

قماربازان گمنام

پس از ۹۰ روز

"در مسیر بهبودی ما با موانع زیادی روبرو هستیم،

برخی از آنها آشکار و برخی دشوارتر هستند،

آنها حتی ممکن است به سرمایه و دارایی ما تبدیل شوند."

## مقدمه

ذهن خود را باز نگه دارید؛ ضرری ندارد، چه کسی پاسخ را می داند (هر چیزی ممکن است) - که همین موضوع، می تواند زندگی شما را تغییر دهد، "فقط برای امروز".

این کتابچه برای کسانی است که بیش از ۹۰ روز و در برخی موارد چندین سال در انجمن بوده اند. با این حال، ۲۰ سال دوری از یک شرط بندی به این معنی نیست که ۲۰ سال، تا اینکه شرط دیگری ببندیم، فاصله داریم. در مسیر بهبودی ما با موانع زیادی روبرو هستیم، برخی از آنها آشکار و برخی دشوارتر هستند، آنها، حتی ممکن است به سرمایه و دارایی ما، تبدیل شوند.

ما، نویسندگان این کتابچه، تلاش کرده ایم برای برخی از این موانع در پیش رو، جان پناهی در اختیارتان قرار دهیم. همه آنها بر اساس تجربیات خود ما هستند. ما از شما می خواهیم که ذهنی باز داشته باشید و از صمیم قلب، امیدواریم که به شما، در تصمیم گیری برای دور ماندن از شرط بعدی (فقط برای امروز) کمک کند.

ذهن خود را باز نگه دارید. - این بیانیه را معمولاً، در جلسات GA خواهید شنید. کسانی که هنوز در این چهارچوب ذهنی قرار دارند که نمی خواهند به آنها گفته شود چه کاری را انجام دهند، یا فقط از پیامدهای آن می ترسند، به راحتی می توانند دچار سو تفاهم شوند.

به عنوان مثال، ما معمولاً، توصیه می کنیم که اعضای جدید تمام درآمد خود را به همسرشان بپردازند که همسران دقیقاً بدانند که چه میزان دارایی دارند تا بتوانند بودجه بندی مناسبی را اجرا کنند. برای کسانی که ذهن بسته ای دارند، این استدلال در جوابشان بی درنگ است: "به هیچ وجه!"

من همیشه خودم، به امور مالی خانه رسیدگی کرده ام. من من نمی خواهم آن مسئولیت را برگردانم. همسرم نمی داند چگونه این کار را انجام دهد و آن را بهم میریزد.

مثال دیگر ممکن است پیرامون تفاوت بین پرهیز و بهبودی باشد. آیا تا به حال پیامی دریافت کرده اید که شاید باید فراتر از پرهیز به سمت بهبودی حرکت کنید؟ آیا دشمنی کردن به داشتن ذهن باز، به شما ضربه ای زده است؟ آیا فکر کرده اید، «این اعضا چه کسانی هستند که به من می گویند چگونه زندگی کنم؟ من که حالم خوب است. قمار نمی کنم در جلسات شرکت می کنم. آنها دیگر چه چیز بیشتری، می خواهند؟»

آنچه که «آنها» می خواهند برای شما «بهترین» است.

ذهن باز، یعنی آمادگی داشتن برای اینکه باور کنید، حق با طرف مقابل است. این همچنین به معنای تمایل به تلاش کردن، با دلیلی قانع کننده به روش هایی است که اعضای GA ممکن است به شما پیشنهاد دهند.

طی سالیان متمادی، GA روش هایی را گسترش داده است که برای بسیاری از قماربازان اجباری نتیجه بخش بوده است. در اولین گام از برنامه بهبودی، می پذیریم که در قمار ناتوان هستیم و زندگی ما غیرقابل اداره شده است و همچنین داشتن "ذهن باز" به معنای آماده بودن برای پذیرش کمک و برای بازگرداندن مدیریت زندگی خود است.

ما فقط باید به صحبت های خود در مسیر درمان شدنمان گوش دهیم تا بپذیریم که طرز فکر قدیمی ما اشتباه بوده و شاید روش GA همانطور که در این کتابچه پیشنهاد شده است، روش درستی باشد.

## حافظه ضعیف

به گفتن داستان خود در جلسه GA ادامه دهید و به خود یادآوری کنید که در اولین مرتبه چه چیزی شما را از این درها عبور داده است. ما فرض می‌کنیم که شما مرز "۹۰ روز" را پشت سر گذاشته‌اید. ممکن است در این زمان از قمار آزاد شده باشید یا نه، اما بیایید فرض کنیم که شما رها هستید.

زندگی کمی بهتر شده است؛ دردی که شما را به GA آورد، کم کم دارد تسکین پیدا می‌کند. خیلی زود، اگر مراقب نباشید، تعجب خواهید کرد که آیا اصلاً این درد، وجود داشته است یا خیر. درد را فراموش خواهید کرد، اگر به این مرحله برسید، این خطر واقعی وجود دارد که به آنجا برگردید و درد بیشتری کسب کنید. بارها شنیده‌ایم که اعضا در اولین جلسه به یک عضو جدید می‌گویند: «کاش می‌توانستم درمان شما را روی نوار نگه دارم و وقتی حافظه‌تان کم رنگ شد، آن را برایتان پخش کنم».

به نظر می‌رسد که حافظه کوتاه، یکی از ویژگی‌های قمارباز اجباری است. چند بار تمام پول خود را قمار کردیم؟ درد شکست و عذاب واقعی را متحمل شدیم تا زمانی که دست خود را روی پول بیشتری گذاشتیم یا گهگاهی برنده شدیم؟ بلافاصله مشکلات گذشته ما فراموش شد. "این بار متفاوت خواهد بود." اما هرگز اینطور نیست. همیشه با یک نتیجه به پایان می‌رسد. فلاکت و درد.

## از خود راضی بودن

سه مرتبه است که باید برای این بیماری تمام احترامی را که می شود به جا آوریم . اولین مورد زمانی است که احساس خوبی داریم و قوی هستیم و همه چیز برای ما خوب پیش می رود. مورد دوم زمانی است که ما ناامید هستیم و اوضاع به دلخواه ما نیست. سوم، تمامی زمان های بین این دو مورد است.

در هر جلسه GA، از اعضای حاضر در جلسه این سؤال را پرسید: "اگر از بهبودی خود راضی نیستید، لطفاً از جای خود بلند شوید؟" همه روی پاهای خود از جای خود خواهند پرید. این از خود راضی بودن و وضعیت عجیبی است! هیچ کس قبول نمی کند که از خود راضی است. آیا این ماهیت، از خود راضی بودن نیست؟ اینکه هرگز باور نکنید از خود راضی هستید، اما به راحتی آن را در دیگران شناسایی کنید؟

این سوالات را از خود پرسید:

آیا همچنان به بیست سوال نگاه می کنید و برنامه بهبودی را به طور مداوم مرور می کنید؟ آیا پاسخ شما همانی است که قبلاً هر روز به آن نگاه می کردید، ولی حالا با تجربه تر شده و دیگر نیازی به آن ندارید؟ این، همان از خود راضی بودن است!

آیا احساس می کنید که در درک و شناختِ روش GA از اعضای جدیدتر جلوتر هستید و نمی توانید از آنها بیاموزید؟ این همان از خود راضی بودن است!

آیا باور دارید که از برخی از اعضای قدیمی تر، بیشتر آموخته اید، فراموش کرده اید که آنها بودند که در بهبودی زود هنگام به شما کمک کردند؟ این، همان از خود راضی بودن است!

گونه های بسیار مختلفی از خودشیفتگی وجود دارد. یک نمونه آشکار در مورد از خود راضی بودن، این است که تشخیص آن در دیگران بسیار آسان - اما تشخیص (یا پذیرش) آن در خودمان دشوار است.

### **راه میانبری برای بهبودی وجود ندارد**

به دنبال راه های میانبر نباشید. شما به هیچکدام نیاز ندارید. از بهبودی (فقط برای امروز) لذت ببرید.

وجه مشترک همه قماربازان اجباری شتاب زدگی است. ما دیروز همه چیزهای خوب زندگی را می خواستیم. ما همیشه به دنبال راههای میانبر بودیم... راه آسان برای به دست آوردن چیزها، از این رو ساده ترین راهی، که بلد بودیم « قمار » را انتخاب کردیم و همیشه روی صورتمان، می افتادیم. (یعنی نتیجه برعکس چیزی که پیش بینی میکردیم رقم میخورد.) بهبودی در انجمن ما نیاز به نگرش متفاوتی دارد و یک شبه اتفاق نمیافتد. راه میانبری وجود ندارد.

به اعضای نگاه کنید که چندین سال است از قمار، رها شده اند. شاید یکی از آنها، راهنمای شما باشد. زندگی آنها خوب است و آرامش خاطر دارند. روابط آنها خوب است. به نظر می رسد که آنها برای اکثر موقعیت ها پاسخی دارند و با آرامش و اعتماد به نفس، رفتار می کنند. شما نمی توانید چنین اعضای را تحسین نکنید و نمی توانید آنچه را که دارند بخواهید. آیا راه میانبری را برای تظاهر به اینکه شبیه آنها هستید انتخاب کرده اید؟

این درواقع، راهی میانبر برای بازگشت به قمار است.

دیگر افراد، آنهایی که خوش شانس هستند، متوجه می شوند که تنها راه داشتن یک بهبودی با دوام، پیمودن مسیری دور و دراز، است که نیازمند تلاشی صادقانه و تمایل به راهیابی برنامه بهبودی به زندگی آنها است.

فردِ خردمندی زمانی گفت: "نابرده رنج، گنج میسر نمی شود." از هر عضوی که در زندگی خود بهبودی واقعی داشته است بپرسید و آنها به شما خواهند گفت که مسیر آزموده شده ای را انتخاب کرده اند. تغییرات را هرچند طولانی، در نهایت بوجود آورده اند. هر جا که ممکن بود، جبران خسارت کردند. گام های بهبودی را از گام اول، شروع کردند و همه آنها را یک به یک انجام دادند.

در این مرحله ممکن است با خود فکر کنید: «اما من وارد این انجمن شدم تا کمی آرامش و شادی را به زندگی خود بازگردانم، کمی عزت نفس و احترام برای خود. حالا شما به من می گوئید که این نیازمند سال ها سخت کوشی می باشد.»

دلسرد نشوید. متوجه خواهید شد که اگر در مسیر واقعی بهبودی باشید، هر روز برای شما شادی به همراه خواهد داشت. هر دستاوردی، هر چقدر کوچک، اراده شما را برای انجام کارهای بیشتر توانمند می کند و این پاداش ها، تمام بخش های زندگی شما را تحت تاثیر قرار می دهد.

### **مشارکت**

در قماربازان گمنام کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد که هر کسی که بخواهد می تواند در آن شرکت کند، آنها می توانند یک کار کوچک را تا هر زمان که می خواهند، انجام دهند.

«مشارکت کنید»

«مشارکت جواب می دهد»

«چرا مشارکت نمی کنید؟»

این کلمات معمولاً در جلسات GA شنیده می شود و اعضای که در آن شرکت ندارند، بدون داشتن اطلاعاتی از معنای "مشارکت"، به نشان موافقت، سر تکان می دهند. آنها با خود فکر می کنند، "این مشارکت کجاست؟ چیست؟ چگونه مشارکت را بدست بیاورم؟" یا متأسفانه، با خود می گویند "مشارکت برای من چه سودی دارد؟"

یکی از اعضا در مورد روزهای اولیه حضورش در انجمن برای ما تعریف میکرد. او میخواست مشارکت داشته باشد، اما نحوه زندگی او به عنوان یک قمارباز اجباری، طرز فکرش را چنان تغییر داده بود که فکر می کرد آن دسته از اعضای که در کمیته ها شرکت داشتند، توسط تعدادی از بزرگان ناشناس، انتخاب شده بودند. باورش نمی شد که اجازه بدهند او نیز مشارکت کند.

بنابراین او تصمیم گرفت تا از روش های جزئی برای مشارکت استفاده کند. او کمک کرد تا اتاق برای جلسات آماده شود. قهوه درست کرد و بعد از آن به تمیز کردن آنجا، کمک کرد. او راه و روش انجام کار در روابط عمومی را توسط ارتباط با اعضای قدیمی تر یاد گرفت. به همراه، دیگر اعضای انجمن، به استقبال دوازده گام رفته بود. از گروه های دیگر بازدید کرد. تماس های تلفنی برقرار کرد. ماهنامه نوشت. در نهایت، او شروع به این احساس کرد که بخشی از انجمن شده است. با گذشت سالها، او از جایگاه منشی گروه به خزانه دار گروه و رئیس روابط عمومی و تقریباً هر خدمتی که انجمن ارائه می داد قرار گرفت.

او همچنان از قمار پاک است و به شما خواهد گفت که این دستاورد، نتیجه مستقیم مشارکت او در انجمن است. او امروز به شما خواهد گفت که مشارکت برای هر کسی که بخواهد در دسترس است. تنها کار لازم این است که از هر کسی که میبینید از مشارکتش در انجمن بهره می برد، سوال کنید. آنها با آغوش باز از شما استقبال خواهند کرد.

### **مقایسه-حسادت**

مقایسه برای رقیب ها در مبارزه است، اما در این انجمن نه جایی برای رقابت است، نه جایزه ای برای کسی که به دنبال جنگیدن برای رسیدن به پیروزی است، و نه برکناری یا اخراج برای ما که هنوز، از بند قمار رها نشده ایم.

مهم نیست چقدر در این انجمن بوده و یا چه مدتی است که از قمار رها گشته ایم، ما همچنان خودمان را در حال مقایسه با دیگران می بینیم.

ممکن است بگویید: "این کار ضرری ندارد". "مقایسه یک امر طبیعی است - همه این کار را انجام می دهند." اما همه آرایش پیچیده یک قمارباز اجباری را ندارند.

فرض کنید ما خودمان را با یکی از آن اعضای بسیار خوش شانس مقایسه می کنیم که به نظر می رسد همه چیز برای او بسیار خوب پیش می رود - مدت زمان طولانی بدون قمار، زندگی با ثبات در خانه، موفق در کار، و همه جنبه های کامیابی - خانه خوب، تعطیلات در خارج از کشور، پول در داخل بانک. به عبارت دیگر، در نقطه بسیار امنی است.

اگر ما با یکدیگر جور در نیاییم، ممکن است از خود پرسیم: «چرا؟ من در این برنامه، سخت کار می‌کنم. هر روز در شغلم سخت کوش هستم و برای ایجاد روابط با خانواده ام به شدت کوشش می‌کنم. به عبارت دیگر، من تمام تلاشم را می‌کنم و با این حال پاداشی را که عضو دیگر دریافت می‌کند، دریافت نمی‌کنم. این عادلانه نیست.»

اگر به این نوع تفکر برسیم دچار مشکل می‌شویم. ما ناراضی هستیم. ما حسودیم. ما پر از حس تاسف به حال خود هستیم. این‌ها شرایطی هستند که یک قمارباز اجباری باید از آن دوری کند. در عوض، بیایید چشمانمان را به روی نعمت‌های زیادی که داریم باز کنیم و از درخشش نقاط قوت طرف مقابل کور نشویم.

از سوی دیگر، ممکن است خودمان را با عضوی مقایسه کنیم که از لحاظ مادی ضعیف است و به نظر می‌رسد شرایط زندگی خانوادگی اش درالگوی ثابتی از آشفتگی است. حملات مکرر قمار وجود دارد و به طور کلی این عضو در چیزی که ما آن را بهبودی می‌نامیم چندان موفق نیست. اگر تلاشی هرچند اندک به خرج دهیم، وقتی خودمان را با این عضو مقایسه می‌کنیم، خیلی سخت نیست که در شرایطی مطلوب ظاهر شویم.

به یاد داشته باشید همیشه افراد بالاتر و پایین‌تر از ما وجود خواهند داشت. ما باید از دستاوردهای خود لذت ببریم و برای کسانی که به دارایی‌های بزرگتری دست یافته‌اند خوشحال باشیم. باید برای کسانی که از خودمان کمتر خوش شانس هستند، دست‌دوستی را دراز کنیم و دانش و تجربه خود را به آنها عرضه کنیم.

## مسئولیت پذیری

ما مدت هاست که از احساس مسئولیت دور بوده ایم و مدتی طول می کشد تا به مسیر درست برگردیم. یک ضرب المثل قدیمی در GA وجود دارد: "هیچ چیز برای همیشه نیست." به این معنی که: اگر همه چیز برای شما در حال حاضر، خوب است، از آنها لذت ببرید. زیرا، آنها برای همیشه دوام نمی آورند. علاوه بر این، اگر در حال حاضر شرایط برای شما بد است، نگران نباشید. زیرا آنها نیز برای همیشه دوام نخواهند داشت.

«مدتی است که قمار را کنار گذاشته ام، پس این همه پولی که برای قمار صرف می کردم کجاست؟ چرا وضعیت بهتری ندارم؟»

در طول سال های قمار، اکثریتیمان مسئولیت های زندگی را نادیده می گرفتیم و فقط به ابزارهای فریبنده خود برای تغذیه اعتیادمان علاقه داشتیم. ما از این واقعیت غافل بودیم که قبوض باید پرداخت می شد، بچه ها (اگر آنها را داشتیم) باید تغذیه می شدند و لباس می پوشیدند، و باید با تمام مسئولیت های دیگر روبرو می شدیم.

آیا ما این واقعیت را نادیده گرفته ایم که مقدار زیادی از پولی که برای قمار استفاده می کردیم مفت و مجانی از دست رفته بود، یا اینکه این همان پولی بود که باید برای پرداخت قبوض خانه استفاده می شد؟ به عنوان بخشی از بهبودی خود، باید خود را در هنر رسیدگی به امور مالی و مسئولیت هایمان دوباره آموزش دهیم.

در روزهای اول، برخی از ما آنقدر از ماجرا پرت بودیم، که نمی دانستیم از کجا و چگونه شروع کنیم. همسر یا یکی از نزدیکانمان، کمک بزرگی برایمان بود. برخی از ما بهبودی خود را بدون داشتن هیچ پولی اداره کردیم، زمانی که بهبودی خود را به صورت روزانه شروع کردیم، به تدریج در آن ماهر شدیم.

بهبودی به معنای کنار گذاشتن مسئولیت‌هایمان و انداختن آن‌ها بر دوش دیگران نیست. ما باید یاد بگیریم که به یک عضو مسئولیت پذیر در جامعه تبدیل شویم، اما باید در روزهای اول مراقب باشیم که بیش از حد اعتماد به نفس نداشته باشیم. ما باید از همسرمان (در صورت داشتن همسر)، راهنمای خود و سایر اعضای GA کمک بگیریم.

## صداقت

سخت نگیرید. اگر اجازه دهید، صداقت وارد زندگی شما خواهد شد.

ناصادقی و قمار اجباری، بسیار مرتبط و نزدیک به هم هستند. آیا تا به حال قمارباز اجباری فعالی را دیده اید که صادق باشد؟ این مشکوک است. در اتاق های GA در سرتاسر جهان کلمه "صداقت" را زیاد می شنوید. این فضیلتی است که ما احساس می کنیم باید برای آن تلاش کنیم و با این حال، وارد کردن آن به زندگی خود دشوار است.

آوردن صداقت به زندگی شما آسان نیست. به این فکر کنید که چقدر با ناصادقی، راحت زندگی کرده اید. در هر جلسه GA شما می توانید بیست درجه متفاوت از صداقت را بیابید. هرکس با سرعت خودش بهبود می یابد. هر فرد در مرحله بهبودی متفاوتی است و درجات صداقت از عضوی با عضو دیگر فرق دارد.

نظر کلی اکثر اعضای GA این است که قبل از هر چیز باید با خود صادق باشیم. این حداقل یک نقطه شروع است. همانطور که هر یک از ما به طور روزانه و با سرعت خاص خود بهبود می یابد، متوجه می شویم که بدون اینکه انتظارش را داشته باشیم، تغییرات تدریجی در زندگی خود ایجاد می کنیم. این تغییرات بر هر بخش از زندگی ما تأثیر می گذارد.

این تغییرات بر هر بخش از زندگی، افکار، نگرش، احساسات و در نهایت صداقت ما تأثیر می گذارد. این تغییرات، درونی و بنابراین طولانی مدت هستند.

یکی از اعضا به ما گفت که وقتی قمار می کرد و حتی پس از اینکه، برای مدت کوتاهی بود که به GA آمده و قمار را متوقف کرده بود، هنوز نتوانسته بود از دزدی از کت شوهرش دست بردارد. او همچنین به ما گفت که نکته اصلی در بهبودی او زمانی اتفاق افتاد و فهمید در حال پیشرفت است که دیگر به دنبال ژاکت او نمی رفت. در نهایت دزدی را متوقف کرد.

یکی دیگر از اعضا که از قمار، فارغ شده بود به ما گفت شب ها که به خانه می رود، داستان هایی تخیلی از یک روز فوق العاده تعریف می کند، در حالی که، در واقع، روزش بسیار کسل کننده و معمولی بوده است. کم کم که بهبودی و صداقت وارد زندگی اش شد، به خانه می رفت و اگر از یک روز فوق العاده تعریف می کرد، این بار حقیقت داشت!

### **تضادهای شخصیتی**

باور کنید، ما به همه دوستانی که می توانیم پیدا کنیم نیاز داریم. تاکنون در این کتابچه به برخی از خطرات بهبودی پرداخته ایم. ما بر این باوریم یکی از آنها همان، تضادهای شخصیتی است، که از خطرناک ترین آنهاست.

افراد بسیاری در طول سال ها، انجمن را ترک کرده اند و به بهانه تضاد شخصیتی با یک عضو دیگر، چه واقعی و چه غیر واقعی، به مسیری که منجر به بدبختی می شود، برگشته اند.

این همان چیزی است که ما به آن نیاز نداریم. همانطور که قبلاً گفته شد، ما قماربازان اجباری شخصیت های پیچیده ای داریم. ما می توانیم بسیار بی تجربه باشیم. ما گاهی، از خود دلسوزی رنج میبریم و از افتادن کلاه رنجیده می شویم (اصطلاحی به معنای بلافاصله و بدون تفکر تصمیم گرفتن). تمام این کمبودهای شخصیتی را با هم مخلوط و چند مورد دیگر را اضافه کنید، چه چیزی نصیبتان می شود؟

پاسخ: کسی که به دنبال شخصیتی همراه با تضاد است.

چه اقداماتی می توانید انجام دهید تا مطمئن شوید که قربانی این موقعیت خطرناک نمی شوید؟ ابتدا باید سعی کنید ذهن خود را باز نگه دارید. اگر در جلسه GA یا خارج از آن با یکی دیگر از اعضا موافق نباشید، کافی است آن را رها نکنید و با حالی آشفته، چند روز فقط از زاویه دید خود به آن فکر کنید، اگر این کار را انجام دهید ممکن است حتی بیشتر عصبانی شوید و قبل از اینکه متوجه شوید در وسط یک خط شخصیتی، قرار می گیرید. این می تواند به انواع مشکلات منجر شود.

ممکن است تصمیم بگیرید که از جلساتی که سایر اعضا در آن شرکت می کنند اجتناب کنید و اگر آن عضو در جلسات زیادی در منطقه شما شرکت کند، مشکل بزرگتری دارید. ممکن است تصمیم بگیرید که در یک جلسه برای حمله لفظی (آزار کلامی) دیگری به دنبال آن اعضا، بگردید و فقط در ایجاد اختلال در جلسه موفق شوید. اعضای جلسه بدون شک به شما هشدار خواهند داد! سپس ممکن است با کل گروه درگیر شوید. و همچنان ادامه دارد تا زمانی که شما یک بار دیگر در مقابل دنیا (اشاره به تقابل و مخالفت بیهوده) قرار بگیرید.

بهترین راه برخورد با این موضوع این است که به صورت حضوری یا تلفنی به عضو مراجعه کنید، ذهنی باز داشته باشید و موضوع را از هر دو طرف ببینید.

با این عضو دوست شوید. به یاد داشته باشید، ممکن است حق با دیگران باشد.

### شفقت (مهربانی)

شفقت از دانستن احساسات طرف مقابل به وجود می آید و ما دقیقاً می دانیم که اعضای جدید یا در حال مبارزه، چه احساسی دارند. این پیام را همانگونه که به شما رساندیم به درستی انتقال دهید شما هم مانند ما، پاداش خواهید گرفت. شما ممکن است یکی از اعضای بسیار خوش شانسی باشید که درست در مناسبترین لحظه زندگی خود، هنگامی که در بدترین وضعیت ممکن بودید و تمایل واقعی به ترک قمار داشتید، وارد انجمن شدید.

شما مشتاق خواهید بود که این پیام جدید امید را به دیگرانی که از خودتان خوش شانس ترند منتقل کنید، موهبتی نادر دارید، موهبتی که پادشاهان، ملکه ها و سران کشورها به ندرت از آن برخوردارند. شما آنجا بوده اید. شما در کفش برادران یا خواهران خود راه رفته اید (اصطلاح کامل این است: قبل از اینکه کسی را قضاوت کنید، یک مایل در کفش او راه بروید. در واقع، یادآوری برای تمرین همدلی است!) با دقت زیادی با این موهبت رفتار کنید و گرنه ممکن است آن را از دست بدهید.

در تلاش برای رساندن این پیام به هم نوعان مبتلا، ما بخش زیادی از خود را در این فرآیند می بخشیم (استفاده از زمان و تلاش خود برای کمک به رشد و شکوفایی دیگران). گاهی اوقات، وقتی بازخورد مورد انتظار را دریافت نمی کنیم، بسیار ناامید می شویم.

هنگامی که این ناامیدی جای خود را به عصبانیت می دهد، ما همواره یا کم و بیش، توانایی کمک به یک عضو بخصوص را از دست می دهیم.

به یاد داشته باشید، هر عضو GA یک فرد جداگانه است. ما همه شبیه به همدیگر نیستیم. همه ما به روش های مختلف به مسائل مختلف پاسخ می دهیم. وقتی با یک عضو جدید یا در حال مبارزه سروکار داریم، باید شفقت داشته باشیم. بدون این عنصر حیاتی، ما سرد و بی روح هستیم و این به اعضای دیگر منتقل می شود. وقتی این اتفاق می افتد، متوجه می شویم که کمک کمی کرده ایم یا اصلاً هیچ کمکی نکرده ایم.

به یاد داشته باشید که بیماری در برخی از اشخاص نسبت به شخص دیگر، شدید تر است. ممکن است زمان بیشتری طول بکشد تا این برنامه در زندگی آنها اثر کند. در کمک به دیگران، نیروی درونی شما رشد می کند و به نوبه خود، شفقت شما عمیق تر می شود.

### **تبعیض (برتری بیجا)**

حقیقت را بگوئید و بهبودی شما ثابت و مطمئن خواهد بود.

شما از یک بیماری رنج می بردید که به تدریج بدتر می شد تا اینکه به بدترین وضعیت خود رسیدید و از GA کمک خواستید. بهبودی شما نیز به تدریج به صورت روزانه در حال پیشرفت است. این بدان معنی است که کمبودهای شخصیتی شما یک شبه از بین نمی رود. آنها همچنان آنجا خواهند بود و این وظیفه شماست که (فقط برای امروز) روی آنها کار کنید و از پیشرفت خود دلخوش باشید.

اما به شما هشدار داده می شود که در این «تله» نیفتید که به دیگر اعضا بگویید چگونه زندگی خود را اداره کنند و خود را از شر برخی از کمبودهای شخصیتی خلاص کنند و به آنها اجازه دهید باور کنند که شما خودتان بر این مشکلات غلبه کرده اید. صداقتی را که خودتان ندارید برای دیگران موعظه (پند و اندرز) نکنید. نظرات خود را بر اساس تجربیات شخصی واقعی خود قرار دهید، نه تجربیاتی که امیدوارید داشته باشید.

اعتراف کنید که در بخش های خاصی از زندگی خود با مشکل مواجه هستید. شما از جمله افرادی هستید که آنجا بوده اید یا هستید و آنها فقط صداقت شما را تحسین می کنند. همچنین، اگر اعضای دیگر متوجه شوند که شما دروغ می گوئید، می توانید صدمات نامحسوسی به آنها وارد کنید. شما می توانید کل انجمن را تضعیف کنید. آنها می توانند از خودشان بپرسند: "اگر این عضو به من دروغ می گوید، نفر بعدی، چه کسی است؟"

## نیروی برتر

این درها به روی هر کسی که تمایل به دست کشیدن از قمار را دارد باز است - کلیسا روها (افراد مذهبی)، خدا ناباورها، آگنوستیکها یا ندانم گراها:

(انسان ندانم گرا، بر این باور است که وجود یا عدم وجود خدا را نمی توان دانست). این برنامه برای همه اقشار از جمله خود شما به یک اندازه، به خوبی کار می کند.

به نظر می رسد اشاره به خدا یا یک نیروی برتر، به تنهایی برخی از اعضای جدیدتر را می ترساند. چرا؟ خب، ما بر این باوریم، که آنها ممکن است فکر کنند که GA یک انجمن مذهبی است و ما سر انجام به تلاش برای موعظه آنها خواهیم رسید.

هیچ چیز نمی تواند دور از حقیقت باشد. وقتی از یک نیروی برتر صحبت می کنیم، منظور نیرویی بالاتر از خودمان است. بیایید با آن روبرو شویم - وقتی از درهای GA عبور می کنیم، پیدا کردن آن دشوار نخواهد بود. در اولین گام بهبودی پذیرفتیم که در برابر قمار ناتوان بودیم،

بنابراین واضح است که قمار، قدرتی توانمندتر از ما بود. با ورود به GA، خود را با گروهی از مردم می یابیم که با هم در حال شکست دادن قمار به صورت روزانه هستند. مطمئناً اینجا نیرویی در کار است. در گام دوم، ما در نهایت به این باور می رسیم که این نیرو می تواند ما را به روش تفکر و زندگی عادی بازگرداند. در گام سوم، از ما خواسته می شود که تصمیم بگیریم اراده و زندگی خود را به مراقبت از این نیرو بسپاریم. این ممکن است باعث شود شما تعجب کنید که آیا این قدرت واقعی، GA است یا خیر. اگر با این فکر راحت هستید، پس بگذارید همینطور باشد.

این انجمن برای شما و نیازهای شما طراحی شده است. هر اعتقادی که داشته باشید، در این انجمن جایی برای شما وجود دارد. هیچ کس از شما نمی خواهد که به یک خدا ایمان داشته باشید - حتی اگر این کار را انجام دهید، این هم خوب است. هیچ کس با شما بحث نخواهد کرد.

### **رنجش از گمنان - GamAnon**

یکی از اعضای که با او صحبت کردیم گفت که برای همیشه از گمنان، سپاسگزار خواهد بود زیرا آنها به او همسر و شریکی داده اند که بتواند زندگی خود را به طور برابر با آنها تقسیم کند. ما بر این باوریم، این راه همان طوری است که باید باشد.

گمنان انجمنی متشکل از کسانی است که با مشکل قمار زندگی کرده اند یا به طور جدی تحت تأثیر آن قرار گرفته اند. آنها ممکن است همسر، شوهر، والدین، شریک یا بستگان شخص قمارباز باشند. در گمنان آنها یاد می گیرند که با، یا بدون شخص قماربازی که آنها را تحت تأثیر قرار می دهد زندگی کنند.

برای بسیاری از ما، زمانی که به GA پیوستیم، این یک امتیاز بود که شوهران یا همسرانمان نیز به گمان پیوستند. این برای ما نشانه ای بود که آنها می خواهند بمانند و فرصت دیگری به ما بدهند.

بیایید فرض کنیم که ما با یک تمایل صادقانه آمده ایم که قمار را متوقف کنیم و زندگی پربارتری داشته باشیم. این واقعیت که همسران، دوستان یا اعضای خانواده درست پشت سر ما بودند، یک قدرت اضافی برای بهبودی ما بود. با گذشت هفته ها و ماه ها، متوجه تغییراتی در افرادی شدیم که در گمان شرکت می کردند. آنها دیگر حاضر نبودند هر کلمه ای را که ما می گفتیم بدون سوال بپذیرند. آنها دیگر حاضر نبودند در مورد کارت های خودپرداز، دسته چک یا کارت های اعتباری به ما اعتماد کنند. وقتی احساس خوبی نداشتیم، دیگر شریک افسردگی ما نمی شدند. آنها دیگر کناره گیری ما از مسئولیت را نمی پذیرند.

این یک وضعیت کاملاً تغییر یافته و جدید بود. ما به این کار عادت نداشتیم. بالاخره ما همسرانی حکم فرما بودیم. ما بودیم که کارگردان صحنه بودیم، به هر حال موضوع: جسمی، روحی، معنوی، مالی یا هرچیزی که باشد چه آن ها و چه ما، بخواهیم یا نخواهیم باید بپذیریم، در حالی که ما قمار می کردیم، همسرانمان به ادامه شخصیت ما تبدیل شده بودند. وقتی ما گریه می کردیم، آنها گریه می کردند. وقتی ما می خندیدیم، آنها می خندیدند. در برخی موارد، آنها به کودکان خردسالی تبدیل شده بودند که ساده لوحانه و بدون کنترل یا با کنترل اندک، به زندگی و احساسات خود اعتماد داشتند. اما اکنون با حضور آنها در گمان با شرکای دیگری روبرو شدیم که خواستار حقوق خود در رابطه بودند و

مهم تر از آن، داشتن حقوق خود به عنوان یک انسان و هم چنین، همسرانی که از نظر قدرت و شخصیت در حال رشد بوده و شروع به کشف نقاط قوت خود و کار بر روی نقاط ضعف خود کردند. ما ناامید، عصبانی و گیج شدیم. ما نه تنها مجبور بودیم با حقایق مربوط به خود روبرو شویم بلکه باید با این واقعیت کنار می آمدیم که یک انسان بالغ دیگر با ما زندگی می کرد و بدتر از آن، یک انسان بالغی که در حال پرورش و ساختن ذهن خود بود.

چه چیزی باعث این همه تغییرات شده بود؟ به خودمان می گفتیم که همسر من قبلاً اینگونه نبوده است. ما همیشه می توانستیم در مورد هر موضوعی از قبل راه خود را طی کنیم. پاسخ آسان بود - آن گمنان بود! آنها بودند که همسرمان را عوض می کردند.

با گذشت زمان، ما با رنجش به زندگی خود ادامه دادیم تا اینکه به یک مشکل واقعی تبدیل شد که زندگی خانوادگی و بهبودی ما را تحت تأثیر قرار داد. بسیاری از ما در ابتدا با کسی در مورد این مشکل صحبت نکردیم، و به بزرگ کردن رنجش ادامه دادیم تا اینکه تبدیل به نفرت از انجمنی شد که در حال شکل دادن به انسانی بود که بتواند به تنهایی روی پای خودش بایستد و مستقل تصمیم بگیرد. چه پاداش بزرگی، که نمی توانستیم آن را اینطور ببینیم.

متأسفانه این مشکل، برخی از اعضای ما را از خانه خارج کرده و به اعتیاد خود به قمار بازگردانده است. هرکسی می تواند حدس بزند که جایی که آنها امروز هستند کجاست.

ما در مورد این مشکل در جلسات GA، با راهنمایان خود و اعضای گمنان صحبت کردیم و پاسخ هایی دریافت کردیم که به ما کمک می کند بر رنجش خود نسبت به گمنان، غلبه کنیم.

### **تعویق (پشت گوش انداختن)**

همین امروز دست به کار شوید، زیرا این تنها روزی است که وجود دارد. فرد بسیار احمقی یک بار این جمله را بیان کرد: "هرگز کاری را که می توانید به فردا موکول کنید، امروز انجام ندهید."

به تعویق انداختن، چیزی است که به واسطه آن، همه از آن در یک مقطع زمانی، رنج می برند. به طرز عجیبی، برخی از بزرگترین اهمال کننده هایی که ما می شناسیم قماربازهای اجباری هستند (توجه کنید که این بخش از کتابچه را برای آخر گذاشتیم). ما همیشه به تغییرات به عنوان کاری که بعداً می توانیم انجام دهیم فکر می کنیم. همین امر در مورد بدهی های ما نیز صدق می کند. ما "روز بعد" شروع به پرداخت آنها خواهیم کرد. متأسفانه، همین امر معمولاً در مورد تعداد جلسات صادق است. هفته آینده، هفته ای برای شرکت در یک جلسه بیشتر، خواهد بود و به همین ترتیب پیش می رود. به طور مداوم، ما همیشه کارها را برای یک روز دیگر به تعویق می اندازیم.

زمانی که ما به GA پیوستیم، آن دسته از ما که تمایل واقعی به زندگی بهتر، فارغ از قمار را داشتیم، به نظر می رسید که از همان ابتدا با مشکلات اصلی مقابله کرده ایم. اما بسیاری از ما آن مشکلات «کوچک» را نادیده گرفتیم و گفتیم که بعداً با آنها برخورد خواهیم کرد. اما مشکلات کوچک، برای قماربازان اجباری، عاداتی بد و پیچیده ای دارند تا به مشکلات بزرگ تبدیل، شوند.

اهمال‌کنندگان از هر بهانه‌ای استفاده می‌کنند، آن‌ها، یا بیش از حد خسته یا بیش از حد مشغول هستند. یکی دیگر از بهانه‌های رایج این است که "هنوز آماده نیستیم". حتی برخی از حيله‌گران می‌گویند: «من فلسفه «فقط برای امروز» را تمرین می‌کنم. فقط اجازه دهید یک روز بدون هیچ دردسری، از آن عبور کنم و فردا همه این کارها را انجام خواهم داد. بهترین و با ارزش‌ترین راه این است که با هر مشکل کوچکی که پیش می‌آید مقابله کنید. کنترل زندگی خود را به دست بگیرید. اجازه ندهید آن مشکلات کوچک، مغز شما را انتخاب کنند. افراد، شرکا، راهنما و اعضای GA دائماً از شما نمی‌پرسند که آیا این کار را انجام داده‌اید یا آن کار را انجام داده‌اید و مهم‌تر از همه، شما، مشکلات کوچکی نخواهید داشت که به مشکلاتی بزرگ‌تر تبدیل شده و در نهایت نتوانید با آنها روبرو شوید که این احتمال وجود داشته باشد شما را به سمتِ قمار بازگرداند.

### **فقط برای امروز، یک برنامه داشته باشید**

در صورتی که قمار نکنیم، در زندگی جدیدمان هیچ ترسی نداریم. با داشتن یک برنامه روزانه برای انجام دادن کارها، می‌توانیم از مشکلات فراموشی، باتکلیفی و عجله‌ج‌لوگیری کنیم. خیلی مهم است که خودمان را مشغول نگه داریم تا خسته نشویم و با بازگشت به قمار به دنبال هیجان نباشیم. اگر تا پایان روز، همه موارد موجود در لیست خود را انجام نداده‌ایم، موارد باقیمانده باید در بالای لیست برنامه روز بعد قرار گیرند.

### **فقط برای امروز، نیم ساعتی را در خلوت خود بگذرانید و استراحت کنید.**

در دنیای پرهیاهویی که در آن زندگی می کنیم، مهم است که هر روز، زمانی را برای استراحت و تلاش، برای به دست آوردن دیدگاه بهتری از زندگی خود اختصاص دهیم. در طول این نیم ساعت می توانیم تلاش کنیم تا درک درستی از بیماری خود و آنچه برای محافظت و بهبودی لازم است به دست آوریم. این بدان معناست که نه تنها به نقاط ضعف، بلکه به نقاط قوت خود نیز نگاه کنیم.

### **فقط برای امروز، ترس باشید.**

ترس یک احساس منفی است که می تواند بهبودی ما را سرکوب کند. وقتی می ترسیم مانع از آن می شد که بتوانیم یک فهرست مالی و اخلاقی کامل از خودمان تهیه کنیم. ما را از تهیه فهرست همه کسانی که به آنها آسیب رسانده بودیم و در واقع جبران از آنها باز می داشت. ما نمی توانستیم فلسفه نیروی برتر را بپذیریم، چه رسد به اینکه بتوانیم اراده و زندگی خود را به آن بسپاریم. ترس از طرد شدن، تمایل ما را برای صادق و مهربان بودن در مورد خودمان و برای اطرافیانمان مختل کرد. در نهایت زمانی که حقیقت آشکار شد منجر به مشکلات بیشتری نیز شد.

با مشکلاتتان فقط برای امروز روبرو شوید. مطمئن باشید که با کمک نیروی برتر خود، همه چیز ممکن است. به پیشرفتی که قبلاً داشته اید نگاه کنید. از آن به عنوان مبنایی برای برخورد کردن با امروز اما، بدون ترس استفاده کنید.

### **فقط برای امروز، باور کنید که برنامه GA کار خواهد کرد.**

بله، این برنامه کار می کند (برای کسانی که برنامه را کار می کنند). GA قماربازهای غیرمسئول، نابالغ و اجباری را می گیرد و آنها را به انسان هایی شایسته و مسئول تبدیل می کند. بله، این انجمن کار می کند - اگر شما بخواهید کار کند.

یکی از دارایی هایی که در زمان اوج قمار کردنمان به وفور داشتیم ایمان بود ... ایمان به توانایی خودمان به عنوان یک قمارباز. ما به اشتباه باور داشتیم که «مهارت» ما به عنوان یک قمارباز، ما را از مشکلاتمان بیرون می آورد و به زندگی بهتری می رسیم و مطمئن هستیم که برد بزرگ بعدی نزدیک است. این ایمان تزلزل ناپذیر بود که بیشتر ما را از لحاظ روانی، عاقل نشان میداد.

متأسفانه، زمانی که ما خود را در اعماق بدبختی دیدیم، این ایمان از بین رفت، به جز قماربازان گمنام، جایی برای بازگشت نداشتیم.

قماربازهای اجباری فعال، زندگی شگفت انگیزی ندارند. همه آنها مشکلات مالی و همچنین مشکلاتی در مهمترین روابط خود دارند. آنها مسئولیت یا واقعیت را نمی پذیرند. به نوعی، زندگی آنها غیرقابل مدیریت است.

حالا به اعضای قماربازان گمنام خوب نگاه کنید. آیا آنها ناراضی به نظر می رسند؟ آیا به نظر می رسد که در مشکلات مالی هستند؟ از آنها در مورد زندگی خانوادگی، روابطشان و احساسی که نسبت به خود دارند بپرسید.

اکثریت قریب به اتفاق آنها اکنون که قمار روزانه را متوقف کرده اند، زندگی پربار و شادی دارند. با این حال، وقتی به نحوه درمان شدن آنها گوش می دهید، متوجه می شوید که آنها از همان جهنم و بدبختی شما آمده اند.

### خلاصه

در این کتابچه ما تنها به برخی از موانعی که در مسیر بهبودی با آن ها روبه رو هستیم، پرداخته ایم. ما پاسخ همه مشکلات را، نداده ایم زیرا همه پاسخ ها را نمی دانیم. ما قماربازانی اجباری هستیم که هنوز در حال یادگیری هستیم، هنوز در حال رشد هستیم و همچنان سعی می کنیم از شرط اول دور بمانیم.

اگر به نوعی سفر شما را کمی آسان تر کرده ایم، آنچه را که در نظر داشتیم انجام داده ایم. امیدواریم صفحات را با دیدی باز مطالعه کرده باشید و مطالبی را که خوانده اید به کار ببندید.

به عنوان مثال، با مراجعه به فصل مربوط به مشارکت، ممکن است بپرسید "چه کسی این کتابچه را نوشته و ویرایش کرده است؟"

ما به شما خواهیم گفت. این توسط برخی از اعضای عادی نوشته شده است که می خواستند مشارکت کنند و برای برنامه ای که به ما جان تازه ای بخشیده است، تا حدودی جبران کنند.

تایید شده در دفتر خدمات بین المللی قماربازان گمنام (ISO)

آدرس سایت : [www.iranga.org](http://www.iranga.org)

WEBSITE: [www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)

E-MAIL: [isomain@gamblersanonymous.org](mailto:isomain@gamblersanonymous.org)

تلفن پاسخگویی: ۰۹۳۹۵۷۴۳۶۷۴



ترجمه شده در تابستان ۱۴۰۱