

الکلی‌های گمنام

مؤلف: بیل بیل سون و دکتر باب

مترجم: دفتر خدمات جهانی الکلی‌های گمنام

الکلی های گمنام

مؤلف: بیل بیل سون و دکتر باب

مترجم: دفتر خدمات جهانی الکلی های گمنام

ناشر: زلال کوثر

نوبت چاپ: اول، تیر ۱۳۸۵

چاپ: زلال کوثر

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۷۸۹۹-۵۰-۵

تعریف الکلی گمنام

الکلی های گمنام انجمن زنان و مردانی است که با بهره گیری از تجربه و امید و اتکا به یکدیگر برآنند تا مشکل مشترک شان را حل کنند و دیگر مبتلایان را نیز در بهبودی از بیماری الکسیم^۱ یاری دهند.

تنها شرط عضویت تمایل به ترک الکل است. در الکلی های گمنام حق عضویتی وجود ندارد و ما از طریق شرکت داوطلبانه در مخارج انجمن، خودکفا هستیم، الکلی های گمنام با هیچ انجمن سیاسی، دینی و یا اجتماعی پیوستگی ندارد و مایل به موضع گیری در مسائل اجتماعی نیست و هیچ اصولی را رد یا قبول نمیکند، هدف اصلی ما (هشیاری)^۲ و کمک به دیگر الکلی ها است تا به ترک الکل موفق شوند.

^۱ Alcoholism اعتیاد به الکل.

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

پیشگفتار چاپ اول بزبان فارسی

کتابی که در دست شما است برای اولین بار در سال ۱۹۳۹ به چاپ رسید. در آن دوران تعداد اعضا انجمن الکلی های گمنام در حدود ۱۰۰ نفر بود. از آن زمان تا به حال این کتاب به ۲۵ زبان مختلف ترجمه شده است. در تاریخ چاپ این کتاب (زمستان ۹۳-۱۹۹۲) تعداد کل الکلی های گمنام در سطح دنیا به بیش از دو میلیون نفر رسیده است که تخمین بسیار محافظه کارانه ای است. این عده در ۱۹۶۰۰۰ گروه که در ۱۳۳ کشور مختلف تشکیل می شود گرد هم می آیند.

این ترجمه محتوی متن اصلی برنامه الکلی های گمنام برای بهبودی از بیماری الکلیسم است. پیام این برنامه طی پنجاه سال گذشته همچنان دست نخورده باقی مانده است. با آنکه بعضی مطالب و مثالهای کتاب، منعکس کننده واقعیات اجتماعی و تاریخی پنجاه سال قبل آمریکاست، با این حال به نظر میرسد که پیام اصلی برنامه الکلی های گمنام به سادگی قابل انتقال است. اصول اصلی این برنامه بدون در نظر گرفتن اینکه به چه زبانی ترجمه شده باشد، در سراسر جهان با موفقیت روبه رو شده است و افراد مختلف، در سنین متفاوت و با ملیت های گوناگون آنرا مورد استفاده قرار داده اند. اختلافات زبانی، سنتی، اجتماعی، طبقاتی، جنسی و نژادی که معمولاً در راه انتقال موثر پیام ما خللی ایجاد کرده باشند.

پیامیکه اساسش اشتراک در تجربیات دردناک گذشته است و ریشه در قلب انجمن پر عشقی دارد که ماورای شرایط سنی و موقعیت اجتماعی افراد است.

دیباجه

این ترجمه سومین چاپ کتاب الکلی های گمنام است. چاپ اول در آوریل سال ۱۹۳۹ به بازار آمد و ظرف شانزده سال ۳۰۰۰۰۰ جلد از آن به دست مردم رسید. در سال ۱۹۵۵ چاپ دوم این کتاب به طبع رسید و بیش از ۱،۱۵۰،۰۰۰ نسخه از آن وارد بازار شد.

از آنجا که این کتاب به صورت مرجع و راهنمای جمعیت ما در آمده است و به مردان و زنان الکلی زیادی برای بهبودی کمک کرده است بنابراین احساس می کنیم که نباید تغییرات اساسی در آن داده شود. بدین جهت قسمت اول کتاب که برنامه بهبودی الکلی های گمنام را توصیف می کند در جریان تجدید چاپ دوم و سوم دست نخورده باقی مانده است. قسمت « نظریه یک پزشک » نیز دقیقاً به همان صورتی که در چاپ اول وسیله بانی بزرگ پزشکی ما، دکتر سیلک ورت فقید در سال ۱۹۳۹ نوشته شد به جا مانده است.

در چاپ دوم، تبصره های آخر کتاب، سنت های دوازده گانه و راهنمای چگونگی تماس با الکلی های گمنام به کتاب اضافه شده است.

پیشگفتار چاپ اول

این پیشگفتاریست که در چاپ اول انگلیسی کتاب در سال ۱۹۳۹ نوشته شده است. ما الکلی های گمنام بیش از یکصد نفر مرد و زنی هستیم که از یک حالت ظاهرا لاعلاج فکری و جسمی بهبود یافته ایم. هدف اصلی این کتاب نشان دادن چگونگی دقیق بهبودی ما به الکلی های دیگر است. آرزو داریم این سطور آنقدر برای آنها قابل قبول واقع شود که دیگر نیازی به ثابت کردن آن نباشد. ما فکر میکنیم تجربیاتمان به همگان کمک کند تا الکلی ها را بهتر درک کنند. بسیاری از مردم متوجه نیستند که الکلی یک انسان شديدا بیمار است، مضافا ما معتقدیم که روال زندگی ما برای همه مزایایی در بردارد.

ما برایمان گمنام ماندن اهمیت فراوانی دارد، زیرا در حال حاضر تعدادمان بسیار کم است و قادر نخواهیم بود به متقاضیان زیادی که در اثر نشر این کتاب ممکن است بما مراجعه کنند پاسخ گوئیم، ما اکثرا یا حرفه ای برای خود داریم و یا در کار تجارتیم و اگر تقاضا زیاد باشد دیگر نمیتوانیم درست به کار و زندگی خود برسیم. ما مایلیم همه بدانند که کار ما در رابطه با الکلی ها، یک کار حرفه ای نیست.

ما به اعضای خود توصیه می کنیم که در صورت سخنرانی در سطح عمومی و یا مقاله نویسی در نشریات از ذکر شهرت خودداری کنند و به جای آن خود را عضو الکلی های گمنام معرفی کنند و ما از اعضای ارتباطات جمعی نیز جدا تقاضا می کنیم که این مطلب را رعایت کنند زیرا مراعات آن شديدا در کار ما موثر است.

سازمان یک سازمان متداول و معمولی نیست و برای عضویت در آن مخارج و حق عضویتی مطالبه نمی شود، تنها شرط عضویت در انجمن ما تمایل صادقانه به ترک الکلی است. ما به هیچ مذهب، فرقه یا تیره بخصوصی بستگی نداریم و در عین حال با هیچکس هم مخالف نیستیم. تنها آرزوی ما کمک به مبتلایان به الکلی است. ما در اشتیاق شنیدن هر خبری از جانب کسانی که از این کتاب نتیجه گرفته اند هستیم، بخصوص کسانی که مشغول کمک به دیگران شده اند و مایلیم در اینگونه موارد آنها را یاری دهیم.

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

الکلی های گمنام

پیشگفتار چاپ دوم

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

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

از چاپ اول کتاب تا چاپ دوم (سال ۱۹۵۵) شانزده سال گذشته است. در این مدت کوتاه تعداد گروههای الکلی های گمنام به ۶۰۰۰ و تعداد اعضای بهبود یافته ما به بیش از ۱۵۰۰۰۰ نفر بالغ شده است. گروههای ما در تمام ایالات آمریکا و استانهای کانادا وجود دارند و در جزایر انگلستان، کشورهای اسکانیدیناوی، افریقای جنوبی، آمریکای جنوبی، مکزیک، آلاسکا، استرالیا و هاوایی نیز در حال رشدند. ما جمعا در پنجاه کشور خارجی و متعلقات آمریکایی شروع بسیار خوبی داشته ایم و هم اکنون در آسیا گروههایی در حال شکل گرفتن هستند. بسیاری از دوستان ما را تشویق میکنند و میگویند که این فقط اول کار است و فقط پیش درآمدی برای یک آینده بر مراتب روشن تر است.

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

به این شخص از طرف دکتر ویلیام سیلک ورت (Dr. William D. Silkworth) فقیه، متخصص الکلیسم اهل نیویورک کمکهای زیادی شده بود. دکتر سیلک ورت کسی است که از نظر اعضای ما مرتبه ای چون مرتبه مقدسین در جرکه پزشکان دارد و شما داستان اوائل کار جمعیت ما را در صفحات آینده از زبان او خواهید شنید و همچنین باید گفته شود که اطلاعات مربوط به ماهیت وخیم بیماری الکلیسم را فروشنده نیویورکی از همین پزشک آموخته بود. با

آنکه فروشنده نیویورکی نمیتوانست تمام اصول گروه اکسفورد را بپذیرد اما مجاب شده بود که تهیه یک ترازنامه اخلاقی، اعتراف به ضعفهای شخصیت، جبران خسارات کسانی که زیان دیده بودند، کمک به دیگران و اتکا و اعتقاد به خدا لازم است.

قبل از سفر به اکرون فروشنده نیویورکی سخت مشغول کار با الکلی ها شده بود و عقیده داشت فقط الکلی ها میتوانند به الکلی ها کمک کنند اما تنها خود او بود که موفق شده بود به مدت ۶ ماه هشیار باقی بماند. روزی این مرد برای انجام یک کار تجارتي به اکرون می رود اما کارش با شکست مواجه می شود. او در حالیکه میترسید مبادا دوباره به مشروبخواری کشیده شود ناگهان متوجه میشود که برای حفظ خود لازم است پیام خود را به یک الکلی دیگر برساند و این الکلی یک پزشک اکرونی از آب درآمد.

این پزشک اکرونی چندین بار برای پیدا کردن راه حل مشروبخواری خود به فلسفه های روحانی رو آورده بود اما موفق نشده بود و وقتی فروشنده نیویورکی، الکلیسم و لاعلاجی آنرا بصورتی که دکتر سیلک ورت توصیف کرده بود برایش تعریف کرد، چنان با میل و رغبت شروع به دنبال کردن راه حل روحانی مشکل خود کرد که تا آن وقت برایش سابقه نداشت. او هشیار شد و دیگر هرگز تا زمان مرگش در سال ۱۹۵۰ لب به مشروب نزد. این مطلب ظاهرا ثابت کرد که یک الکلی چنان تاثیری در یک الکلی دیگر دارد که یک غیر الکلی نمیتواند داشته باشد و همینطور نشان داد که کار مداوم یک الکلی، با یک الکلی دیگر در بهبودی او نقشی حیاتی دارد.

بدین ترتیب این دو مرد تقریبا به طور دیوانه واری شروع به کار با الکلی هایی که به بیمارستان دولتی شهر اکرون می آمدند کردند. اولین بیمار آنها که دیگر به آخر خط رسیده بود فوراً بهبود پیدا کرد و الکلی گمنام شماره ۳ شد و پس از آن هم دیگر هرگز دست به مشروب نزد. اینکار تا آخر تابستان سال ۱۹۳۵ در اکرون ادامه یافت. با آنکه آنها در کار خود شکستهای زیادی خوردند اما گهگاه موفقیت های امیدوارکننده ای هم داشتند. وقتی در پاییز سال ۱۹۳۵ فروشنده سهام به نیویورک بازگشت، در واقع بدون آنکه کسی بداند اولین گروه الکلی های گمنام تشکیل شده بود.

در اواخر سال ۱۹۳۷ تعداد اعضایی که هشیارشان دوام چشمگیری پیدا کرده بود به حدی رسید که مجاب شدند نور امیدی در افق تاریک زندگی الکلی ها شروع به درخشش کرده است.

دومین گروه کوچک به فوریت در نیورک تشکیل شد. همچنین الکلی های پراکنده ای که اولیه را از گروه اکرون یا نیویورک کسب کرده بودند در حال براه انداختن گروههای دیگری در نقاط مختلف بودند.

بالاخره گروهها احساس کردند زمان آن رسیده است که پیام و تجربه بی نظیر خود را با دنیا در میان بگذارند. این تصمیم در بهار سال ۱۹۳۹ به مرحله عمل درآمد و کتاب ما وارد بازار شد. در آن زمان تعداد اعضا حدودا به صد نفر مرد و زن رسیده بود و جمعیت نو پای ما که هنوز اسمی نداشت به نامی که بر روی کتاب خود «الکلی های گمنام» گذاشته بودیم معروف شد. بدین ترتیب پرواز کورکورانه ما به سر رسید و جمعیت الکلی های گمنام وارد دوره جدیدی از پیشرفت خود شد. همزمان با نشر این کتاب جدید اتفاقات مهمی شروع به شکل گرفتن کردند. دکتر هری امرسون فاسدیک Harry Emerson Fosdick کشیش معروف کتاب ما را مرور کرد تایید قرار کرد.

در پاییز سال ۱۹۳۹ فولتن اورسلر «Folton Oursler» سر دبیر وقت مجله آزادی مقاله ای به نام «الکلی ها و خدا» در نشریه خود چاپ کرد. در نتیجه این مقاله حدود هشتصد تقاضا به دفتر کوچک نیویورک که در این فاصله براه افتاده بود رسید. این دفتر به هرتقاضایی با دقت پاسخ می داد و برای متقاضیان کتاب و جزوه میفرستاد و همچنین اعضایی را که به ماموریتهای کاری می رفتند به متقاضیان جدید معرفی می کرد. گروههای بسیاری تشکیل شدند و با کمال تعجب همه دریافتند که پیام پستی هم به خوبی پیام لفظی تاثیر می گذارد. در اواخر سال ۱۹۳۹ تعداد الکلی هاییکه در حال بهبود بودند حدود ۸۰۰ نفر تخمین زده می شد.

در بهار سال ۱۹۴۰ آقای جان راکفر «John D. Rockefeller» مهمانی شامی برای دوستان خود ترتیب داد و از اعضای الکلی های گمنام دعوت کرد تا در آن داستانهایی خود را برای مدعوین بازگو کنند. پخش خبر این واقعه در سطح ارتباطات جمعی دنیا باعث شد که تقاضا های بسیاری دوباره سرازیر شوند و مردم در کتابفروشیها به دنبال کتاب الکلی های گمنام به گردند. در مارچ سال ۱۹۴۱ تعداد ما به ۲۰۰۰ نفر رسید. پس از مدتی «Jack Alexander» جک الکساندر سر مقاله جامعی در نشریه «Saturday Evening Post» درباره الکلی های گمنام نوشت و چنان تصویر مجاب کننده ای از جمعیت ما برای عموم نقاشی کرد که سیل

الکلی های نیازمند کمک سرازیر شد. در پایان سال ۱۹۴۱ تعداد اعضا به ۸۰۰۰ نفر بالغ شد و رشد تصاعدی جمعیت ما به نهایت خود رسید و الکلی های گمنام به صورت یک سازمان ملی در آمد.

دوران قبل از بلوغ جمعیت ما، دوران دلهره انگیز و همچنین هیجان آوری بود، آزمایشی که ما در پیش داشتیم این بود که آیا این همه الکلی که سابقا همگی نا متعادل بوده اند، خواهند توانست با یکدیگر کنار بیایند و در کارها با هم مشارکت کنند؟ آیا جروبختی بر سر عضویت، رهبری و مسائل مالی پیش نخواهد آمد؟ آیا تلاشی برای کسب قدرت و شهرت در کار نخواهد بود؟

آیا اختلافاتی که منجر به از هم پاشیدگی الکلی های گمنام شود بوجود نخواهد آمد؟ طولی نکشید که کلیه مشکلات ذکر شده یک یک گروهها را در بر گرفت. در اثر این تجربه ترس آور که ابتدا در کارمان وقفه می انداخت، این تعهد در جمعیت شکل گرفت. که الکلی های گمنام باید متحد باشند والا در جدایی خواهند مرد. ما می بایستی یا یکپارچه می شدیم یا صحنه را ترک می کردیم.

همانطور که اصولی را که فرد الکلی بتواند بر مبنای آن زندگی کند کشف کرده بودیم، میبایستی اصولی را پیدا می کردیم که بکمک آن گروهها و الکلی های گمنام در جمع بتوانند به حیات خود ادامه دهند و مثمرتر باشند. ما فکر کردیم هیچ مرد یا زن الکلی نباید از عضویت در جمعیت ما محروم شود. پیشوایان ما میتوانند خدمت کنند اما هرگز نباید حکومت کنند. هر گروهی مستقل باشد و هیچکس عنوان حرفه ای نداشته باشد. حق عضویتی در کار نباشد. مخارج داوطلبانه و از طریق اعضاء تامین شود. سازماندهی ما در حداقل ممکن باشد. حتی در مراکز خدماتیمان خط مشی روابط عمومی بر پایه جاذبه استوار باشد نه تبلیغ. تصمیم گرفته شد که اعضاء گمنامی خود را در مقابل مطبوعات، رادیو، تلویزیون و فیلم حفظ کنند. قرار شد تحت هیچگونه شرایطی کسی را تایید نکنیم، به کسی پستی نداشته باشیم و وارد جنگالهای اجتماعی نشویم.

مطالب فوق اساس سنتهای دوازده گانه الکلی های گمنام را که در آخر کتاب آمده است تشکیل می دهد. با آنکه هیچیک از این اصول حکم قاعده و قانون را نداشت اما چنان مورد قبول اکثریت الکلی های گمنام قرار که در سال ۱۹۵۰ نیز به تایید اولین کنفرانس بین المللی

ما در کیولند رسید. امروزه یکی از بزرگترین سرمایه های جمعیت ما اتحاد و همبستگی فوق العاده ماست.

همزمان با دورانی که مشکلات داخلی دوره قبل از بلوغ ما در حال حل شدن بود، پذیرش اجتماعی ما از هر جهت بیشتر شد که دو دلیل اصلی داشت. کثرت تعداد بهیودیه ها و سروسامان یافتن خانواده های از هم گسیخته، در همه جا مردم را تحت تاثیر قرار میداد. ۵۰ درصد از کسانی که به الکلی های گمنام می آمدند واقعا کوشا بودند خود را ترک میکردند و هشیار باقی می ماندند ۲۵ درصد پس از چند لغزش هشیار می شدند و از مابقی، آنهایی که با جمعیت در تماس می ماندند تا حدی بهتر میشدند. هزارن الکلی دیگر به چند جلسه الکلی های گمنام آمدند و در اوائل به نتیجه رسیدند که طالب برنامه ما نیستند اما تعداد کثیری از آنها « حدود دو سوم » به مرور زمان بازگشتند.

دلیل دیگر پذیرش اجتماعی و همه جانبه الکلی های گمنام، دوستان و هواداران جمعیت ما بودند. دوستان جامعه پزشکی، مذهبی و وسائل ارتباط جمعی و همینطور افراد بیشمار دیگری به صورت حامیان پر و پا قرص جمعیت ما در آمدند. در صورتیکه پشتیبانی این افراد نبود پیشرفت ما به حداقل میرسید. توصیه های دوستان اولیه ما در جوامع پزشکی و مذهبی در قسمتهایی از این کتاب درج شده است.

الکلی های گمنام یک سازمان مذهبی نیست و دیدگاه پزشکی بخصوصی را هم دنبال نمی کند لیکن ما با جامعه پزشکی و مذهبی در سطح گسترده همکاری می کنیم. از آنجا که الکل ملاحظه هیچ کس را نمیکند، نتیجا کلیه طبقات مختلف اجتماع آمریکا را می توانید در جمع ما پیدا کنید و در نقاط دیگر دنیا نیز همین حالت وجود دارد. از لحاظ مذهبی در میان ما کاتولیک، پروتستان، کلیمی، هند و تعدادی مسلمان و بودایی هم یافت می شود بیش از ۱۵ درصد از جمعیت ما را زنان تشکیل میدهند.

در حال حاضر رشد جمعیت ما در حدود سالی ۷ درصد است. در دنیا میلیونها الکلی و یا کسانی که استعداد آنها دارند وجود دارد و ما فقط تعداد محدودی از آنها را در بر گرفته ایم. با احتمال زیاد ما هرگز نخواهیم توانست مشکل الکل را با تمام جوانبش کلا از میان برداریم. در مورد درمان فرد الکلی هم ما مسلما هیچگونه انحصاری نداریم اما آرزو می کنیم آنهایی که

هنوز جوابی برای مشکل خود پیدا نکرده اند، در صفحات این کتاب آنرا بیابند و در این شاهراه آزادی بما پیوندند.

www.ketab.ir

پیشگفتار چاپ سوم

همزمان با نشر چاپ سوم این کتاب در مارچ سال ۱۹۷۶ تعداد اعضای الکلی های گمنام در سطح دنیا حدود ۱۰۰۰۰۰۰ نفر تخمین زده شد و تعداد گروهها در ۹۰ کشور مختلف به ۲۸۰۰۰ رسید.^۱

سرشماری گروههای ما در آمریکا و کانادا نشان میدهد که نه تنها تماس الکلی های گمنام با افراد بیشتر و بیشتر شده است بلکه محدوده تماس ما هم گسترده تر شده است. اکنون زنهای یک چهارم از جمعیت ما را تشکیل می دهند و در میان اعضای جدیدتر این رقم به یک سوم میرسد. حدود ۷ درصد از اعضا کمتر از ۳۰ سال دارند و بسیاری از آنها در نوجوانی خود هستند.^۲

اینطور به نظر می رسد که اصول اساسی الکلی های گمنام برای بهبودی افرادی که روال زندگی متفاوتی دارند نیز بهمان صورتیکه برای افراد کشورهای مختلف مثرتر بوده است مفید است. قدمهای دوازده گانه که برنامه ما در آن خلاصه شده است ممکن است در کشوری the twelve steps و در کشور دیگر Les Douze Etapes نامیده شود اما هر دو دقیقاً همان راهی را که اعضای اولیه جمعیت برای بهبودی خود پیمودند نشان میدهند. با آنکه حجم این انجمن از هر لحاظ به مراتب بزرگتر شده است اما در اساس ساده و خصوصی باقیمانده است. همه روزه در نقطه ای از دنیا بهبودی در جریان است و این جریان وقتی شروع می شود که یک الکلی با یک الکلی دیگر صحبت می کند و تجربه، نیرو و امید خود را با او در میان می گذارد.

^۱ در سال ۱۹۹۰ در ۱۳۴ کشور مختلف تعداد گروه ها به ۸۸۰۰۰ رسیده است.

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