند خودداری کنند. با وجود اینکه سنت نهم در نگاه اول به نظر می رسد فقط با موضوعات عملی سروکار داشته باشد ولی در عمل جامعه ای بدون سازمان دهی را نشان می دهد که تنها از

روحیه خدمت نیرو می گیرد - این یعنی یک اجتماع واقعی.

سنت دهم

"کانون الکلی های گمنام در مورد مسائل خارج از

خود هیچ اظهار نظری نمی کند؛ از اینرو هیچ گاه

نباید وارد مناقشه های عمومی شود."

کانون الکلی های گمنام از آغاز هیچ گاه با موضوع بحث برانگیزی دچار تفرقه نشده است. اجتماع ما هم هیچ گاه در مسائلی که در جهان مورد مناقشه است جانبداری نکرده است. ولی این ویژگی بدست نیامده است. تقریباً می توانیم بگوییم ما با آن همزادیم زیرا همانطور که یکی از پیشکسوتان ما اخیراً گفته است، "من واقعاً هیچ وقت بین اعضای کانون مجادله مذهبی، سیاسی یا اصلاحاتی داغی ندیده ام. تا زمانی که ما بین خودمان چنین بحثهایی نباشد مسلماً هیچ وقت درگیر موارد عمومی نخواهیم شد."

انگار ما الکلی ها به خاطر یک غریزه درونی از همان آغاز می دانسته ایم که هرگز نباید، فرقی ندارد بحث بر سر چه باشد، در هیچ دعوائی، حتی مواردی که ارزشمند هستند، آشکارا از یک طرف جانبداری کنیم. تمام تاریخ چشم اندازی است که نشان دهنده ملت ها و گروههای درگیری است که نهایتاً از هم پاشیده اند زیرا آنها برای مناقشه به وجود آمده بودند یا وسوسه شدند وارد مناقشه شوند. عده ای دیگر هم به این خاطر سقوط کردند که خودشان را کاملاً مذهبی می دانستند در حالی که تلاش می کردند عصر طلایی مورد نظر خود را بر بقیه تحمیل کنند. در زمان ما، ما شاهد مرگ میلیونها نفر در جنگهای سیاسی و اقتصادی بوده ایم که اغلب محرک آنها اختلافات مذهبی و نژادی بوده است. ما در دوره ای زندگی می کنیم که هر آن احتمال بروز یک هولوکاست دیگر وجود دارد تا مشخص شود چگونه باید بر مردم حکومت شود و محصولات طبیعی و دست ساخته بشر چگونه بین آنها تقسیم شود. کانون در این اقلیم معنوی متولد گردید

و به خواست خدا در آن بالیده است.

باید دوباره تاکید کنیم این بی میلی ما برای مبارزه با یکدیگر یا با هر کس دیگری یک مزیت ویژه محسوب نمی گردد که باعث شود ما احساس کنیم نسبت به دیگران برتر هستیم. همچنین به این معنا هم نیست که اعضای کانون الکلی های گمنام حال که دوباره به عنوان یکی از شهروندان این جهان بازشناخته می شوند، چون حالا واقعیت مسائل زمانه را درک می کنند، می خواهند از مسئولیتهای فردی خود شانه خالی کنند . ولی وقتی مسئله کل کانون در میان است موضوع کاملاً فرق می کند. در این زمینه ما وارد مناقشه های عمومی نمی شویم زیرا می دانیم اگر وارد آن شویم جامعه ما از هم خواهد پاشید. ما بقا و گسترش کانون الکلی های گمنام را بسیار مهمتر از این می دانیم که با هم بخواهیم جنبش دیگری را عقیم کنیم. از آنجایی که که درمان اعتیاد الکلی برای ما خودش حیات دیگری است، لازم است با تمام وجود ابزار بقای خود را حفظ کنیم.

شاید اینطور به نظر برسد که الکلیهای کانون ناگهان آرامش طلب شده اند و به یک خانواده بزرگ و شاد تبدیل شده اند. مطمئناً به هیچ وجه اینطور نیست. ما هم مانند هر انسان دیگری جر و بحث می کنیم. پیش از اینکه اندکی به آرامش برسیم کانون، حداقل در ظاهر، برای ما بیش از هر چیز شبیه یک منازعه بزرگ بود. مدیر شرکتی که اندکی قبل برای هزینه های صدهزار دلاری رای داده است در یکی از جلسات کاری کانون شرکت می کند و به خاطر هزینه بیست و پنج دلاری چند تمبر پستی از کوره در می رود. 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 شده اند، بدعنی می کنند. علیه کسانی که مشکوک به داشتن انگیزه های ناخالص هستند حمله های سختی صورت می گیرد. قیل و قال های بی ارزش ما علیرغم سرو صدایی که به پا می کنند تا کنون ذره

ای به کانون آسیب نزده اند. آنها فقط جزء لاینفک یادگیری کار و زندگی کردن با هم بوده اند. همچنین باید ذکر کنیم که اینها همیشه با راههای موثرتر ساختن کانون و اینکه چگونه بهترین ها 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 راه حل اعتیاد الکلی را کشف کرد. در ابتدا این انجمن فقط متشکل از الکلیهایی بود که تلاش می کردند به یکدیگر کمک کنند. اعضای اولیه آن پیش بینی می کردند که باید خود را فقط وقف همین هدف کنند. از جهات زیادی اعضای انجمن واشنگتن به کانون 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 می یافتند. ولی چنین اتفاقی نیفتاد. در عوض اعضای واشنگتن اجازه دادند سیاستمداران و اصلاح طلبها، الکلی و غیرالکلی از این انجمن

برای اهداف خود استفاده کنند. برای مثال در آن زمان براندازی برده داری یکی از موضوعات داغ سیاسی بود. خیلی زود سخنرانان انجمن واشنگتن در مورد این مسئله آشکارا و شدیداً جهت گیری کردند. ممکن بود این انجمن از مناقشات براندازی برده داری جان سالم به در برد ولی از لحظه ای که تصمیم گرفت عاداتهای 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 به طور کامل از دست دادند.

کانون الکلی های گمنام درسی را که انجمن واشنگتن رفت نادیده نگرفت. وقتی ما به بررسی بقایای آن جنبش پرداختیم اعضا اولیه کانون مصمم شدند جامعه ما را از مناقشات عمومی دور نگه دارند. به این ترتیب سنگ بنای سنت دهم گذاشته شد: "کانون الکلی های گمنام در مورد مسائل خارج از خود هیچ اظهار نظری نمی کند؛

از اینرو هیچ گاه نباید وارد مناقشه های عمومی شود."

سنت یازدهم

"رویه روابط عمومی ما بر پایه جذب است نه

تبلیغ؛ ما همیشه باید گمنامی فردی را در سطح

مطبوعات، رادیو، و فیلم ها حفظ کنیم."

کانون بدون انبوه خیرخواهانش هرگز نمی توانست تا این اندازه

رشد کند. در سرتاسر جهان تبلیغات گسترده و خوشایند، از هر

نوعی، ابزار اصلی آوردن الکلی ها به این اجتماع بوده است. در

دفتر و باشگاهها و خانه های کانون تلفنها همیشه زنگ می خورد.

یکی می گوید "در روزنامه مطلبی خواندم ...!" یکی دیگر می گوید

"یک برنامه رادیویی گوش می کردم ...!" یکی می گوید "مما یک

فیلم دیدیم ... " یا "ما در تلویزیون چیزی درباره کانون دیدیم ..."

اگر بگوییم که نیمی از اعضای کانون از طریق چنین کانالهایی به سوی ما هدایت شده اند اغراق نکرده ایم.

همه کسانی که زنگ می زنند الکلیها یا خانواده آنها هستند. پزشکان در روزنامه های پزشکی درباره کانون چیزهایی می خوانند و برای کسب اطلاعات بیشتر تماس می گیرند. روحانیون مقاله های مجلات کلیسای خود را می بینند و آنها هم جویا می شوند. کارفرمایان می فهمند که شرکت های بزرگ ما را تایید کرده اند و می خواهند بدانند برای مسئله اعتیاد الکلی در شرکت خودشان چه کاری می توان انجام داد.

بنابراین ما برای گسترش بهترین رویه روابط عمومی برای کانون الکلی های گمنام مسئولیت بزرگی بر دوش داریم. ما تصور می کنیم از تجربیات دردناک بوده است که توانسته ایم به رویه امروزی دست یابیم. این بر خلاف بسیاری از عرفهای تبلیغاتی رایج است. ما دریافته ایم که باید بیشتر بر اصل جذب تکیه کنیم نه

تبلیغ.

بینیم این دو مفهوم متناقض -جذب و تبلیغ- چگونه کار می کنند. یک حزب سیاسی می خواهد در یک انتخابات برنده شود بنابراین مزیت های رهبری خود را تبلیغ می کند تا رای بدست آورد. یک خیریه بزرگ می خواهد کمک جذب کند؛ بیدرنگ سرنامه ها نشان دهنده نام هر شخصیت برجسته ای خواهد بود که می تواند از آنها پشتیبانی کند. بخش اعظم زندگی سیاسی، اقتصادی و مذهبی جهان به پیشگامی تبلیغات وابسته است. کسانی که برای جنبشها و اندیشه ها نمادسازی می کنند یکی از نیازهای عمیق انسانی را برآورده می کنند. ما با این امر مخالف نیستیم. ولی ما باید هوشیارانه با این واقعیت روبرو شویم که جلوی انظار عمومی قرار گرفتن خطرناک استف به ویژه برای ما. ذاتاً تقریباً همه ما مبلغان بی مسئولیتی بوده ایم و تصور اینکه جامعه تقریباً به طور کامل متشکل از مبلغان باشد وحشتناک است. با توجه به این

واقعیت خطرناک ما می دانستیم باید خویشتنداری پیشه کنیم.

شیوه موفقیت این خویشتنداری خیره کننده بود. این شیوه از همه تبلیغاتی که کانون می توانست توسط هنر و توانایی های بهترین کارگزاران مطبوعاتی خود داشته باشد نتایج مطلوبتری به دنبال داشت. واضح بود که کانون باید به طریقی تبلیغ شود بنابراین ما به این فکر افتادیم که بهتر است دوستان این کار را برای ما انجام دهند. این امر به طور اعجاب آوری، دقیقاً به وقوع پیوسته است. روزنامه نگاران خبره، که شکاکان آموزش دیده ای هستند، همه همت کرده اند پیام کانون را انتقال دهند. از نظر آنها ما چیزی فراتر از منبع داستانهای خوب بودیم. تقریباً در دفتر هر روزنامه ای، زنان و مردان خبرنگار خودشان را دوستان ما می دانستند.

در ابتدا مطبوعات نیم توانستند امتناع ما را از تبلیغاتی شخصی درک نمی کردند. واقعاً از اصرار ما بر گمنام متحیر بودند.

سپس توانستند ما را درک کنند. اینجا بود که چیزی نادر در جهان اتفاق افتاد - جامعه ای که می خواست 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 کانون گزارش تهیه می کنند که وفادارترین اعضای کانون هم قادر به رقابت با آن نخواهند بود.

در واقع زمانی فرا رسید که مطبوعات آمریکا بهتر از برخی از اعضای کانون می دانستند که گمنامی برای ما بهتر است. یک بار حدود صد نفر از اعضا می خواستند 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 کانون بوده است. آنها اطمینان داشتند اگر کانون از روشهای تبلیغاتی مدرن بهره بگیرد سریعتر و بیشتر پیشرفت می کند. آنها می گفتند در کانون افرادی هستند که دارای شهرت

محلی، ملی یا بین المللی هستند. اگر آنها تمایل داشته باشند - و بسیاری از آنها تمایل هم داشتند- چرا نباید روی عضویت آنها تبلیغ نکنیم 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 تاکید کرد که از آن زمان به بعد بر آن تاکید داشته است، سردبیران و ویراستاران هم مکرراً نام و تصویر اعضای کانون را از نسخه های کانون پاک کرده اند؛ و بارها رویه گمنامی کانون را به اعضای بلندپرواز کانون یادآوری کرده اند. آنها حتی داستانهای خبرساز را در راه این هدف فدا کرده اند. همکاری آنها مطمئناً به ما کمک کرده است. فقط تعداد اندکی از اعضای کانون باقی مانده اند که علناً گمنامی خود را در سطح عمومی می

شکنند.

به طور خلاصه، این فرایندی بود که طی آن سنت یازدهم کانون ایجاد گردید. ولی از نظر ما این سنت خیلی فراتر از یک رویه روابط عمومی منطقی است. این سنت بیش از هر چیز سرکوب خوبینی است. این سنت یادآور همیشگی و عملی این امر است که خواسته های فردی در کانون جایگاهی ندارند. به این ترتیب هر یک از اعضای کانون به یکی از نگهبانان فعال اجتماع ما تبدیل می شوند.

سنت دوازدهم

"گمنامی زیربنای معنوی همه سنت های ماست

و همیشه به ما یادآوری می کند اصول اولویت

بالاتری از شخصیت دارند."

هم‌آه معنوی گمنامی، ایثار است. از آنجایی که در سنت های دوازده گانه به دفعات از ما خواسته می شود خواسته های فردی خود را به خاطر صلاح همگانی کنار بگذاریم، ما می دانیم روحیه فداکاری - که در گمنامی به خوبی جلوه گر می شوند - مبنای همه این سنت ها می باشد. همین تمایل قاطع اعضای کانون برای این فداکاری ها است که دیگران را به آینده ما کاملاً مطمئن می سازد.

ولی در ابتدا گمنامی از اعتماد حاصل نشد؛ گمنامی زاییده ترسهای اولیه ما بود. اولین گروههای بی نام و نشان الکلیها، اجتماعاتی سری بودند. اعضای جدید فقط از طریق دوستان قابل اعتماد می توانستند ما را بیابند. کوچکترین تبلیغات حتی برای کارمان ما را شکه می کرد. با وجود اینکه ترک کرده بودیم هنوز هم تصور می کردیم ناچاریم خود را از بی اعتمادی و تمسخر

دیگران مخفی کنیم.

وقتی در سال 1939 کتاب بزرگ نوشته شد ما نام آن را "کانون الکلی های گمنام" گذاشتیم. در پیشگفتار آن این جمله هشدار دهنده آمده بود: "ما باید گمنام باقی بمانیم زیرا در حال حاضر تعداد ما برای مدیریت تعداد بیشمار درخواست های شخصی که ممکن است با انتشار این کتاب به وجود آید، بسیار اندک است. برای ما اکثرمان تاجر یا شاغل هستیم، در حال حاضر امکان انجام درست کارهایمان وجود ندارد." از لابه لای این خطوط به راحتی معلوم است که ما می ترسیم تعداد زیاد افرادی که به ما می پیوندند می تواند گمنامی ما را به کلی از بین ببرد.

هر چه گروههای کانون زیاد شدند مشکلات گمنامی هم بیشتر شد. ما که از درمان برادر الکلی خود ذوق زده بودیم، گاهی جنبه های شخصی و آزار دهنده افراد را که فقط باید به گوش پشتیبان او می رسید فاش می کردیم. قربانی آزرده خاطر ما اعلام می کرد

اعتماد خود را از دست داده است. وقتی چنین داستانهایی به خارج از کانون راه پیدا می کرد، از دست رفتن اعتماد به قول گمنامی بسیار شدید بود. بارها باعث می شد مردم از ما رویگردان شوند. واضح است که نام هر یک از اعضای کانون - و حکایت آنها نیز- باید در صورت خواست فرد محرمانه باقی بماند. این اولین درس ما در به کاربرد عملی گمنامی بود.

ولی عده ای از تازه واردها به خاطر زیاده روی، رازداری برایشان اهمیت نداشت. آنها می خواستند کانون را از بالای خانه ها فریاد بزنند و این کار را هم می کردند. الکلیها کمتر ترک می کردند و با چشمان برافروخته این طرف آن طرف می رفتند و به هر کسی که به داستان آنها را گوش می کرد رو می آوردند. عده ای دیگر برای رسیدن به جلو میکروفون و دوربین عجله داشتند. گاهی آنها از روی درماندگی مشروب می خوردند و گروههای خود را با ناگهان ناامید می کردند. آنها از اعضای کانون به خودنماهای کانون تبدیل شده

بودند.

این پدیده تقابل ما را واقعاً به فکر فرو برد. فقط این سوال برای ما مطرح بود که "اعضای کانون چگونه باید گمنام بمانند؟" وقتی رشد کردیم برایمان روشن شد که ما نمی توانیم یک اجتماع سری باقی بمانیم ولی این موضوع هم روشن شد که ما نمی توانیم معرکه گیر هم باشیم. کشیدن یک مرز امن بین این دو کرانه زمان زیادی به طول انجامید.

معمولاً تازه واردهای معمولی می خواستند خانواده هایشان فوراً بدانند آنها می خواهند چه بکنند. آنها همچنین می خواستند 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 می شد احساس می کردند خوب است شیوه زندگی جدید خود را برای کارفرما یا همکاران خود توضیح دهند. وقتی فرصتی برای مفید واقع شدن پیش می آمد، آنها فکر می کردند می توانند به

راحتی تقریباً با هر کسی درباره کانون صحبت کنند. این افشاگریهای آرام به آنها کمک می کرد ترسشان از برچسب الکلی بریزد و خبر وجود کانون را در جامعه گسترش دهند. بسیاری از زنان و مردان جدید به خاطر همین گفتگوها به کانون می آمدند. اگر چه چنین ارتباطهایی دقیقاً به مفهوم گمنامی نبودند ولی با روح آن منافات نداشت.

ولی مشخص شد که شیوه زبانی خیلی محدود است. لازم بود کار ما به همین صورت تبلیغ شود. گروههای کانون ناچار بودند به سرعت به هر تعداد الکلی ناامیدی که می توانستند دسترسی پیدا کنند. در نتیجه بسیاری از گروهها جلساتی تشکیل می دادند که برای دوستان علاقه مند و عموم مردم آزاد بود تا از این طریق شهروندان عادی هم خودشان بتوانند ببینند کانون چیست. واکنش به چنین جلساتی با احساس همدردی گرمی همراه بود. به زودی از گروههای کانون درخواست می شد سخنرانان کانون در مقابل سازمان های مدنی،

گروههای کلیسا و جوامع پزشکی ظاهر شوند. گمنامی مشروط در این سطوح حفظ می شد و به گزارشگرها هشدار داده می شد از نام و تصویر استفاده نکنند و نتایج خوبی در پی داشت.

سپس اولین جهت گیری های ما به سمت تبلیغات وسیع صورت گرفت که بسیار نفس گیر بودند. مقالاتی درباره ما در *پلین دیلر* کیولند تعداد اعضای آن شهر را یک شبه از چند نفر به صدها نفر رساند. سوژه های خبری شام آقای راکفلر برای *کانون الکلی* های گمنام کمک کرد تعداد کل اعضای ما در عرض یک سال دو برابر شود. مقاله های مشهور *جک الکساندر در ساتردی / یونینگ پست* *کانون* را به یک موسسه ملی تبدیل کرد. این ستایشها فرصت هایی برای شهرت بیشتر فراهم آورد. روزنامه ها و مجلات دیگر هم به دنبال داستان های *کانون* بودند. شرکتهای فیلمسازی می خواستند از ما فیلمبرداری کنند. رادیو و نهایتاً تلویزیون ما را به خاطر درخواست هایشان برای ظاهر شدن در انظار عمومی به ستوه آورده بودند. باید

چه می کردیم؟

زمانی که این موج پیشنهاد برای کسب تایید عمومی به ما رسید، فهمیدیم که این می تواند برای ما مزیتها یا خطرات نامشخصی داشته باشد. همه چیز به این بستگی داشت که چگونه مدیریت شود. ما واقعاً نمی توانستیم اجازه دهیم اعضای خود گمارده کانون خود را به عنوان ناجیان نماینده کانون به عموم مردم عرضه کنند. تمایلات یک مبلغ می تواند باعث تضییع ما گردد. اگر حتی یک نفر در جلو انظار عمومی مشروب می خورد یا وسوسه می شد از نام کانون به نفع خودش استفاده کند، ممکن بود خرابی آن جبران ناپذیر باشد. در این نقطه (مطبوعات، رادیو، فیلمها و تلویزیون)، گمنامی - گمنامی 100 درصد- تنها راه حل بود. در اینجا، بدون استثناء، اولویت اصول باید بالاتر از شخصیت می بود.

این تجربیات به ما آموخت که گمنامی عملاً همان تواضع حقیقی است. امروز گمنامی یک ویژگی معنوی همه جا گیر است که در همه

جا راهنمای زندگی کانون در همه جاست. با داشته روحیه گمنامی، به عنوان عضوی از کانون، تلاش می کنیم تا خواسته های طبیعی خود را برای کسب افتخار شخصی هم در میان دیگر الکلی های هم قطار خود و هم در برابر عموم مردم چشم پوشی کنیم. ما معتقدیم با کنار گذاشتن این نفسانیات انسانی، هر یک از ما در ساخت پوششی حفاظتی که تمام مجموعه ما را می پوشاند سهیم می شویم و زیر آن می توانیم رشد کنیم و با اتحاد کار کنیم.

ما مطمئن هستیم که تواضع برخاسته از گمنامی بزرگترین محافظی است که کانون الکلی های گمنام از آن برخوردار است.

سنت ها - به صورت مشروح

(سنت های دوازده گانه)

تجربه ما در کانون به ما آموخته است که:

یک - هر یک از اعضای کانون الکلی های گمنام فقط و فقط جزء کوچکی از یک مجموعه بزرگ است. کانون باید برقرار بماند و گر نه بیشتر ما مطمئناً هلاک خواهیم شد. بنابراین سعادت عمومی ما در اولویت اول قرار دارد. ولی سعادت فردی درست پس از آن قرار می گیرد.

دو - برای هدف گروهی ما فقط و فقط یک صاحب اختیار تام وجود دارد، خدایی مهربان که می تواند خود را در وجدان گروهی ما تجلی دهد.

سه - عضویت در کانون باید همه کسانی را که از اعتیاد الکلی رنج

می برند دربر بگیرد. از اینرو ما هر کسی که تمایل به درمان داشته باشد را می پذیریم. همچنین عضویت در کانون هیچ گاه نباید منوط به پرداخت هزینه یا هماهنگی با دیگران باشد. هر دو یا سه نفری که برای ترک گرد هم جمع شوند می توانند خود را یکی از گروه های کانون بدانند به شرطی که به عنوان یک گروه به جای دیگری وابسته نباشند.

چهار - هر یک از گروههای کانون نباید در مورد امور خود به هیچ کس دیگری به جز شعور خودش پاسخگو باشد. ولی زمانی که طرحهای آن به سعادت گروههای مجاور هم مربوط می شود، باید با این گروهها مشورت شود. و هیچ گروه، کمیته منطقه ای، یا فردی هرگز نباید بدون مراجعه به معتمدان شورای خدمات عمومی اقدام به کاری کند که بر مجموعه کانون تاثیر می گذارد. در چنین مواردی سعادت عمومی ما از همه چیز بالاتر است.

پنج - هر یک از گروه های کانون الکی های گمنام باید یک نهاد معنوی باشد که فقط و فقط یک هدف اصلی دارد، یعنی انتقال پیام کانون به الکی هایی که هنوز از اعتیاد الکی رنج می برند.

شش - مشکلات پول، فقر و شهرت ممکن است ما را به سادگی از هدف معنوی اولیه ما منحرف سازند. بنابراین ما فکر می کنیم که هر دارایی که برای کانون کاربردی واقعی داشته باشد باید به صورت جداگانه ثبت و مدیریت شود و به این ترتیب مادیات از معنویات جدا گردد. گروه های کانون هرگز نباید به معنای واقعی کلمه وارد تجارت شوند. ابزارهای فرعی کانون 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 به راحتی آنها را کنار بگذارند. بنابراین این مکانها نباید از نام کانون استفاده کنند. مدیریت آنها باید تنها بر عهده کسانی باشد که از لحاظ مالی آن را پشتیبانی می کنند. در مورد مدیران باشگاهها معمولاً اعضای کانون ترجیح داده می شوند.

۲۴۲ سنت ۵۱- مشروع

ولی در بیمارستانها و دیگر مکانهای درمانی باید کاملاً از کانون جدا باشد و تحت نظارت پزشکی قرار داشته باشد. علیرغم اینکه اعضای کانون می توانند با هر کسی همکاری کنند، ولی چنین همکاریهایی هرگز نباید به تلفیق یا تایید حقیقی یا ضمنی منتهی گردد. گروههای کانون نباید به هیچ کسی وابسته باشد.

هفت - گروههای کانون خودشان باید به طور کامل تحت حمایت کمک های داوطلبانه اعضای خودشان باشند. ما تصور می کنیم هر گروه باید به زودی به این ایده آل برسد؛ هر نوع درخواست بودجه با استفاده از نام کانون الکلی های گمنام، توسط گروهها، باشگاهها، بیمارستانها یا دیگر نهادهای خارج کانون خطرناک است و پذیرفتن هدایای بزرگ از هر منبعی یا پذیرفتن هر کمکی که التزام آور باشد، عاقلانه نیست.

سپس باز هم با نگرانی آن دسته از خزانه های کانون را می بینیم که بی مورد بودجه هایی را انباشته می کنند که برای هیچ یک از

اهداف کانون نیستند. تجربه همیشه به ما هشدار داده است که هیچ چیز به اندازه بحثهای بیهوده بر سر مال و پول و اعتبار باعث نابودی میراث معنوی ما نمی شود.

هشت - کانون الکلی های گمنام باید برای همیشه غیرحرفه ای باقی بماند. ما حرفه ای گری را شغل مشاوره دادن به الکلیها در ازای دریافت هزینه یا شهریه می دانیم. ولی ما می توانیم جایی که الکلیها می خواهند آن خدماتی را برعهده بگیرند که اگر آنها قبول نکنند ناچاریم غیرالکلیها را به کار بگیریم، آنها را استخدام کنیم. این خدمات ویژه را می توان به خوبی جبران کرد. ما هرگز نباید برای انجام گام دوازدهم پولی پرداخت کنیم.

نه - گروههای کانون به حداقل سازمان دهی نیاز دارند. رهبری گردشی بهترین گزینه است. گروههای کوچک دبیر خود را انتخاب می کنند، گروههای بزرگ کمیته گردشی خود را، و گروههای یک ناحیه کلان شهری بزرگ کمیته مرکزی یا میان گروهی را انتخاب

می کنند که اغلب یک دبیر تمام وقت را به کار می گیرند. در واقع معتمدان شورای خدمات عمومی، کمیته خدمات عمومی کانون هستند. آنها نگهبانان سنت های کانون و دریافت کنندگان کمکهای داوطلبانه اعضای کانون می باشند که با آنها دفتر خدمات عمومی کانون را در نیویورک اداره می کنیم. آنها از طرف گروهها اختیار دارند روابط عمومی ما را کنترل کنند و تمامیت روزنامه اصلی ما، گریپ واین را تضمین می کنند. همه این نمایندگان باید با روحیه خدمت کار کنند، زیرا رهبران حقیقی در کانون فقط خدمتگزارانی 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 - هیچ یک از گروهها یا اعضای کانون هرگز نباید درباره موضوعات بحث برانگیز خارج کانون از طرف کانون نظری بدهند - به ویژه درباره موضوعات سیاسی، اصلاحات الکلی یا فرقه ای. گروههای کانون الکلی

های گمنام با هیچ کس دشمنی ندارند. آنها در مورد چنین موضوعاتی هیچ گونه نظری نمی دهند.

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

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

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.