

سرچشمه اعتیادها در درون ماست!

اراده کافی نیست

رهایی از انواع اعتیادها

آرنولد واشتون

دانا باندی

برگردان: حسام‌الدین معصومیان شرقی



انتشارات بهجت

سرشناسه:	واشتن، آرنولد
عنوان و نام پدیدآور:	Washton, Arnold M.
مشخصات نشر:	اراده کافی نیست: درک انواع اعتیادها و چگونگی بهبودی از آنها / آرنولد. م. واشتن، دانا باندی؛ برگردان حسام‌الدین معصومیان شرقی. تهران: بهجت، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری:	۴۶۸ ص.
شابک:	978-964-2763-01-6
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
یادداشت:	عنوان اصلی: Willpower's not enough: understanding and...
یادداشت:	کتابنامه: ص. (۴۶۵) - ۴۶۸.
عنوان دیگر:	درک انواع اعتیادها و چگونگی بهبودی از آنها.
موضوع:	رفتار بیمارگونه.
موضوع:	رفتار بیمارگونه - درمان.
شناسه افزوده:	باندی، دانا
شناسه افزوده:	Boudny, Donna
شناسه افزوده:	مجموعه: میمنه شرقی، حسام‌الدین، ۱۳۳۸ - مترجم.
رده‌بندی کنگره:	۱۳۸۶ الف ۲ / RC ۵۳۳
رده‌بندی دیویی:	۶۱۶/۸۵۲۲۷
شماره کتابشناسی ملی:	۱۰۷۶۳۳۱



انتشارات بهجت

اراده کافی نیست

(رهایی از انواع اعتیادها)

نویسنده: آرنولد واشتن - دانا باندی

مترجم: حسام‌الدین معصومیان شرقی

ویراستاران: پرستو اسکیان، ماه‌منیر عبدالوهاب

چاپ اول ۱۳۸۶

شمارگان: ۲۱۰۰ جلد

چاپ: گلشن

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

ISBN: 978-964-2763-01-6

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۶۳-۰۱۰۶

فروشگاه انتشارات بهجت: تهران، خیابان ولی عصر، دوراهی یوسف‌آباد، شماره ۸۰۴ تلفن: ۸۸۹۶۷۱۷۶ - دورنگار ۸۸۹۵۷۱۷۶

دفتر توزیع و فروش انتشارات بهجت: تهران، خیابان میرزای شیرازی، شماره ۲۱۸ تلفن: ۸۸۸۹۹۹۰۷ - دورنگار ۸۸۹۴۱۱۴۶

تقدیم به پدرم ایروینگ واشتون^۱ (۱۹۷۵-۱۹۰۹)، کسی
که هر که او را می‌شناسد، بخشنده‌گی و مهربانی‌اش را در
خاطر دارد.

آرنولد واشتون^۲

تقدیم به مادرم اشترفیلیس باندی^۳ و به یاد پدرم دین
باندی^۴ که با کردارش ارزش زندگی صادقانه را به من
آموخت.

دانا باندی^۵

و تقدیم به مادرم که وابستگی را از او آموختم.

حسام‌الدین معصومیان شرقی

1- Irving Washton

2- Arnould Washton

3- Esther Philips Boundy

4- Dean Boundy

5- Donna Boundy

فهرست

۱۳	فهرست جدول‌ها
۱۵	پیشگفتار برگردان
۲۱	سپاسگزاری نویسندگان
۲۳	سخنی با خوانندگان
۲۷	مقدمه: این کتاب، نسخه‌ای سریع و عجولانه برای رهایی از اعتیادها نیست

بخش اول: آمریکا در مدار افراط

۳۷	فصل اول: چهره‌های گوناگون اعتیاد
۴۴	ما، همه آسیب‌پذیریم
۴۶	چهره‌های گوناگون اعتیاد
۵۳	زندگی در جامعه‌ی معتاد کننده بر همه‌ی ما تأثیر می‌گذارد
۵۷	فصل دوم: کدام عادت، اعتیاد است؟
۵۹	چهار علامت مهم اعتیاد:
۶۱	۱ - وسواس
۶۳	۲ - پیامدهای منفی
۶۶	۳ - نقص در اداره و کنترل خود
۷۰	۴ - انکار

- ۷۷ فصل سوم: چگونه مردم عادی گرفتار اعتیاد می‌شوند؟
- ۷۹ مرحله‌ی اول: دلباختگی و شیفتگی
- ۸۱ مرکز پاداش و حک شدن لذت در مغز
- ۸۳ چه کسی، در دام کدام اعتیاد می‌افتد؟
- ۸۵ مرحله‌ی دوم: دوران خوش ماه عسل
- ۸۹ مرحله‌ی سوم: افشا شدن راز
- ۹۳ مرحله‌ی چهارم: تزلزل و ناپایداری
- ۹۶ مرحله‌ی پنجم: در دام افتادن
- ۹۹ جدایی

- ۱۰۱ فصل چهارم: سرچشمه و علت اعتیاد در درون ماست!
- ۱۰۴ بیماری یا ناخوشی چیست؟
- ۱۰۵ ۱ - نظام اعتقادی اعتیادآور
- ۱۰۶ ۲ - شخصیت اعتیادی
- ۱۰۶ ۳ - مهارت‌های مقابله‌ای ناکارآمد
- ۱۰۷ ۴ - نیازهای هیجانی، عاطفی، اجتماعی و معنوی برآورده نشده
- ۱۰۷ ۵ - کمبود حمایت‌های اجتماعی
- ۱۰۸ ترکیب انفجارآمیز
- ۱۰۹ کارکرد تغییردهنده‌های خلق
- رهایی از تنهایی و انزوا • ۱۱۰ • پرت کردن حواس و توجه ما از احساسات • ۱۱۰ • لذت دروغین و قلابی • ۱۱۰ • تصور باطل از کنترل • ۱۱۱ • بحران پایدار • ۱۱۱ • پیش‌بینی پذیری • ۱۱۱ • افزایش خیال‌پردازی و رویا • ۱۱۲ • به تعلیق درآوردن زمان • ۱۱۲
- ۱۱۲ تلاش برای سازش با جامعه‌ی ناسالم و کژکار

بخش دوم: چرا ما تا به این اندازه آسیب پذیریم؟

- ۱۲۱ فصل پنجم: شخصیت اعتیادی
- ۱۲۳ نظام اعتقادی معتاد کننده

- ۱ - باید کامل باشم (و کامل شدن امکان پذیر است) ۱۲۴
- ۲ - باید کاملاً قوی و قدرتمند باشم ۱۲۵
- ۳ - باید همیشه آن چیزی را که می‌خواهم به دست آورم ۱۲۵
- ۴ - باید زندگی بدون درد باشد و نیازی به هیچ زحمتی نباشد ۱۲۶
- ۵ - من آدم بی‌کفایت و بی‌عرضه‌ای هستم ۱۲۸
- ۶ - من از تغییر دادن زندگی خود ناتوان هستم ۱۲۹
- ۷ - دنیای بیرون می‌تواند اقتداری را که ندارم به من بدهد ۱۲۹
- ۸ - احساسات خطرناک هستند ۱۳۱
- ۹ - مهم آن است که مرا چه‌گونه می‌بینید ۱۳۲
- ۱۰ - من نیازهایم را باید به‌طور غیر مستقیم برآورده سازم ۱۳۴
- تغییر نظام اعتقادی اعتیادآور ۱۳۵
- شخصیت اعتیادی ۱۳۶

• خودمشغولی ۱۳۹ • خود گم کرده ۱۳۹ • خلاء درونی ۱۴۰ • بی‌هدفی و سرگردانی ۱۴۱ • تأیید طلبی مفرط ۱۴۱ • خودسانسجوری ۱۴۲ • سرشار از احساس گناه ۱۴۳ • مشکل در اراده‌ی خشم ۱۴۴ • افسردگی نهفته ۱۴۴ • بی‌حسی و کرخی عاطفی ۱۴۵ • تنش درونی ۱۴۶ • ترس از پذیرش خطرهای ضروری ۱۴۷ • نیازهای پنهانی به وابستگی ۱۴۸ • مشکل با صاحبان قدرت و اولیای امور ۱۴۹ • سرزنش دیگران ۱۵۰ • مهارت‌های ضعیف مقابله‌ای ۱۵۱ • تفکر آرزومندانه ۱۵۲ • مخالفت دائمی با رشد و بختگی ۱۵۳ • بدون حد و مرز ۱۵۳ • نیازمند به ارضای فوری نیازها ۱۵۴ • نداشتن والد خوب درون‌سازی شده ۱۵۵ • اشکال در صمیمی شدن ۱۵۷ • اشکال در داشتن لذت واقعی ۱۵۹

چرا شخصیت‌های اعتیادی تا به این حد شایع هستند؟ ۱۵۹

فصل ششم: خانواده‌ی معتادپرور ۱۶۷

قوانین خانواده‌های معتاد پرور ۱۸۰

قانون شماره‌ی ۱: کامل باش ۱۸۰

قانون شماره‌ی ۲: مواظب باش، بازی که می‌کنی بی‌خطر باشد ۱۸۳

قانون شماره‌ی ۳: خودخواه نباش ۱۸۴

قانون شماره‌ی ۴: به قوانین ناگفته وفادار باش ۱۸۶

- ۱۸۸ قانون شماره‌ی ۵: احساسهای (حقیقی) خود را ابراز نکن
- ۱۹۰ خصیصه‌های خانواده‌های معتادپرور
- ۱۹۱ روابط غیرمعمولی و کژکارانه
- ۱۹۴ نبود هیچ‌گونه الگوی مناسبی که از عهده‌ی مشکلات برآید
- ۱۹۵ حادثه یا ضربه‌ی عاطفی
- ۱۹۶ کمبود نشاط و بازی‌گوشی
- ۱۹۹ فصل هفتم: جامعه‌ی معتادپرور
- ۲۰۱ وجهه‌ی عمومی جامعه
- ۲۰۸ بازاریابی برای اعتیادها
- ۲۱۴ زندگی ما آشفته شده است
- ۲۱۸ طبیعی جلوه دادن ریاکاری و ناصادقی
- ۲۲۵ وابستگی به عجله
- ۲۳۱ در آرزوی جامعه‌ای صمیمی
- ۲۳۵ اعتیاد و (راز) جست‌وجوی معنا
- ۲۳۷ تفریح‌های کم
- ۲۴۱ بچه‌های ترقی‌خواه: پیشگامان معتاد دوران ما
- ۲۴۵ رویای آمریکایی: دنیای بدون مرز
- ۲۴۶ تلویزیون
- ۲۴۷ مصرف‌گرایی
- ۲۴۸ پدر بهتر می‌داند
- ۲۵۰ تنش و فشار ناشی از تغییرات سریع جامعه
- ۲۵۱ دسترسی آسان به مواد تغییردهنده‌ی خلق
- ۲۵۲ دهه‌ی هفتاد: شادی به پایان می‌رسد
- ۲۵۳ دهه‌ی هشتاد: همه‌چیز با مصرف کوکائین یا کرک بهتر می‌شود
- ۲۵۷ دهه‌ی نود: آیا این دهه، زمان آغاز بهبودی است؟

بخش سوم: بهبودی

- ۲۶۱ فصل هشتم: ترک کردن
- ۲۶۵ آماده شدن: گذر از انکار
- ۲۶۸ تصمیم به قطع مصرف و پرهیز
- ۲۷۰ ماده‌ی رویارویی با احساس دو سو گرایانه و متضاد باشید
- ۲۷۷ تسلیم شدن: از اعتراف تا پذیرفتن
- ۲۸۳ درباره‌ی پرهیز یا ترک در انواع اعتیادها
- ۲۸۶ برای خود، هدف قابل دسترسی تعیین نمایید
- ۲۸۶ نگاه مثبتی را نسبت به پرهیز در خود بپرورانید
- ۲۸۷ در دام ترک تدریجی نیافتید
- ۲۸۹ پرهیز را از افکار بیهوده، پاک نگاه دارید
- ۲۸۹ از هر نوع تغییردهنده‌ی خلق پرهیز کنید
- ۲۹۱ دست به کار شوید
- ۲۹۳ ۱ - شبکه‌ی حمایتی‌ای را شناسایی و از آن استفاده کنید
- ۲۹۸ ۲ - از کمک‌های تخصصی استفاده کنید
- ۳ - خود را از تمام منابع دسترسی به مواد مصرفی و هر آن چه که یادآور آن است، دور کنید
- ۳۰۰ • اعتیاد به مواد الکلی ۳۰۰ • اعتیاد به رابطه ۳۰۲ • قماربازی ۳۰۲ • خرید و خرج کردن وسواس گونه ۳۰۲ • رابطه جنسی وسواس گونه ۳۰۳ • پرکاری وسواس گونه ۳۰۳ • پرخوری وسواس گونه ۳۰۳ • اختلالات خوردن ۳۰۳
- ۴ - با کسانی که به نوعی مواد شما را فراهم و قابل دسترس می‌سازند، قطع رابطه کنید
- ۳۰۴ • اعتیاد به مواد ۳۰۵ • اعتیاد به الکل ۳۰۶ • اعتیاد به رابطه ۳۰۷ • قماربازی ۳۰۷ • اعتماد به کار ۳۰۸ • پرخوران وسواسی - اختلالات خوردن ۳۰۸
- ۵ - وقت خود را برنامه‌ریزی کنید
- ۳۰۸
- ۶ - تا جایی که امکان دارد، رویارویی با مشکلات اساسی را به حالت تعلیق درآورید
- ۳۱۰

- ۳۱۲ در انتظار موانع مرحله‌ی ابتدایی پرهیز
- ۳۱۳ علایم قطع مصرف
- ۳۱۴ وجد و نشاط
- ۳۱۵ شفای بحران‌ها
- ۳۱۷ خواب مصرف مجدد (عود)
- ۳۱۷ وسوسه و میل شدید
- ۳۱۹ شرطی شدن
- ۳۲۱ آگاهی از یادآورها و برانگیزاننده‌ها
- ۳۲۳ طرح‌ریزی برنامه و طرح عملیاتی
- ۳۲۶ فشار اجتماعی
- ۳۲۸ کشمکش و تیرگی در روابط خانوادگی
- ۳۳۶ هم‌وابستگی چیست؟
- ۳۳۷ ویژگی‌های هم‌وابستگی
- ۳۴۵ فصل نهم: پایداری در بهمودی
- ۳۴۷ افسانه‌های عود و بازگشت
- ۳۵۰ حلقه‌های زنجیر عود و بازگشت
- ۳۵۶ کاهش خطر بازگشت: کم کردن آسیب‌پذیری
- ۳۵۶ زندگی واقعی: مقابله‌ی سازنده برای رویارویی با مشکلات
- ۳۶۱ ذوب شدن یخ‌ها، احساس زنده بودن: شما دیگر ناهوشیار، کرخ و بی‌حس نیستید
- ۳۷۰ اجتناب از موقعیت‌های پرخطر: اشخاص، مکان‌ها و چیزها
- ۳۷۵ مراقب نگرش‌های اعتیادی و "بازی‌های فکر" باشید
- ۳۸۲ تدارک و برنامه‌ریزی پنهانی برای بازگشت
- ۳۸۶ اعتیادهای جایگزین: بیماری‌های مشابه با علایم متفاوت
- ۳۸۸ کمال‌گرایی
- ۳۹۰ دوری‌گزینی و انزوا
- ۳۹۱ سرهم‌بندی و سبیل‌سازی

- ۳۹۳ پذیرش مصنوعی و کاذب
- ۳۹۴ مقاومت سفید: فقط قطع مصرف
- ۳۹۵ باور "ما علاج می‌کنند"
- ۳۹۷ دام ترجم "چرا من؟"
- ۳۹۹ تکبر و غرور در بهبودی: بازی "من استثنا و منحصر به فرد هستم"
- ۴۰۰ زیادی از خود مطمئن بودن: چنین اتفاقی برای من رخ نمی‌دهد
- ۴۰۲ بازی فکری: "شاید در اصل من معنادار نیستم"
- ۴۰۳ دلیل تراشی عقلانی: "این شرایطی خاص است"
- ۴۰۵ بازی فکری محرومیت: "من حق دارم که نشئه شوم"
- ۴۰۸ برنامه‌ریزی پنهانی برای بازگشت به مصرف کنترل شده
- ۴۰۹ خوشایند جلوه دادن نشنگی و سرمستی: "چه روزهای خوشی بود"
- ۴۱۲ واکنش ناامیدانه به لغزش
- ۴۱۹ فصل دهم: بهتر شدن
- ۴۲۷ تمرین صداقت و راست‌گویی
- ۴۲۹ پرورش روح و معنویت
- ۴۳۱ پرورش فروتنی و تواضع
- ۴۳۲ تمرین خودفراموشی
- ۴۳۴ به برنده‌ها بچسبید
- ۴۳۵ نظام اعتقادی و باور خود را دوباره بازسازی کنید
- ۴۳۸ پذیرش بهبودی
- ۴۴۰ تمرین رهاسازی
- ۴۴۲ سوگواری و رهاسازی گذشته
- ۴۴۸ بازیابی خود
- ۴۵۰ والد خوبی برای خودتان باشید
- ۴۵۳ یاد بگیرید که خطر کنید- البته زندگی هم بکنید
- ۴۵۸ در جست‌وجوی شادی باشید

نگاهی امیدوارانه به آینده

۴۶۳

فهرست منابع

۴۶۵

www.ketab.ir

فهرست جدول‌ها

شماره‌ی ۱	خصیصه‌های شخصیتی اعتیادی و پرورش‌دهنده‌ی اعتیاد	۱۶۲
شماره‌ی ۲	دوازده قدم الکی‌های گمنام	۲۷۶
شماره‌ی ۳	هم‌وابسته و معتاد: اعتیادهایی مشابه	۳۳۹
شماره‌ی ۴	مخصوص کسانی که اعتیاد فرد دیگری بر زندگی آن‌ها تاثیر گذاشته است	۳۴۰
شماره‌ی ۵	فهرست واری‌های خود مشاهده‌گری	۳۷۹
شماره‌ی ۶	چگونگی شفای خصیصه‌های شخصیت اعتیادی از طریق فرایند بهبودی	۴۲۵

پیشگفتار برگردان :

هنگامی که در کتاب هم‌وابستگی نوشته‌ی ویتفیلد^۱، نام کتاب «اراده کافی نیست» را که به عنوان یکی از دو کتاب پر اهمیت در زمینه‌ی اعتیاد معرفی شده بود، دیدم، برایم بسیار جالب آمد.

اراده کافی نیست! این درست همان چیزی بود که در جریان کار با وابستگان به مواد اعتیادی و خانواده‌های آن‌ها، بارها من و دوستان همکارم آن را از نزدیک لمس کرده بودیم. فرد معتاد، به دفعات با اراده‌ای مصمم، به قطع مصرف اقدام و اعضاء خانواده و یا افراد وابسته به او، بارها با اراده‌ی قوی به نجات او از اعتیاد یا رها ساختن خود از تخریب‌های او تلاش می‌کنند، با این وجود نه معتاد و نه وابستگان به او، به رضایت و آرامش درونی دست نمی‌یابند. آنها بر طبق عادت تصور می‌کنند با اراده می‌توانند سریع و آسان به انجام هر کاری حتی رهایی از وابستگی بیمارگونه دست زنند.

این درحالی است که در یکی از موفق‌ترین شیوه‌های بهبودی از اعتیادها - برنامه‌ی دوازده قدم - که مبتنی بر رویکردی معنوی است، در قدم سوم با ناکارآمد دانستن اراده‌ی شخصی، بر واسپاری آن، این چنین تاکید می‌شود: «ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی‌مان را به پروردگار، آن گونه که خود او را درک می‌کردیم، بسپاریم».

اگرچه استفاده از برنامه‌های دوازده قدم در حوزه‌ی بهبودی از اعتیادها به خصوص حیطه‌ی وابستگی به مواد اعتیادی در ایران در حال گسترش است، ولی هم‌چنان شاهد وجود پایدار این باور در جامعه هستیم که فقط با اراده می‌توان از اعتیاد رهایی یافت. چندی قبل در یکی از روزنامه‌های^۲ کشور مقاله‌ای به مناسبت روز جهانی مبارزه با مواد

1- "Co-dependence" written by Whitfield

۲- همشهری، یکشنبه ۵/تیر/۱۳۸۴، شماره‌ی ۶۳، میان گود رویه‌ی ۶

اعتیادی تحت عنوان «اراده یعنی ترک» چاپ شده بود. جالب این که در مقاله‌ی مزبور با معتاد در حال بهبودی مصاحبه شده بود که بهبودی خود را از طریق همان برنامه‌ی دوازده قدم پیش می‌برد که اراده‌ی آدمی را ناکارآمد می‌داند. به نظر، ما چنان به بکارگیری اراده عادت کرده‌ایم که نمی‌توانیم شواهد جدید مغایر با ناکارآمدی آن را حداقل در حوزه رهایی از اعتیادها و وسواس‌ها ببینیم.

متکی بودن به خواست و اراده‌ی شخصی جاذبه دارد. ما را اغوا می‌کند که می‌توان مقتدرانه، سریع و آسان به مقصد رسید. بارها شنیده‌ایم: کافی است که اراده کنی؛ نشدنی، شدنی می‌شود.

اما رومن رولان در رمان مشهور خود، ژان کریستف می‌نویسد: «آنهایی که می‌گویند خواستن توانستن است، یا دروغ گویان بزرگی هستند یا برآستی چیزی نمی‌خواهند که چیزی باشد! کافی است بخواهیم و از خواستن خسته نشویم، باقی دیگر در دست ما نیست».

ولی برای تحقق آن قدرت خداگونه‌ای که نشدنی را شدنی می‌سازد، چنان بر اراده تکیه و تاکید می‌شود که داستان‌ها و فیلم‌هایی تهیه می‌کنند تا در آن نشان داده شود چگونه برای مثال وابستگان به مواد اعتیادی با اراده‌ی آهنین و در کوتاه‌ترین زمان (حداکثر سه روزه)، به اصطلاح درمان می‌شوند و حتی به تنهایی به مبارزه با توزیع‌کنندگان مواد می‌پردازند و آن‌ها را شکست می‌دهند.

شاید به خاطر همین باور اعتیادی است که روش‌های سریع و فوق سریع^۱ رهایی از وابستگی به مواد، از جذابیت خاصی در جامعه برخوردار شده‌اند و مردم یا حتی برخی از متخصصین، ناآگاهانه با باور «اراده یعنی ترک» این تمایل بیماران را به درمان‌های سطحی و راه‌حل‌های فوری و بدون درد، تقویت می‌کنند.

افزون بر آن، کتاب‌هایی را شاهدیم که نام «قدرت اراده» را بر خود دارند. با نگاه به یکی^۱ از آن‌ها متوجه می‌شویم که نه تنها بر تأثیر اراده در سرنوشت خویشتن تأکید شده، بلکه از آن حتی فراتر رفته و از اثر آن بر نفوذ بر دیگران سخن گفته شده است. اما برای دست یافتن به چنین قدرتی، پیشنهادها و تمرین‌هایی ارائه شده است که مدت‌ها طول می‌کشد تا کسی صاحب چنین قدرت اراده‌ای شود. بنابراین، حتی اگر چنین اراده‌ای را مثبت و در شفا از بیماری موثر بدانیم، در ابتدا لازم است برای دستیابی به آن زمانی را صرف پرورش جسم و روان خود نماییم و سپس اراده کنیم که از بیماری‌های یابیم و این بدین معنی است که هم اکنون برای رهایی از ناخوشی فعلی خود اراده‌ی ما کافی نیست!

تأکید بر اراده‌ی بشری، در کارهای متخصصین دیگر حوزه‌ها نیز مشاهده می‌شود. در فرهنگ انگلیسی به فارسی جامع پیشرو آریان پور، چاپ سال ۱۳۸۰، آنجایی که برای تسهیل درک خوانندگان از بکارگیری واژه‌ی اراده، جمله‌ای به زبان انگلیسی آورده شده است که از قضا در مورد اعتیاد نیز است، اراده تنها راه رهایی دانسته شده است. به ترجمه‌ی آن جمله توجه کنید: «برای ترک اعتیاد^۲ سه چیز لازم است: اراده، اراده، اراده».

این در حالی است که در سرتاسر کتاب تعلیمی اصول تصوف و عرفان مثنوی معنوی مولانا واژه‌ی «اراده» بکار نرفته است؛ ولی از واژه‌ی اختیار که آن را معادل اراده‌ی آزاد^۳ دانسته‌اند، استفاده شده است. اما با این وجود مولانا همین قدرت اختیار و اراده‌ی آزاد آدمی را نیز در آخر مانعی بر سر راه یگانگی و وحدت با جهان هستی و به عبارتی مانع^۴ معیت با حق^۵ می‌داند و فریاد خود و حتی فلک را از قوه‌ی اختیار چنین بیان می‌کند:

من که باشم؟ چرخ با صد کار و بار زین کمین فریاد کرد از اختیار

۱- قدرت اراده، پل‌زاگو، ترجمه ایرج مهربان، انتشارات ققنوس، چاپ ششم، ۱۳۸۴.

۲- به نادرست بودن مفهوم ترک اعتیاد^۳ نیز اشاره خواهد شد.

از نظر عارف هزاره، اختیار ما را به سر منزل مقصود نمی‌رساند؛ چرا که در رسیدن به آرامش حقیقی که از اتحاد با قدرت مطلق جهان حاصل می‌شود، وجودش کفایت نمی‌کند. هر اندازه با قدرت اراده و اختیار خود تلاش کنیم، بی‌قرارتر و سرگشته‌تر می‌شویم. با این وجود، ما به داشتن اختیار ولع و به عبارتی اعتیاد داریم. مولانا معتقد است این را به نوعی همه دریافته‌اند و درگیر آن هستند و هم از این روی است که برای رهایی از آن اختیار خود را به انواع مشغولیت‌ها یا به عبارتی به اعتیادها واگذار می‌کنند و با این عمل از خود، بی‌خود می‌شوند:

جمله عالم ز اختیار و هست خود می‌گریزد در سر سرمست خود

...

می‌گریزند از خودی در بی‌خودی یا به مستی یا به شغل ای مهتدی

و به نظر مولانا فقط یک نوع بی‌خودی، یک نوع بی‌هوشی یا یک نوع بی‌اختیاری برای آدمی امکان‌پذیر است و آن هم، واگذاری اختیار و اراده به صاحب اصلی آن است نه غیر:

هیچ کس را، تا نگردد او فنا نیست ره در بارگاه کبریا

چیست معراج فلک؟ این نیستی عاشقان را مذهب و دین نیستی^۱

اما این بدان معنی نیست که تمام خواست و اراده‌ی خود را به آفریننده جهان واگذاریم و خود عهده‌دار هیچ مسئولیتی نباشیم. در این صورت، وضعیت ما شکلی از "هم‌وابستگی معنوی"^۲ به خود خواهد گرفت. بنابراین ما در واگذاری اراده‌ی خود به مانند هم‌آفریننده^۳ یا به عبارتی آفریننده‌ی شادی و آرامش زندگی خود در هماهنگی با آفرینندی جهان عمل می‌کنیم.

۱- شرح جامع مثنوی معنوی، دفتر ششم، تالیف کریم زمانی، انتشارات اطلاعات، چاپ ششم، سال ۱۳۷۸

2 - Spiritual Co - dependence

3 - Co - Creation

در کتاب دیگری که مترجم، عنوان «قدرت اراده»^۱ را برای آن برگزیده در حالیکه نام مطابق با عنوان اصلی «قدرت قصد یا قدرت نیت»^۲ است، نویسنده، اراده را چیزی نمی‌داند که در تملک بشر باشد و هر زمان و در هر شرایطی هرچه خواست اراده کند، تا «بشود». او می‌نویسد: «اراده نیرویی است که به عنوان یک کانون قدرت و غیر قابل رویت در کائنات وجود دارد. اراده آن قدرت بیگرانی است که ظاهر مادی و غیرمادی شما را بر روی زمین فعال می‌کند... آنچه ما لازم داریم این است که در باورهای خود تجدید نظر کرده و خود را با قدرت اراده هماهنگ کنیم».

هنگامی که ما به خود یا کسی می‌گوییم: اراده کن و از... رها شو. به طور دقیق بر تقویت چیزی تأکید می‌کنیم، که همان باعث اسارت ما شده است. از آنجایی که به اراده‌ی بشری بجای اراده‌ی قدرت برتر جهان، متکی هستیم، انرژی و توان زیادی را بیهوده مصرف می‌کنیم. بنابراین، وقتی اراده می‌کنیم که بیمار نباشیم، ناخوشی خود را تداوم می‌بخشیم و در رویارویی با اعتیاد، به پایداری آن کمک می‌کنیم.

هنگامی که آشنایان از نام کتاب در دست ترجمه‌ی من آگاه می‌شدند، با تعجب می‌پرسیدند: «پس چه چیز کافی است؟» «کتاب اراده کافی نیست» بخش آغازین پاسخ این پرسش است.

ترجمه‌ی این کتاب نه به لحاظ متن آن بلکه، بخاطر شیوه‌ی زندگی کنونی‌ام که مجال پرداختن به علایق حقیقی را نمی‌دهد، کارآسانی نبود. برای عملی شدن آن افراد بسیاری نقش داشته‌اند. کسانی که به نوعی بطور غیرمستقیم در محقق شدن این اثر شراکت داشته‌اند، در مقایسه با آنانی که بطور مستقیم به من یاری کرده‌اند هم بیشتر و هم برخی گمنام هستند. از تمامی آنان و همین‌طور افرادی که در اینجا از آنها یاد می‌کنم، سپاسگزارم: سیروس حاجیان در تهیه و هدیه‌ی کتاب و همین‌طور همراهی در

۱- قدرت اراده، وین دایر، ترجمه علی پناهی، نشرآسیم، چاپ ششم، سال ۱۳۸۴.

تسهیل ترجمه‌ی برخی اصطلاحات، مهشید شیخ‌الاسلامی در خوش‌نویسی دست‌نوشته ترجمه، فریبرز صفی در مطالعه‌ی دست‌نوشته سه فصل آغازین و تشویق به ادامه‌ی کار، پرستو اسکیان در ویرایش مقابله‌ای سخاوتمندانه، سعید نوروزی در اظهار نظرهای سودمند، ماه‌منیر عبدالوهابی در ویرایش فنی، افسانه طوسی در تایپ صبورانه‌ی کتاب، مصطفی عبادی در رویه آرایی صمیمانه و همین‌طور از مرضیه عبادی، فرشید رجایی، سهیلا حاجیان، زهره معصومیان و بسیاری دیگر بخاطر تشویق‌ها و حمایت‌های دلگرم‌کننده‌ی آن‌ها، سپاسگزارم.

حسام‌الدین معصومیان شرقی

تیر ۱۳۸۶

سپاسگزاری نویسندگان

افراد بسیاری کمک کردند، تا این کتاب از یک تصور ذهنی به یک واقعیت عینی درآید و ما از هر یک از آن‌ها سپاسگزاریم:

از ویراستارمان جان میچل^۱، برای مهارتی که در بیرون کشیدن مفاهیم عینی از بین تصورات ذهنی فراوان موجود در دست نوشته‌ها، از خود نشان داد و همین‌طور به خاطر صبوری و حمایتش؛

از دبرا ال‌فن‌باین^۲، به خاطر ویرایشش که با تلاش هوشیارانه دست نوشته‌های این کتاب را به بهترین شکل ممکن آماده ساخت؛

از لاری اشمید^۳، ویراستار اجرایی این کتاب، برای حمایتی که از آغاز تا پایان کار از ما به عمل آورد و موجب دلگرمی ما شد؛

از کانی کلوسن^۴، کارگزارمان برای درک ارزش‌های مطالب این کتاب، هنگامی که این مطالب فقط در قالب یک ایده و در شکل چهار برگ کاغذ یادداشت بود؛

از کیت دیویس^۵، برای مهارتش در ویراستاری، دوستی و شوخ طبعی و تمامی کمک‌هایش که تکمیل کردن این کتاب را برای ما پرارزش ساخت؛

از اریکا لیندسی^۶، به دلیل سخت‌کوشی‌اش در مطالعه‌ی پیش نویس این کتاب، بازخوردهای کمک‌کننده و از همه مهم‌تر برای هم‌فکری‌اش؛

از هریس براین^۷، از مرکز درمانی بذرخردل در وودستاک نیویورک^۸، برای کمک‌های کلیدی‌اش که دست‌نوشته‌ی این کتاب را روشنی و غنا بخشید؛

1- John Michel

2- Debra Elfenbein

3- Larry Ashmead

4- Connie Clausen

5- Kate Davis

6- Erica Lindsay

7- Harris Breiman

8- The Mustard Seed Center for Healing in Woodstock, N. Y.

از ربکا دینلز، کارول پرکین و جین لئاس^۱، برای کمک‌هایی که در راه‌یافتن حقایق مربوط به مطالب این کتاب انجام دادند؛ همین‌طور از جوان مونکاسی^۲، به‌دلیل کار بر روی پیش‌نویس مقدماتی آن و سپاس فراوان از افراد در حال بهبودی بسیاری که در مصاحبه با ما شرکت کردند و اجازه دادند در این کتاب از آن‌ها بنویسیم تا کسانی‌که خود را با آن‌ها همانند می‌بینند، امیدوار شوند؛ و از همسر، نانت استون^۳ و دخترانم، تالا و دنی^۴ برای تشویق و حمایت‌هایشان، صمیمانه سپاسگزارم.

آرنولد واشتون

مایلم از خانواده‌ام برای حمایت‌های تزلزل‌ناپذیر و شور و شوقی که از خود نشان داده‌اند، قدردانی کنم. به‌خصوص از مارشا و مری بت^۵ و همین‌طور از لیونا ترینین^۶، برای صبوری، صمیمیت و واقع‌بینی‌اش، یعنی تمام آن چیزهایی که به من کمک کرده است تا کتاب بنویسم و احساس رضایت کنم.

از شرکایم تام کوللو و بارت فریدمن^۷، به‌خاطر صبوری که در زمان نوشتن این کتاب از خود نشان دادند و در آخر از فرانسیسکا، الئا، هاوارد، ندرا، سوزی^۸ و دوستان دیگری که به‌دلیل زیاد بودن تعدادشان، امکان یادآوری نام آن‌ها نیست. کسانی‌که، آن‌گونه که خود فکر می‌کردند، هر کاری کردند، تا احساس دلبستگی جمعی را، که برای رشد و پیشرفت، خلاقیت و ادامه‌ی راه، بسیار ضروری است، فراهم آورند.

دانا باندی

1- Rebecca Daniels, Carol Perkin and Jane Letus

2- Joan Munkacsy

3- Nannette Stone

4- Tala and Danac

5- Marcia and Mary Beth

6- Leona Trinin

7- Tom Collello and Bart Friedman

8- Francesca, Elena, Howard, Nedra, Susie

سخنی با خوانندگان

اعتیادها، به طور دقیق، مثل هم نیستند. آن‌ها تفاوت‌های مهمی با یکدیگر دارند. برای مثال، وابستگی به مواد شیمیایی یا به عبارتی اعتیادهای شیمیایی، در مقایسه با دیگر اعتیادها به شکل متفاوت، عملکرد فیزیکی مغز انسان را تغییر می‌دهند و در این مورد اعتیادها شباهتی به یکدیگر ندارند. اما، با وجود این تفاوت‌ها، برای ما شناسایی سر نخ‌های مشترکی که انواع تفاوت‌های ظاهری اعتیادها را به هم پیوند می‌دهد، بسیار اهمیت دارد. اعتیادها در ظاهر می‌توانند خیلی متفاوت به نظر آیند؛ ولی از طریق بسیاری از علت‌های ریشه‌ای پنهان، که به هم شبیه هستند، ایجاد می‌شوند. بنابراین، ما دست به انتخاب زدیم و از بحث‌های آکادمیک متداول درباره‌ی این‌که، آیا می‌توان انواع معین از رفتارهای عاداتی و خوگیرانه را به راستی اعتیاد بدانیم یا آن‌ها را تحت عنوان وسواس‌ها طبقه‌بندی نماییم، اجتناب کردیم. ما به شباهت‌های موجود بین شکل‌های مختلف اعتیادها حداقل به لحاظ این‌که علت آن‌ها چیست و چه‌گونه با آن‌ها به‌طور موثری برخورد می‌شود، بیشتر اهمیت می‌دهیم، تا به جنبه‌های افتراقی و تفاوت‌های آن‌ها. از این روی، این کتاب درباره‌ی وجه تشابه و همانندی اعتیادها نوشته شده است.

از آنجایی که می‌خواستیم بدون جهت‌گیری جنسی به نوشتن این کتاب بپردازیم، محدودیت جنسی زبان انگلیسی، ما را با چالش روبه‌رو کرد. هر وقت که ما به شخص نامعینی (مانند فردی "معتاد") اشاره می‌کنیم، مجبور هستیم که بین استفاده از ضمیر مذکر "او"^۱ و ضمیر مونث "او"^۲ یا ترکیب دست‌وپاگیری از هر دو^۳، دست به انتخاب بزنیم.

راهی را که برای حل این مشکل انتخاب کردیم، این بود که به نوبت از هر یک از ضمائر استفاده کنیم. با این رویکرد ما امیدواریم که اکثر خوانندگان از مطالب ارائه شده در این کتاب بهره‌مند شوند و توجه داشته باشیم که اعتیاد زن و مرد نمی‌شناسد.^۴

1- He

2- She

3- He or She

۴- بنابراین همانطور که نویسندگان این کتاب به لحاظ ویژگی خاص دستور زبان انگلیسی مجبور شده‌اند به هنگام مخاطب قرار دادن متادان به نوبت از ضمائر او (She) برای زن و او (He) برای مرد، استفاده کنند تا این واقعیت را آشکار نمایند که اعتیاد یا وابستگی به مصرف مواد و همین‌طور اعتیاد به انجام هر فعالیتی زن و مرد نمی‌شناسد؛ ما نیز اگر چه به لحاظ زبانی چنین محدودیتی نداریم ولی بهتر است به خاطر داشته باشیم "او" در این "برگردان" به همان اندازه که بیانگر "مرد" است، بیانگر "زن" نیز هست، هیچ یک از جنسیت‌های بشری با وجود گوناگونی فرهنگی از اعتیاد مصون نیستند. م.