



GA

قماربازان گمنام خوش آمدید

کتابچه بعد از 90 روز

- ❖ در مسیر بهبودی خود با موانع زیادی روبرو هستیم، برخی آشکار و برخی به سختی نمایان می شوند، اما در نهایت آن ها به امتیاز و دارایی های ما مبدل می شوند.
- ❖ با ذهن باز پیش بروید.
- ❖ ضرری ندارد و کسی چه می داند که همین می تواند زندگی شما را تغییر دهد. (فقط برای امروز)
- ❖ این جزوه برای کسانی است که بیش از ۹۰ روز و در برخی موارد چندین سال در برنامه بوده اند.
- ❖ با این حال، بیست سال دوری از یک شرط بندی به این معنی نیست که بیست سال طول می کشد تا شرط دیگری را ببندیم.
- ❖ ما نویسندگان این کتابچه سعی کرده ایم برخی از این موانع را پوشش دهیم. همه آنها بر اساس تجربیات خود ما هستند. ما از شما می خواهیم که ذهنی باز داشته باشید و صمیمانه امیدواریم که به شما در تصمیم گیری تان برای دورماندن از شرط بعدی (فقط برای امروز) کمک کند.

انجمن قماربازان گمنام در ایران

Iranga.org



➤ ذهن خود را باز نگه دارید

این جمله را اغلب در جلسات GA خواهید شنید. کسانی که هنوز در چارچوب ذهنی سابق هستند به راحتی می‌توانند آن را اشتباه درک کنند، از این که نمی‌خواهند به آن‌ها گفته شود چه کاری باید انجام دهند یا به سادگی از عواقب آن می‌ترسند و دچار تردید می‌شوند.

به عنوان مثال اغلب به اعضای جدیدتر توصیه می‌شود که تمام حقوق خود را در خانه بگذارند تا شریک زندگی آنها دقیقاً بداند که چه درآمدی دارند و بتوان بودجه‌بندی مناسبی را اجرا کرد در این حالت آنها پیش خود می‌گویند «به هیچ وجه» و چنین متصور می‌شوند که «اگر تمام درآمد را به شریک زندگی خود بدهم، هیچ چیز نخواهم داشت» و این یک فکر بکر و اولیه است.

یا این پیشنهاد را خواهید شنید که یک عضو باید کمی دقیق‌تر به برنامه بهبودی نگاه کند و سعی کند بخشی از آن را به زندگی خود اضافه کند. یک بار دیگر این فکر منفی به ذهن خطور می‌کند «چه کسی به این برنامه نیاز دارد؟ من خوب هستم، قمار نمی‌کنم، در جلسات شرکت می‌کنم، آنها دیگر چه می‌خواهند؟» آنچه «آنها» می‌خواهند برای شما بهترین است.

ذهن باز به معنای آماده بودن برای این باور است که حق با طرف مقابل است و همچنین به معنای تمایل به امتحان کردن روش‌هایی است که اعضای GA ممکن است به شما پیشنهاد دهند. طی سالیان متمادی GA روش‌هایی را توسعه داده است که موفقیت‌آمیز بوده‌اند.

برای بسیاری از قماربازان اجباری، در اولین گام از برنامه بهبودی خود، اعتراف می‌کنند که در قمار ناتوان هستیم و زندگی مان غیرقابل مدیریت شده است و بنابراین «ذهن باز» به معنای آماده بودن برای پذیرش کمک برای بازگرداندن مدیریت زندگی مان است. ما فقط باید به صحبت‌هایمان در درمان خود گوش دهیم تا بپذیریم که طرز فکر قدیمی ما اشتباه بوده و شاید روش GA همان‌طور که در این کتابچه پیشنهاد شده است راه درستی باشد.



➤ حافظه کوتاه

به گفتن داستان خود در جلسه GA ادامه دهید و به خودتان یادآوری کنید که در وهله‌ی اول چه چیزی شما را از آن، درها عبور داده است. ما فرض می‌کنیم که شما مرز «۹۰ روز» را پشت سر گذاشته‌اید. شما ممکن است در این زمان از قمار آزاد باشید یا نباشید، اما بیایید فرض کنیم که شما این‌طور هستید. زندگی کمی بهتر است و دردی که شما را به GA آورده است شروع به کاهش می‌کند. خیلی زود، اگر شما مراقب نباشید، تعجب خواهید کرد که آیا اصلاً این دردها، وجود داشته است یا خیر؟

اگر به این مرحله برسید، درد را فراموش خواهید کرد. این خطر واقعی وجود دارد که دوباره به آنجا برگردید و برای خودتان کمی درد فراهم کنید. بارها شنیده‌ایم که اعضا در اولین جلسه به یک عضو جدید می‌گویند: «کاش می‌توانستم روند، درمان شما را روی نوار نگه دارم و وقتی حافظه‌تان کم شد، آن را برای شما پخش کنم».

به نظر می‌رسد حافظه‌ی کوتاه از ویژگی‌های بارز، قمارباز اجباری است. چند بار تمام پول خود را قمار کردیم؟ درد شکست و عذاب واقعی را متحمل شدیم تا زمانی که دست روی پول بیشتری گذاشتیم؛ یا گه گاهی برنده شدیم و توانستیم به بالاترین سطوح سرشار از شادی برسیم؟! بلافاصله مشکلات گذشته را فراموش می‌کردیم و با خود می‌گفتیم «این بار متفاوت خواهد بود». هرگز این‌طور نیست. نتیجه همیشه با همان بدبختی و درد تمام می‌شود.

➤ از خودراضی بودن

در این مرحله سه مرتبه‌ی زمانی وجود دارد که باید تمام احترامی را که به این بیماری لازم است، ادا کنیم.

- ❖ اولین مرحله زمانی است که احساس خوبی داریم و قوی هستیم و همه چیز برای ما خوب پیش می‌رود.
- ❖ مرحله‌ی دوم زمانی است که ما سرخورده هستیم و اوضاع بر وفق مراد ما نیست.
- ❖ مرحله‌ی سوم تمام زمان‌های بین این دو است.

در هر جلسه GA، از اعضای حاضر این سال را بپرسید؛ «آنهايي از شما که از خودراضی نیستید برخیزید؟» همه روی پاهای خود خواهند ایستاد. شرایط عجیبی است این رضایت! هیچ‌کس قبول نمی‌کند که از خودراضی است.



آیا این ماهیت از خودراضی بودن نیست که هرگز باور نکنید که از خودراضی هستید اما می‌توانید به راحتی آن را در دیگران تشخیص دهید؟

این سؤالات را از خود پرسید. آیا همچنان به جستجوی کتابچه پرسش و پاسخ (question & answer) و بررسی برنامه بهبودی ادامه می‌دهید؟ آیا پاسخ شما این است که قبلاً هر روز به آن نگاه می‌کردید، اما اکنون تجربه بیشتری دارید و دیگر نیازی به آن ندارید؟ این همان، از خودراضی بودن است.

آیا احساس می‌کنید که در شناخت مسیر GA از اعضای جدیدتر جلوتر هستید و نمی‌توانید از آنها یاد بگیرید؟ این از خودراضی بودن است! آیا بر این باور هستید که بیش از برخی از اعضای مسن‌تر دانش کسب کرده‌اید و فراموش کرده‌اید که آنها بودند که در بهبودی اولیه به شما کمک کردند؟ این، از خودراضی بودن است!

در این جا چهره‌های مختلفی از این احساس وجود دارد، یک چیز مطمئن در مورد از خودراضی بودن این است که تشخیص آن در دیگران بسیار آسان است، اما تشخیص یا پذیرش آن، در خودمان دشوار است.

➤ بهبودی راه میان‌بر ندارد

به دنبال راه میان‌بری نباشید. شما به هیچ چیزی نیاز ندارید.

از بهبودی تان (فقط برای امروز) لذت ببرید.

ویژگی مشترک همه قماربازان اجباری بی‌صبری آنها است. ما تا دیروز همه چیزهای خوب زندگی را می‌خواستیم. ما همیشه به دنبال راه‌های کوتاه و آسان برای به دست آوردن چیزهایی که می‌خواستیم بودیم.

ما ساده‌ترین راهی را که می‌دانستیم انتخاب می‌کردیم. (قمار کردن) و همیشه با صورت به زمین می‌خوردیم. بهبودی ما در انجمن نیاز به نگرش متفاوتی دارد. این را نمی‌توان بیش از حد ممکن انجام داد. هیچ راه میان‌بری وجود ندارد. به اعضای نگاه کنید که چندین سال از قمار آزاد بوده‌اند، حتی ممکن است کسی راهنمای شما شود. زندگی آنها خوب است، آرامش ذهنی دارند، روابط آنها خوب است و به نظر می‌رسد برای اکثر موقعیت‌ها پاسخ مناسبی دارند و با اعتماد به نفس و آرام رفتار می‌کنند. شما نمی‌توانید اعضای از این قبیل را تحسین نکنید و نمی‌توانید چیزی که آنها دارند را بخواهید. آیا راه میان‌بر را انتخاب کرده‌اید و به سادگی وانمود کرده‌اید که شبیه آنها هستید؟ این کار، واقعاً یک میان‌بر برای بازگشت به قمار است. دیگران و افراد خوش‌شانس متوجه می‌شوند



که تنها راه برای بهبودی مداوم پیمودن مسیری طولانی است که نیازمند تلاش صادقانه و تمایل برای وارد کردن برنامه بهبودی به زندگی آنها است.

شاعر معروف سعدی می‌فرماید: **نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود**

مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

از هر عضوی که بهبودی واقعی در زندگی خود داشته است این سؤال را بپرسید: او به شما خواهد گفت که آنها مسیری امتحان شده را انتخاب، و برای آن تلاش کردند. آنها تغییرات را هرچند طولانی به وجود آورده‌اند و هر جا که ممکن بود جبران کردند. آنها گام‌های بهبودی را با قدم اول شروع و همه‌ی آنها را یکی‌یکی طی کرده‌اند. در این مرحله ممکن است با خود فکر کنید، «اما من وارد این انجمن شدم تا کمی آرامش و شادی و احترام به خود را به زندگی خود برگردانم، حالا به من می‌گویید که این کار با سال‌ها سخت‌کوشی تحقق می‌یابد!» ناامید نباشد اگر در مسیر واقعی بهبودی باشید متوجه خواهید شد که هر روز برای شما شادی به ارمغان می‌آورد، هر دستاوردی هرچند کوچک، عزم شما را برای انجام کارهای بیشتر قوی می‌کند و پاداش آن همه‌ی جوانب زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

➤ مشارکت

کارهای زیادی برای انجام‌دادن در این انجمن وجود دارد که هر کس تا هروقت که بخواهد می‌تواند در بخش کوچک یا بزرگی از آن مشارکت داشته باشد.

❖ «مشارکت کنید»

❖ «مشارکت راه‌حل است»

❖ «چرا مشارکت نمی‌کنید»؟

این کلمات اغلب در جلسات GA شنیده می‌شود و اعضای که در آن شرکت ندارند سرشان را به نشانه موافقت تکان می‌دهند بدون اینکه با مفهوم «مشارکت» آشنایی داشته باشند. آنها با خود فکر می‌کنند «این مشارکت کجاست؟ چیست؟ من چگونه مشارکت کنم؟» یا با ناراحتی می‌گویند «مزایای این مشارکت برای من چیست؟»



یکی از اعضا در مورد روزهای اول خود در انجمن برایمان می‌گفت. او می‌خواست مشارکت کند. اما زندگی‌اش به‌عنوان یک قمارباز اجباری، طرز فکرش را چنان تغییر داده بود که فکر می‌کرد آن دسته از اعضای که در کمیته‌ها و غیره مشارکت داشتند، توسط تعدادی از بزرگان ناشناس انتخاب شده بودند. باورش نمی‌شد که به او نیز اجازه‌ی مشارکت بدهند!

بنابراین او تصمیم گرفت تا از راه‌های کوچک‌تر وارد مشارکت شود. او کمک کرد تا اتاق برای جلسات آماده شود. جای درست کرد و به مرتب کردن اتاق بعد از جلسات کمک کرد. یاد گرفت چگونه با اعضای باتجربه‌تر در گفتگوها شرکت کند. در مسیر دوازده قدم ماند و از گروه‌های دیگر بازدید کرد. تماس‌های تلفنی برقرار کرد و برای ما ماهنامه نوشت تا در نهایت او حس کرد بخشی از این انجمن شده است.

باگذشت سال‌ها او از منشی گروه به انجام تقریباً تمام کارهای انجمن تا دبیرکل ادامه داد. او همچنان از قمار پاک است و به شما خواهد گفت که چقدر از دستاوردهایش از همین مشارکت حاصل شده است. او امروز به شما خواهد گفت که مشارکت برای هرکسی که آن را بخواهد وجود دارد، تنها کاری که باید انجام دهید این است که از کسی که از مشارکتش لذت می‌برد درخواست کنید. آنها با آغوش باز از شما استقبال خواهند کرد.

➤ مقایسه - حسادت

مقایسه برای رقبا است، اما در این انجمن نه جایی برای رقابت است نه جایزه‌ای برای نفر اول و نه اخراج برای ما که هنوز از قمار رها نشده‌ایم.

مهم نیست چقدر در این انجمن بوده‌ایم و چه مدت است از قمار کردن آزاد گشته‌ایم؟ باز هم جایی درمی‌یابیم که خود را در حال مقایسه با دیگران می‌بینیم. ممکن است بگویید «این هیچ ضرری ندارد» مقایسه طبیعی است همه این کار را انجام می‌دهند.

اما همه ترکیب پیچیده‌ی یک قمارباز اجباری را ندارند. فرض کنید ما خودمان را با یکی از آن اعضای بسیار خوش‌شانس مقایسه می‌کنیم که به نظر می‌رسد همه چیز برای او خیلی خوب پیش می‌رود. مدت طولانی بدون قمار، زندگی باثبات در خانه، موفقیت در کار، داشتن خانه‌ی خوب، تعطیلات در خارج از کشور پول در بانک و به‌عبارت بهتر در نقطه‌ی کاملاً امنی در زندگی‌اش قرار دارد.



ممکن است از خود پرسسیم: «چرا؟ من در برنامه‌ام سخت کار می‌کنم، هر روز در شغلم برای ایجاد روابط با خانواده‌ام تلاش می‌کنم و تمام همتم را به کار گرفته‌ام و باین حال پاداش‌هایی را که این عضو دریافت می‌کند، دریافت نمی‌کنم پس این عادلانه نیست».

اگر به این طرز تفکر برسیم برایمان دردسرساز می‌شود، پر از نارضایتی می‌شویم و حسادت می‌کنیم، دچار خوددلسوزی (رنجش) می‌شویم و اینها همان شرایطی هستند که یک قمارباز اجباری باید از آن اجتناب کند. در عوض، بیایید چشمانمان را به نعمت‌های فراوانی که داریم باز کنیم و نگذاریم درخشش طلای طرف مقابل کورمان کند. از سوی دیگر، ممکن است خودمان را با عضوی مقایسه کنیم که چیزهای مادی بسیار کمی دارد و به نظر می‌رسد زندگی خانگی‌اش در آشفتگی شدیدی است. حملات مکرر قمار در زندگی‌اش وجود دارد و به‌طورکلی 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 موقعیت خود را در شرایطی مطلوب ببینیم. به یاد داشته باشید همیشه افراد بزرگ‌تر و کوچک‌تر از ما وجود خواهند داشت. ما باید از دستاوردهای خود لذت ببریم و برای کسانی که به چیزهای بزرگ‌تری دست‌یافته‌اند خوشحال باشیم و به سمت کسانی که از خودمان کمتر خوش‌اقبال هستند دست دوستی دراز کنیم و خردی را که (از سر تجربه) به دست آورده‌ایم به آنها عرضه کنیم.

➤ مسئولیت‌پذیری

ما مدت‌های زیادی بی‌مسئولیت بوده‌ایم و مدتی طول می‌کشد تا به مسیر درست برگردیم. یک ضرب‌المثل قدیمی در GA وجود دارد که می‌گوید: «هیچ چیزی برای همیشه نیست».

ممکن است در ذهن خود بگویید: «من مدتی است قمار را کنار گذاشته‌ام، پس این‌همه پولی که قبلاً برای قمار داشتم کجاست و چرا وضعیت بهتری ندارم؟» واقعیت این است که در طول سال‌های قمار، بیشتر مسئولیت‌های زندگی را نادیده می‌گرفتیم و فقط به ابزارهای فریبنده خود برای تغذیه‌ی بیماری قمارمان علاقه داشتیم. ما از این واقعیت غافل بودیم که قبوض باید پرداخت شود، بچه‌ها (اگر آنها را داشتیم) باید غذا و لباس داشته باشند، و همه مسئولیت‌های دیگر باید انجام می‌شد. آیا از این واقعیت غافل شده‌ایم که بسیاری از پول‌هایی که برای قمار استفاده می‌کردیم به سرقت رفته است یا اینکه پولی بود که باید برای پرداخت قبوض خانوار و غیره استفاده



می‌شد؟ بنابراین، به‌عنوان بخشی از بهبودی، ما باید خود را در هنر مدیریت امور مالی و مسئولیت‌هایمان دوباره آموزش دهیم. در روزهای اول، برخی از ما آن‌قدر از ماجرا پرت بودیم که نمی‌دانستیم از کجا و چگونه شروع کنیم. شریک یا یکی از نزدیکان ما کمک بزرگی برای ما بود. برخی از ما بهبودی خود را بدون نگهداری هیچ پولی شروع کردیم، به‌تدریج که بهبودی خود را به‌صورت روزانه شروع کردیم، محدودیت‌هایمان را کاهش دادیم. بهبودی این نیست که از مسئولیت‌های خود کناره‌گیری کنیم و آن‌ها را بر دوش دیگران بیندازیم. ما باید برای تبدیل شدن به اعضای مسئول جامعه تلاش کنیم، اما باید در روزهای اول مراقب باشیم، عجله نکنیم، اعتمادبه‌نفس بیش از حد نداشته باشیم. از شریک زندگی خود (اگر یکی از آنها را داریم) راهنما و یا سایر اعضای GA کمک بگیریم.

➤ صداقت

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

نا صادقی و قمار اجباری دست‌به‌دست هم پیش می‌روند. آیا شما یا هر کس دیگری تابه‌حال قمارباز اجباری فعالی را دیده‌اید که صادق باشد؟ ما شک داریم. در اتاق‌های جلسات GA در سرتاسر جهان کلمه «صداقت» را زیاد می‌شنوید، این فضیلتی است که ما احساس می‌کنیم و باید برای آن تلاش کنیم، و باین‌حال وارد کردن آن به زندگی‌مان دشوار است. وارد کردن صداقت به زندگی کار آسانی نیست به این فکر کنید که چه مدت با نا صادقی زندگی کرده‌اید بدون اینکه مشکلی برایتان پیش‌آمده باشد؟ در هر جلسه GA شما می‌توانید بیست درجه‌ی متفاوت از صداقت را پیدا کنید. هر کس با سرعت خودش بهبود می‌یابد. هر فرد بهبودی متفاوتی است و درجات صداقت از عضوی به عضو دیگر متفاوت است. نظر کلی اکثر اعضای GA این است که قبل از هر چیز باید با خودمان صادق باشیم. این حداقل یک نقطه شروع است. همان‌طور که برای هر یک از ما بهبودی به‌صورت روزانه و در زمان و سرعت متناسب با خودمان پیش می‌رود، متوجه می‌شویم که بر خلاف میل باطنی در حال ایجاد تغییرات تدریجی در زندگی خود هستیم. این تغییرات بر هر بخش از زندگی، افکار، نگرش، احساسات و در نهایت صداقت ما تأثیر می‌گذارد. این تغییرات از درون ما و طولانی‌مدت هستند.

یکی از اعضا اقرار کرد که وقتی او در حال قمار بوده و حتی بعد از اینکه به GA آمده بوده و قمار را متوقف کرده ولی هنوز نمی‌توانسته از دزدی از جیب همسرش دست بردارد، او همچنین گفت که در بهبودی به نقطه‌ای



رسیده بود که می دانست در حال پیشرفت است، زیرا دیگر به دنبال ژاکت همسرش نمی رفت و سرانجام دزدی را متوقف کرده است. یکی دیگر از اعضا که قمار را کنار گذاشته بود، به ما گفت که عصر به خانه می رود و در مورد روز فوق العاده اش داستان سرایی می کند، درحالی که در واقع روزش بسیار کسل کننده و معمولی بوده است؛ به تدریج که بهبودی و صداقت وارد زندگی اش شد، به خانه می رفت و اگر یک روز فوق العاده را تعریف می کرد، این بار واقعیت داشت!

➤ تعارض شخصیتی

باور کنید ما به همه دوستانی که پیدا می کنیم، نیاز داریم. تاکنون در این کتابچه به برخی از خطراتی که بهبودی شما را تهدید می کند پرداخته ایم، بر اساس تجربه ما معتقدیم این یکی از خطرناک ترین آنهاست. بسیاری از اعضا در طول این سالها انجمن را ترک کرده اند و با بهانه ای، خواه واقعی یا غیرواقعی که دچار تعارض شخصیتی بوده اند به مسیری که به بدبختی منتهی می شود، برگشته اند. در هر صورت این چیزی است که ما به آن نیاز نداریم. همان طور که قبلاً گفتیم ما قماربازهای اجباری، شخصیت های پیچیده ای هستیم که می توانیم بسیار نابالغ باشیم و گاهی اوقات دچار ترحم به خود می شویم یا از سر کینه توزی بی عقل می شویم. همه این ایرادات شخصیتی را با هم مخلوط کنید و چند مورد دیگر را اضافه کنید، ببینید چه چیزی به دست می آید؟ کسی که به دنبال شخصیتی برای درگیری است تا سر ناسازگاری در پیش بگیرد ... چه اقداماتی می توانید انجام دهید تا مطمئن شوید که قربانی این وضعیت خطرناک نمی شوید؟ ابتدا باید سعی کنید ذهنی باز داشته باشد.

اگر شما با یک عضو چه در جلسه GA چه خارج از آن مخالف هستید، از او دوری نکنید و برای چند روز فقط از دیدگاه خود فکر نکنید و حرص و جوش نخورید. اگر این کار را انجام دهید، ممکن است حتی بیشتر عصبانی شوید و قبل از اینکه متوجه شوید، در وسط یک تعارض شخصیتی قرار می گیرید. این می تواند منجر به انواع مشکلات 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 بزرگ تری دارید. ممکن است تصمیم بگیرید که در یک جلسه برای حمله لفظی دیگری به دنبال آنها بگردید و فقط در ایجاد اختلال در جلسه موفق شوید. اعضا جلسه بدون شک به شما تذکر خواهند داد! سپس ممکن است با کل گروه درگیر شوید و همچنان ادامه می یابد تا جایی که می بینید باز هم این شما هستید که دوباره مقابل دنیا ایستاده اید! بهترین راه برای مقابله با این



موضوع این است که شخصاً یا تلفنی به عضو مراجعه کنید و ذهن خود را باز نگه دارید و موضوع را از هر دو طرف ببینید و در نهایت با این عضو دوست شوید.

➤ شفقت (همدردی)

شفقت (همدردی) از دانستن احساس طرف مقابل ناشی می‌شود و چه کسی بیشتر از ما می‌داند که یک عضو جدید یا در حال مبارزه چه احساسی دارد. این پیام را به خوبی حمل کنید و به همان روشی که ما پیام را به شما رساندیم، پاداش خواهید گرفت. شما ممکن است یکی از اعضای بسیار خوش‌شانسی باشید که درست در زمان مناسب زندگی خود، زمانی که به پایین‌ترین سطح خود رسیده بودید و تمایل واقعی برای دست‌کشیدن از قمار داشتید، وارد انجمن شده‌اید. شما مشتاق خواهید بود که این پیام جدید امید را به دیگرانی که از خودتان خوش‌شانس‌ترند منتقل کنید. شما یک موهبت نادر دارید. موهبتی که پادشاهان، ملکه‌ها و سران کشورها به‌ندرت از آن برخوردارند. شما آنجا بوده‌ای و با کفش‌های او راه رفته‌ای (جای خواهر یا برادر هم‌دردت بوده‌ای). بادقت زیادی از این موهبت مواظبت کنید وگرنه ممکن است آن را از دست بدهید. در تلاش برای رساندن این پیام به هم‌دردهایمان، ما مقدار زیادی از خودمان مایه گذاشته‌ایم و گاهی اوقات وقتی بازخورد مورد انتظار را دریافت نمی‌کنیم، بسیار ناامید می‌شویم و وقتی این ناامیدی به خشم تبدیل می‌شود، تقریباً همیشه توانایی کمک به این موضوع را از دست می‌دهیم. به یاد داشته باشید که هر عضو GA یک فرد جداگانه است. ما همه شبیه هم نیستیم. همه ما به روش‌های مختلف به چیزهای مختلف پاسخ می‌دهیم. وقتی با یک عضو جدید یا در حال مبارزه سروکار داریم، باید هم‌دردی داشته باشیم. بدون این عنصر حیاتی، ما در برخورد سرد هستیم و این سردی به اعضای دیگر منتقل می‌شود. وقتی این اتفاق می‌افتد، متوجه می‌شویم که کمک کمی کرده‌ایم یا اصلاً کمکی نکرده‌ایم. به یاد داشته باشید که برخی از دیگران بیمارتر هستند و ممکن است کمی بیشتر طول بکشد تا این برنامه را وارد زندگی خود کنند. در کمک به دیگران، نیروی درونی شما رشد می‌کند و به نوبه خود شفقت (هم‌دردی) شما عمیق‌تر می‌شود.

➤ تبعیض

همه چیز را همان‌طور که هست با صراحت بگویید تا بهبودی‌تان ثابت و مطمئن پیش برود. شما از یک بیماری رنج می‌برید که به‌صورت پیش‌رونده بد و بدتر می‌شود، تا اینکه به آخر خط رسیدید و از GA کمک خواستید.



بهبودی شما نیز به تدریج و به صورت روزانه در حال پیشرفت است. این به این معنی است که نقص‌های شخصیت شما یک‌باره از بین نخواهند رفت، آنها همچنان وجود خواهند داشت و وظیفه شما این است که روز به روز آنها را برطرف کنید و از پیشرفت خود راضی باشید. اما به شما هشدار داده می‌شود که در دام کمک بیش از حد به سایر اعضا که چگونه زندگی خود را اداره کنند و خود را از برخی نقص‌های شخصیتی خلاص کنند و به آنها اجازه دهید باور کنند که شما خودتان بر این مشکلات غلبه کرده‌اید، نیفتید. مارک صداقتی را که خودتان ندارید تبلیغ نکنید. شما می‌دانید که چگونه است، بنابراین روراست باشید و حقیقت را همان گونه که هست بگویید. اعتراف کنید که در بخش‌های خاصی از زندگی خود با مشکل مواجه هستید. شما از جمله افرادی هستید که آنجا بوده‌اند یا هستند و آنها فقط صداقت شما را تحسین می‌کنند. همچنین اگر اعضای دیگر متوجه شوند که به آنها دروغ گفته‌اید صدمات بی‌شماری را به آنها وارد کرده‌اید و ممکن است کل انجمن را برای آنها زیر سؤال ببرید، چون آنها از خود می‌پرسند «اگر این عضو دروغ می‌گوید دیگر چه کسانی ممکنه دروغ گفته باشند»؟

➤ نیروی برتر

این درها به روی هرکسی (مذهبی - غیرمذهبی) که میل به دست کشیدن از قمار دارند، باز است. این برنامه برای همه افراد از جمله خود شما یکسان جواب می‌دهد.

به نظر می‌رسد صرف ذکر خدا یا نیروی برتر برخی از اعضای جدید را می‌ترساند. چرا؟ خوب ما معتقدیم که آنها ممکن است فکر کنند که GA یک انجمن مذهبی است و ما در نهایت به موعظه‌ی آنها خواهیم پرداخت. اما واقعاً این طور نیست هیچ چیز نمی‌تواند دور از حقیقت باشد. وقتی از یک نیروی برتر صحبت می‌کنیم منظور قدرتی بالاتر از خودمان است و اجازه می‌دهیم با آن روبرو شویم. وقتی از درهای GA عبور می‌کردیم در اولین گام بهبودی ما اعتراف کردیم که در مقابل قمار ناتوان بودیم، بنابراین بدیهی است که قمار قدرتی بالاتر از ما بود. با ورود به GA خودمان را در میان گروهی می‌یابیم که در کنار هم تلاش می‌کنند قمار را شکست دهند و بدون این که به فردا فکر کنند همین امروز دست به قمار زنند، بدون شک اینجا قدرتی در کار است. در گام دوم، سرانجام به این باور می‌رسیم که این قدرت می‌تواند ما را به طرز فکر و زندگی عادی بازگرداند و در مرحله سوم از ما خواسته می‌شود که تصمیم بگیریم اراده و زندگی خود را به مراقبت از این قدرت بسپاریم. شاید از خود بپرسید «آیا این قدرت خود GA است»؟ اگر با این راحت هستید پس اجازه دهید همین طور باشد. این



انجمن برای شما و نیازهای شما طراحی شده است. هر اعتقادی که داشته باشید، جایی برای شما وجود دارد. هیچ کس از شما نمی‌خواهد که به خدا ایمان داشته باشید. اگر هم دوست داشتید می‌توانید ایمان بیاورید. هیچ کس با شما بحث نخواهد کرد.

➤ رنجش گام - انون

یکی از اعضایی که با او صحبت کردیم گفت که برای همیشه از GamAnon سپاسگزار خواهد بود زیرا آنها به او همسر و شریکی داده‌اند که بتواند زندگی خود را به طور مساوی با آنها تقسیم کند، و ما باور داریم که درستش همین‌ها! GamAnon انجمنی متشکل از کسانی است که با مشکل قمار زندگی کرده‌اند یا به طور جدی تحت تأثیر آن قرار گرفته‌اند. آنها ممکن است همسر، شوهر، والدین، شرکا یا بستگان قمارباز باشند. در GamAnon آنها یاد می‌گیرند که چگونه در کنار قماربازی که روی آنها تأثیر می‌گذارد یا بدون آن زندگی کنند. در حال حاضر اکثر اعضای GamAnon همسران قماربازان مرد هستند و این گروه از اعضای مرد هستند که در اینجا به آنها می‌پردازیم. باین‌حال، نظرات برای هر شریکی که یکی از اعضای GA و دیگری که از GamAnon است به شکل خود صدق می‌کند. برای بسیاری از ما زمانی که به GA پیوستیم، این یک امتیاز بود که همسرانمان نیز به GamAnon پیوستند. این برای ما نشانه‌ای بود که آنها قرار است در کنار ما بایستند. یک فرصت دیگر به ما بدهند. بیایید فرض کنیم که ما با یک میل صادقانه به ترک قمار و داشتن زندگی پربارتر آمده‌ایم. این واقعیت که همسران ما درست پشت سر ما بودند یک قدرت اضافی برای بهبودی ما بود. با گذشت هفته‌ها و ماه‌ها متوجه تغییراتی در همسرانمان شدیم. دیگر حاضر نبودند هر کلمه‌ای را که ما می‌گفتیم بدون سؤال بپذیرند. وقتی احساس خوبی نداشتیم دیگر با افسردگی ما شریک نمی‌شدند. آنها دیگر کناره‌گیری ما از مسئولیت را نمی‌پذیرند. این یک بازی کاملاً جدید با توپ بود. ما به این عادت نداشتیم، بالاخره ما شرکای مسلط بودیم خواه جسمی باشد، روحی، معنوی و مالی به هر نحوی حرف آخر را ما می‌زدیم. چه آنها و چه ما دوست داشتیم اعتراف کنیم یا نه در حین قمار همسرانمان به ما تبدیل شده بودند. وقتی ما گریه می‌کردیم آنها گریه می‌کردند. وقتی ما می‌خندیدیم آنها می‌خندیدند. در واقع همسران ما در برخی موارد مانند کودکان کوچکی شده بودند که کنترل کمی بر زندگی و احساسات خود داشتند یا اصلاً کنترل نداشتند. اما اکنون در جلسات گمنام شرکت می‌کردند، ما با همسرانی مواجه شدیم که خواستار حقوق خود به‌عنوان یک



همسر و مهم‌تر از آن به‌عنوان یک انسان بودند. همسری که قدرت و شخصیت او در حال رشد بود و شروع به کشف نقاط قوت و کار روی نقاط ضعفش کرد. ما ناامید، عصبانی، سردرگم شدیم.

ما نه تنها مجبور بودیم با حقایق مربوط به خودمان روبرو شویم، بلکه باید با این واقعیت کنار می‌آمدیم که یک انسان بالغ دیگر با ما زندگی می‌کرد و بدتر از آن یک انسان بالغ که در حال رشد ذهنی بود. چه چیزی باعث این همه تغییرات شد؟ ما به خود گفتیم که او قبلاً هرگز این‌گونه نبود. ما همیشه می‌توانستیم در مورد هر موضوعی از قبل به نتیجه دلخواه خودمان برسیم. پاسخ آسان بود (GamAnon)!

آنها بودند که او را تغییر می‌دادند. ("نخود هر آش") با گذر زمان، ما با رنجش خود به زندگی ادامه دادیم تا اینکه این به یک مشکل واقعی تبدیل شد که زندگی خانگی و بهبودی ما را تحت تأثیر قرارداد. بسیاری از ما در ابتدا با کسی در مورد این مشکل صحبت نکردیم و به ایجاد رنجش ادامه دادیم تا زمانی که تبدیل به نفرت شد از انجمنی که در حال شکل‌دادن به انسانی بود که می‌توانست به تنهایی بایستد و خودش تصمیم بگیرد. چه موهبتی اما ما نمی‌توانستیم آن را این‌طور ببینیم. متأسفانه این مشکل باعث شده است که برخی از اعضای ما از درب خارج شده و به سمت عقب بازگردند (اعتیاد به قمار) جایی که آنها امروز هستند در مخیله‌ی کسی نمی‌گنجد! ما در مورد این مشکل با اعضای انجمن خود، با راهنمای خود و با اعضای GamAnon صحبت کردیم و پاسخ‌هایی دریافت کردیم که به ما کمک کرد بر رنجش خود نسبت به GamAnon غلبه کنیم.

➤ **طرفه رفتن (به تعویق انداختن)**

همین امروز این کار را انجام دهید، زیرا این تنها روزی است که وجود دارد. فرد بی‌خردی یک‌بار این جمله را بیان کرد: «هرگز کاری را که می‌توانی برای فردا بگذاری امروز انجام نده.»

به تعویق انداختن پدیده‌ای است که هزارچندگاهی همه از آن رنج می‌برند. عجیب آن که برخی از بزرگ‌ترین معطل‌کنندگانی که ما می‌شناسیم قماربازهای اجباری هستند. نمونه‌ای از تفکرات آنها در مورد تعویق انداختن:

- ❖ تغییرات، بعداً تغییر خواهیم کرد.
- ❖ بدهی‌ها، فردا به آنها رسیدگی خواهیم کرد.
- ❖ جلسه‌ای دیگر، من در هفته آینده یکی را خواهیم رفت
- ❖ و غیره و غیره، همیشه یک روز دیگر.



زمانی که به GA ملحق شدیم، آنهایی از ما که تمایل واقعی برای زندگی بهتر و بدون قمار داشتیم، به نظر می‌رسید که از همان ابتدا با مشکلات اصلی مقابله می‌کردیم، اما بسیاری از ما این مشکلات «کوچک» را نادیده گرفتیم و گفتیم که بعداً با آنها برخورد خواهیم کرد. اما این یک عادت است که مشکلات کوچک برای یک قمارباز اجباری به مشکلات بزرگ تبدیل شود. اهمال کنندگان از هر بهانه‌ای استفاده می‌کنند: من خیلی خسته هستم.

❖ من خیلی سرم شلوغه؛

❖ من الان در چارچوب ذهنی درستی نیستم.

❖ حتی برخی از آنها حيله‌گرترند و می‌گویند: «من در لحظه و فقط برای امروز تمرین می‌کنم».

فقط اجازه دهید یک روز بدون هیچ زحمتی از آن عبور کنم و فردا همه آن را انجام خواهم داد. بهترین و سودمندترین راه این است که با هر مشکل کوچکی که پیش می‌آید کنار بیایید و زندگی خود را تحت کنترل داشته باشید در این حالت مشکلات کوچک را نخواهید داشت که مغز شما را از بین ببرد. افراد، شرکا، راهنما و اعضای GA دائماً از شما نمی‌پرسند که آیا این کار را انجام داده‌اید یا آن را انجام نداده‌اید و مهم‌تر از همه مشکلات کوچکی نخواهید داشت که به مشکلات بزرگی تبدیل شوند که نتوانید با آنها روبرو شوید و احتمالاً باعث بازگشت دوباره شما به قمار شوند.

➤ فقط برای امروز برنامه‌ای خواهم داشت

در زندگی جدیدمان مادامی که قمار نکنیم چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. با داشتن یک برنامه روزانه از کارها می‌توانیم از مشکلات فراموشی، سردرگمی و شتاب‌زدگی جلوگیری کنیم. بسیار مهم است که خودمان را مشغول کنیم تا از بیکاری خسته نشویم و با بازگشت به قمار به دنبال هیجان نباشیم. اگر تا پایان روز تمام موارد موجود در لیست خود را انجام نداده‌ایم، باید این موارد را در بالای فهرست برنامه روز بعد قرار دهیم.

فقط برای امروز نیم ساعت را تنها خواهم داشت و استراحت خواهم کرد. بهتر است در دنیای پرتلاطمی که در آن زندگی می‌کنیم، هر روز زمانی را برای استراحت و تلاش برای به‌دست‌آوردن دیدگاه بهتری از زندگی اختصاص دهیم. در طول این نیم ساعت می‌توانیم تلاش کنیم تا درک درستی از بیماری خود و آنچه برای حفظ و بهبودی لازم است داشته باشیم و نه تنها ضعف بلکه به نقاط قوت خود نیز نگاه کنیم.



➤ فقط برای امروز نمی ترسم

ترس یک احساس منفی است که می تواند بهبودی ما را خفه کند. وقتی می ترسیدیم نمی توانستیم یک فهرست مالی و اخلاقی کامل برای خودمان تهیه کنیم. ترس مانع می شود تا ما فهرست تمام کسانی که به آنها آسیب رسانده بودیم را تهیه کنیم و جبران خسارات کنیم. ما نمی توانستیم مفهوم نیروی برتر را بپذیریم، چه رسد به اینکه بتوانیم اراده و زندگی خود را به آن بسپاریم. ترس از طرد شدن تمایل ما برای صادق بودن و ذهن باز داشتن در مورد خودمان و اطرافیانمان را مختل می کرد. این منجر به مشکلات بیشتری شد زمانی که حقیقت در نهایت آشکار گشت.

➤ باور کنید این جواب می دهد!

بله این انجمن کار می کند. قماربازهای اجباری غیرمسئول و نابالغ را می گیرد و آنها را به انسان هایی شایسته و مسئول تبدیل می کند. بله، این انجمن کار می کند. اگر شما بخواهید اثر می کند. یکی از چیزهایی که در زمان اوج قمار خود به وفور داشتیم ایمان بود!

ایمان به توانایی خودمان به عنوان یک قمارباز! مهارت ما در قمار ما را از مشکلات کنونی نجات می دهد و ما را به سمت زندگی بهتر سوق می دهد، پشتمان به این گرم بود که برد بزرگ بعدی نزدیک است. این ایمان تزلزل ناپذیر بود که بیشتر ما را سرپا نگه می داشت. برای بسیاری از ما این ایمان زمانی شکسته شد که خود را در اعماق بدبختی یافتیم، بدون این که جایی برایمان باقی مانده باشد به قماربازان گمنام پیوستیم. در دنیای قمار، افراد خیلی اندکی هستند که بتوانید در موردش بگویید: «این زندگی باشکوه را از قمار دارند». در دنیای قماربازان اجباری هیچ کس نیست که بتوان درباره اش گفت «زندگی خوبی دارد»

بیشتر آنها در مشکلات مالی هستند، در روابط خود با مشکلات جدی روبرو هستند و به سختی مسئولیت یا واقعیت را قبول می کنند، خلاصه زندگی آنها غیر قابل اداره است. به قماربازهای اجباری اطرافتان در این انجمن خوب نگاه کنید. آیا آنها ناراحت به نظر می رسند، آیا به نظر می رسد که در مشکلات مالی هستند؟ از آنها در مورد زندگی خانگی، روابطشان و احساسی که در درون خود دارند بپرسید. اکثریت قریب به اتفاق آنها اکنون که



قمار روزانه را متوقف کرده‌اند زندگی پربار و شادی دارند. با این حال وقتی به درمان‌های آنها گوش می‌دهید، متوجه می‌شوید که آنها از همان جهنم و فلاکتی که خود شما پشت سر گذاشته‌اید، آمده‌اند.

خلاصه

در این کتابچه ما تنها به برخی از موانعی که در مسیر بهبودی خود با آنها روبرو هستیم، پرداخته‌ایم. ما به این دلیل که هنوز همه پاسخ‌ها را نمی‌دانیم پاسخ همه سؤالات را نداده‌ایم. ما قماربازهای اجباری هستیم که هنوز یاد می‌گیریم. هنوز در حال بلوغ هستیم و همچنان سعی می‌کنیم از شرط اول دور بمانیم. اگر به نحوی سفر شما را کمی آسان‌تر کرده‌ایم آنچه را که در نظر داشتیم انجام خواهیم داد. امیدواریم صفحات را با دیدی باز مطالعه کرده باشید و مطالب را که خوانده‌اید به کار ببندید. به‌عنوان مثال، با مراجعه به مقاله در مورد مشارکت، ممکن است بپرسید «این کتابچه را چه کسی نوشته است؟» ما به شما خواهیم گفت این توسط برخی از اعضای عادی نوشته شده است که می‌خواهند مشارکت داشته باشند و می‌خواهند برای قدردانی از آنچه دریافت کرده‌اند، تشکر کنند.

آفریدگارا

آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را نمی‌توانم تغییر دهم، شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و خردی تا تفاوت این دو را بدانم. ...

آمین