

نردبان پاکی

«اصولی ساده برای پاکی ماندگار»

دکتر مردیت گلد

سیما فلاح - لیلا عیسی نیا



انتشارات افق دور

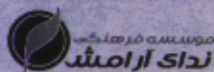
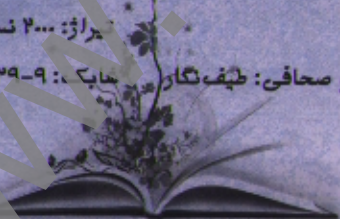


شناسه: گولد مردیت، ۱۹۵۱ - م
عنوان و نام پدیدآور: اصولی ساده برای پاک‌ی ماندگار، گولد مردیت،
مترجمین: سیما فلاح، لیلا عیسی نیا
مشخصات نشر: تهران، افق دور، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص
رده‌بندی دیویی: ۳۶۲/۲۹۲۸۶
شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۰۱۴۴۴

نردبان پاکی



نویسنده: دکتر مردیت گولد
انتشارات: افق دور
حروفچینی، صفحه‌آرایی: سمیه شاه‌زادگی
چاپ اول: ۱۳۹۲
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طبیف نگار
مترجم: سیما فلاح - لیلا عیسی نیا
طراح روی جلد: ستاره انصاری
قیمت: ۹۸۰۰ تومان
تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۰۳-۳۹-۹



مرکز پخش: خ انقلاب، پیچ شمیران، جنب کفش ملی، ساختمان ۴۰۰، طبقه‌ی اول، واحد ۴
تلفن: ۷۷۶۲۹۰۳۱ - ۷۷۶۳۶۹۷۵ سایت اینترنتی: www.nedaye-aramesh.ir
دفتر مرکزی: انقلاب، جمالزاده شمالی، کوچه زند، پلاک ۶، واحد ۶ تلفن: ۶۶۹۱۵۹۱۸
سایت اینترنتی: www.ofoghedoor.com، info@ofoghedoor.com

پیش گفتار

آیا «بازگو کردن ماجرای اعتیادم در مرکز بهبودی پلانت» مزخرف نبود؟ خودم که مطمئن بودم مزخرف بود تا اینکه یک شب در مرکز بهبودی آن را عنوان کردم.

برخلاف عقیده‌ی همیشگی‌ام در مورد تأثیر خدمات به خاطر اینکه راهنمایم به خود اجازه داده بود از من بخواهد ماجرایم را در جلسات تعریف کنم با نارضایتی کامل و تا حدودی با عصبانیت این کار را کرده بودم. وای خدای من! باید به این آدم‌ها چه می‌گفتم؟ من دوره‌ی بهبودی را کامل نکرده بودم. اصلاً به چنین چیزی نیاز نداشتم زیرا آن قدرها هم اوضاعم بد نبود. (بعد از آنکه تصمیم گرفتم هوشیار شوم فهمیدم خیلی‌ها مثل من فکر می‌کردند.)

در حالیکه خانواده و دوستانم سعی داشتند به من کمک کنند هیچ‌کس و هیچ‌چیز به اندازه‌ی برنامه‌ی دوازده قدمی نتوانست مرا تحت تأثیر قرار دهد. از همه‌ی اینها گذشته در مقایسه با رفقای صمیمی و معتادم در این کار تازه کار به حساب می‌آمدم و فقط گهگاهی به سراغ اعتیاد می‌رفتم و این کار را کاملاً مخفیانه انجام می‌دادم.



اما دو چیز باعث شد که به اصطلاح همه چیز را روشن و شفاف ببینم و با عجله برای برنامه‌ی دوازده قدمی اقدام کنم. اول از همه فهمیدم کارهایی که انجام می‌دادم فقط برای این بود که کاری کرده باشم. چند هفته بعد متوجه شدم فقط برای وقت گذرانی به مصرف فکر می‌کردم. در آخر به جایی رسیدم که دوستی آن را «مرحله‌ی صفر قدمی» نامید (یعنی باید در اسرع وقت برای ترک اقدام می‌کردم). لازم بود که زندگی‌ام را تغییر می‌دادم و البته مهم تر آنکه خودم اینطور می‌خواستم.

تصور می‌کردم داستانم آنقدر هیجان انگیز نبود تا بخواهم آن را به عنوان داستانی عبرت آموز برای بقیه تعریف کنم. به نظرم پیش پا افتاده و خسته کننده می‌آمد. نیازی بود درباره‌ی این قضیه که در اوایل سال ۱۹۷۰ با اعضای انجمن دختران دانشجو به سراغ داروهای توهم‌زا رفتم، حرفی بزنم. فقط از داروهایی که بعد از عمل‌های جراحی تجویز می‌شد استفاده می‌کردم نه از مواد مخدری که در کوچه و خیابان یافت می‌شدند و فقط گهگاهی داروهایی را از قفسه‌ی دیگران کیش می‌رفتم. هرگز از دانشگاه اخراج نشدم. هرگز دستگیر نشدم. مصرف آنها باعث حالت تهوع در من نمی‌شد و هرگز کسی مجبور نشده بود که مرا برای شستشوی معده به بیمارستان ببرد. پس شاید مآجرهای پیش پا افتاده‌ام ارزش شنیدن را نداشت. در زمان اعتیاد اکثر اوقات گریه می‌کردم و فریاد می‌زدم و گهگاهی می‌خواستم وسایل کوچک دم دستم را پرتاب کنم و تمام این اختلالات رفتاری‌ام را تا جایی که می‌توانستم به تغییرات هورمونی نسبت می‌دادم.



از وقتی به مرکز بهبودی رفتیم، به تدریج ماهیت پیش روندهی اعتیاد برایم روشن شد. بعد از تعریف داستانم خانمی که در ظاهر هیچ شباهتی به من نداشت به خاطر بازگو کردن ماجرای اعتیادم که بسیار شبیه به ماجرای او بود از من سپاسگزاری کرد. واقعاً تعجب آور است، مگر نه؟

همانطور که به آرامی وقایع را به هم ربط می‌دادم حس می‌کردم چیزی به ذهنم تلنگر می‌زند: اگر وی در دوران بهبودی بود و هر دوی ما سرگذشت یکسانی داشتیم پس بدون شک من هم در دوران بهبودی بودم. بنابراین برنامه‌ی دوازده قدمی در مورد من نیز کاربرد داشت. این یکی از لحظاتی بود که باید در مورد بهبودی‌ام قدر آن را بدانم.

علیرغم تعداد زیاد گزینه‌های برنامه‌ی دوازده قدمی تصمیم گرفتم که برای شروع و ایجاد تغییر فقط روی یکی از آنها تمرکز کنم. این کار در مورد من مؤثر واقع شد. با شروع "کار کردن روی برنامه" تغییر کردم و این موضوع خیلی خوب بود! مانند هر فرد دیگری که برای بهبودی تصمیم جدی می‌گیرد نمی‌دانستم که پایان کار چه خواهد بود. امروز خیلی راحت به دیگر افراد دوازده قدمی می‌گویم که «از خداوند، برنامه‌ی دوازده قدم و دوستانم سپاسگزارم».

اکنون دلایل خود را از نوشتن این کتاب ارائه می‌دهم.

اول از همه آنکه من یکی از هواداران پروپا قرص برنامه‌ی دوازده قدمی هستم. کار روی قدم‌ها اولین اقدام من برای بهبودی و درمان نبود. ولی وقتی در کارگاه‌های آموزشی، جلسات آموزش، جلسات درمان مرحله به مرحله شرکت کردم به این نتیجه رسیدم که کار روی قدم‌ها مهمترین فعالیتی است که برای تغییر شیوه‌ی زندگی در آن شرکت کرده‌ام.



برنامه دوازده قدم را به خاطر سادگی‌اش، تمرکزش روی معنویت و تأکیدش روی مسئولیت‌پذیری خیلی دوست دارم. من تأثیر این دوازده قدم را روی زندگی خود و دیگران دیده‌ام.

البته از آنجایی که محقق و جامعه‌شناسی تحصیل کرده‌ام به خوبی می‌دانم که هیچ کس از نظر علمی تأثیر برنامه‌ی دوازده قدمی‌را به اثبات نرسانده است. در عین حال می‌دانم که برنامه‌ی دوازده قدمی دقیقاً همان چیزی است که پزشکان، روانپزشکان، مددکاران اجتماعی و رهبران معنوی بعد از شکست در سایر موارد آن را تجویز کرده‌اند. به نظرم دلیل این افراد متخصص برای توصیه‌ی چنین چیزی آن است که تأثیر حمایت بی قید و شرط همیشگی را در برنامه‌ی دوازده قدم درک کرده‌اند و به آن احترام می‌گذارند. به نظرم آنها فهمیده‌اند که منشأ اعتیاد پدیده‌ای است بزرگتر، عمیق‌تر و ظریف‌تر از به هم ریختگی شیمیایی مغز یا والدین بی‌کفایت.

دومین دلیل نوشتن این کتاب، وقتی خودم برنامه‌ی دوازده قدمی را شروع کردم هرچیزی را که در دست‌رسم قرار می‌گرفت مطالعه می‌کردم و تقریباً هیچکدام از آنها را نمی‌فهمیدم. درست است که فردی تحصیل کرده، نویسنده و خواننده‌ای مشتاق بودم، ولی فهم کلمات برام بسیار مشکل، پاراگراف‌ها بیش از حد طولانی بودند و نمی‌توانستم روی مطالبی که می‌خواندم به اندازه‌ی کافی تمرکز کنم.

این کتاب را براساس اصول زیربنایی برنامه‌ی دوازده قدمی بهبودی نوشتم. مهم نیست چه نوع اعتیادی زندگیتان را به هم ریخته است اعم از الکل، مواد مخدر، قمار، نیکوتین، پرخوری، رابطه‌ی جنسی، خرید و یا هر



چیز دیگر. اگر می‌خواهید از آنها خلاص شوید و از طریق برنامه‌ی دوازده قدمی بهبودی را دنبال کنید باید مصرف را کنار بگذارید، در جلسات حضور یابید، با دیگران ارتباط برقرار کنید، روی برنامه‌های دوازده قدمی کار کنید. به دیگران کمک کنید تا پاک، هوشیار و خویشتن‌دار شوند. در این کتاب برای هر کدام از این مطالب نکات عملی مختصری در هر فصل ارائه شده است. شما مجبور نیستید که فصل‌های این کتاب را به ترتیب بخوانید و مطمئناً هیچ لزومی برای یک باره خواندن آن وجود ندارد مگر آنکه قبلاً در جلسات حضور یافته، با راهنمای خود صحبت کرده، برخی از کارهای قدم‌ها را انجام داده و به دیگر افرادی که هنوز از اعتیاد رنج می‌برند کمک کرده باشید.

همانطور که این کتاب را می‌خوانید ممکن است تصور کنید برخی از عبارات نظر شخصی نویسنده‌اند. بدانید درست است! مطمئن باشید که هیچ کدام از مطالب عنوان شده در مورد برنامه‌ی دوازده قدمی بهبودی در این کتاب به این معنا نیستند که در مورد انجامشان اجباری در کار است. شما می‌توانید هر کدام را که می‌خواهید انجام دهید و بقیه را کنار بگذارید.

اگر تجربه‌ای شبیه به من داشته باشید به این درک خواهید رسید که دوران بهبودی همانند یک ماجراجویی جالب، شگفت‌انگیز، آزار دهنده، وحشتناک و گیج کننده است که در تمام طول عمرتان با شما همراه خواهد بود. امیدوارم این کتاب بتواند در سفر بهبودی راهنمایان باشد تا بتوانید حتی برای یک روز هم که شده از زندگی شگفت‌انگیزی بهره‌مند گردید.

مقدمه

انتدای راه بهبودی به بیل ویلسون^۱ برمی گردد. البته نه دقیقاً. خیلی قبل تر از او معتادانی بودند که کارشان به زندگی کنار جوی های آب کشیده شده و در مراسم عروسی، عزا یا فارغ التحصیلی باعث آبروریزی خانواده ی خود شده بودند. در سال ۱۹۳۵ یک دلال سهام شکست خورده به نام بیل ویلسون تصمیم گرفت برای اینکه دوباره تسلیم وسوسه ی نوشیدن مشروبات الکلی نشود با دکتر باب اسمیت صحبت کند. بیل ویلسون قبلاً هم سعی کرده بود مشروبات الکلی را کنار بگذارد. زمانی که وی سی و شش سال داشت یعنی در سال ۱۹۳۱ کارش به جایی رسید که خوردن مشروبات الکلی برایش غیرقابل کنترل شد به حدی که گریه ها و التماس های لوئیز همسر وفادارش هم مؤثر واقع نمی شد. طبق برخی روایات تجارب مختلفی منجر به تغییر روحی شگرف بیل در سال ۱۹۳۵ شد. وی در سال ۱۹۳۴ در برخی از جلسات دعا های خانگی شرکت

کرد ولی این کار باعث نشد که کارش دوباره به بیمارستان و مصرف مشروبات الکلی کشیده نشود. در آنجا بعد از درخواست کمک "نور روشن" بسیار بزرگی را جلوی چشمانش دید (که برخی تصور می کنند این امر می تواند به توهمات دوران ترک در اثر مصرف بلادن مربوط باشد زیرا در آن زمان روش درمان اینگونه بود) او معتقد بود این موضوع نه تنها نشانه‌ی رهایی نهایی وی از مشروبات الکلی بود بلکه الهامی الهی بود به این معنا که یاری دیگران به هوشیاری وی کمک می کرد. با تمام اینها سعی و تلاش شش ماهه‌ی بیل در این راه آنطور که انتظار داشت مؤثر واقع نشد. در ماه می سال ۱۹۳۵ بیل بعد از شکست در یکی دیگر از معاملات تجاری‌اش در لابی هتل آکرون^۱ اوهایو^۲ کاملاً روح و روانش به هم ریخته و درب و داغون بود و مردد بود که برای تسکین ناواحتی‌هایش از مشروبات الکلی استفاده کند یا نه.

اما به هر حال از خرید بطری الکل صرف‌نظر کرد و نزد دکتر باب رفت و با وی بیش از شش ساعت در مورد الکل صحبت کرد. بعد از آن نه تنها بیل ویلسون بلکه دکتر باب نیز در زمینه‌ی مسئله‌ی اعتیاد به الکل دست به تحقیق زدند. این دو نفر بالاخره توانستند به کمک هم الجین الکلی‌های گمنام را که مادر برنامه‌های دوازده قدمی است، ابداع کنند.

در سال ۱۹۹۴ مجله‌های خبری معروف گزارش دادند که در کشور آمریکا بیش از پانزده میلیون نفر حداقل در ۵۰۰۰۰۰ گروه خودیاری و جلسات شرکت می کردند (البته چه بسا این رقم بیشتر هم بود). اکثریت

1- Akron

2- Ohio



قریب به اتفاق این گروه‌ها بر مبنای قدم‌های دوازده گانه‌ی الکی‌های گمنام پایه‌گذاری شده بودند. بعد از آنکه انجمن الکی‌های گمنام در چند دهه‌ی اول کار خود مورد قبول قرار گرفت، مواردی از قبیل خانواده‌های الکی‌های گمنام (تأسیس ۱۹۵۳)، نیکوتینی‌های گمنام (تأسیس ۱۹۵۳) و انجمن پروران گمنام (تأسیس ۱۹۶۰) تشکیل شدند. به نظر می‌رسد که بقیه‌ی گروه‌ها به عنوان جنبش ارتقای شخصی در طول سال‌های ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۰ شکوفا شده‌اند.

در زمینه‌ی انواع برنامه‌های دوازده قدمی هیچ کمبودی وجود ندارد. این فهرست کوتاه را بررسی کنید: فرزندان بزرگسال الکی‌ها، بهبودی هنرمندان از طریق دوازده قدم، کودکانی‌های گمنام، بدهکاران گمنام، افراد مبتلا به اختلالات دو قطبی گمنام، احساساتی‌های گمنام، قماربازان گمنام، نیکوتینی‌های گمنام، معتادان به داروی گمنام، معتادان جنسی گمنام، دزدان گمنام، معتادان به کار گمنام، ولخرج‌های گمنام. حتی یک برنامه‌ی دوازده قدمی نیز برای کسانی که به حالت وسواس گونه‌ای به دنبال بهبودی‌اند وجود دارد؛ بهبودی‌های گمنام.

چه از برنامه دوازده قدمی خوششان بیاید و چه از آن متنفر باشید تأثیر برنامه‌های دوازده قدمی غیرقابل انکار است. مؤسسان انجمن‌های الکی گمنام با درایت دریافته‌اند که اعتیاد در حقیقت بیماری بدن، ذهن و روح است. اگر شما می‌خواهید مسیر امتحان شده‌ای را برای بهبودی انتخاب کنید می‌توانید این راه را برگزینید. از نظر من که این روش عالی است.