

АНОНИМ АЛКОГОЛИКЛАР

1 БОБ

БИЛЛ ҲИКОЯСИ

Платтсбургдан ёш офицерлар уруш гирдобидаги Янги Англия шаҳрига тайинландик. Илк фуқаролар бизни ўз уйларига таклиф этганидан жуда мамнун эдик, ўзимизни қахрамонлардек ҳис қилдик. Бу ерда муҳаббат, олқишлар, уруш – бари жам эди; лаҳзалар қувноқ онларга уланиб кетарди. Ниҳоят ҳаётнинг жўшқин кунларида, ҳаяжонга тўла онларда ўзим учун ликёрни кашф этдим. Яқинларимнинг ичкиликка оид огоҳлантириш ва танбеҳларини унуттим. Белгиланган пайтда биз “у ерга” жўнадик. Мен ёлғиз эдим ва яна ичкиликка берилдим.

Биз Англияга келиб қўндик. Мен Винчестер соборини бориб кўрдим. Анчагача сайр қилдим. Бир пайт эски қабр тошидаги нўноқ шеър эътиборимни тортди.

Бу ерда совуқ пиво ичиб
Бу дунёни тарк этган
Ҳемпширлик гренадер ётар.
Мушкет илами ёки хумча
Қай тарзда қўним топгани аҳамиятсиз
Муҳими, яхши аскар доим ёд этилар.

Ҳа, мен инобатга олмаган даҳшатли огоҳлантириш.

Йигирма икки ёшимда хорижий давлатлардаги урушлар ветерани бўлиб, ниҳоят уйимга қайтдим. Ўзимни пешқадамлардан, деб ҳисоблардим. Боиси дивизионимдаги одамлар менга маҳсус ҳурмат белгисини топширган бўларди, шундаймасми? Бошқарувга оид истеъдодим йирик корхоналарда улкан муваффақиятлар ила раҳбарлик лавозимларида ишлашимга замин яратади, деб тахмин қилган эдим.

Кечки ҳуқуқшунослик курсини ўтаб, суғурта компаниясига тадқиқотчи бўлиб ишга жойлашдим. Муваффақият сари интилдим. Муҳимлигимни дунёга исбот қилиш ниятида эдим. Фаолиятим мени Уолл-стритга олиб келди ва мен аста-секин бозорга қизиқиб қолдим. Кўп одамлар пулларини йўқотиб, баъзилари жуда бойиб кетарди. Менчи? Мен ҳуқуқшунослик билан бирга иқтисод ва бизнес бўйича ҳам таҳсил олганман. Ичкиликка берилганим сал қолса юридик курсни муваффақиятсиз тугатишимга сабаб бўларди. Имтиҳонлардан бирида шунчалик маст эдимки, на ўйлай олардим ва на ёза олардим. Гарчи ичишим ҳали доимийлик тусига кирмаган бўлса-да, бу хотинимни безовта қиларди. Мен одам маст бўлганида энг яхши

лойихаларни юксак маҳорат билан тайёрлашини, фалсафий тафаккурнинг муҳташам иншоотлари шу тариқа пайдо бўлганини айтиб, аёлим билан узоқ суҳбатлашардим, уни тинчлантирардим.

Курсни тамомлаганимда, ҳуқуқшунослик йўналишим эмаслигини англадим. Уолл-стрит мени ўз гирдобига тортарди. Ишбилармонлар ва молия раҳбарларига хавас қилар эдим. Ичкилик, биржа чайқовчилиги мени курол ясашга ундади ва оқибатда бумеранг тезлиги каби мени яксон қилди. Камтарона ҳаёт кечириб, аёлим билан бирга 1000 доллар йиққандик. Пулларни ўша пайтларда арзон ва муҳим бўлмаган қимматли қоғозларга ишлатдик. Кун келиб уларнинг нархи кўтарилиб кетишини тахмин қилган эдим. Даллол дўстларимни мени завод ва фабрикаларни кўришга жўнатишига кўндира олмадим. Аммо аёлим билан барибир кетишга қарор қилдик. Одамлар бозорни яхши билмагани боис қимматбаҳо қоғозларга тикилган пулни йўкотадилар деган фикрга келдим. Кейинчалик яна кўплаб сабабларни аниқладим.

Биз ўз ишимизни ташладик ва мотоциклда йўлга чиқдик. Уловимиз аравачасида чодир, кўрпа, кийим-кечак ва учта катта жилдли молиявий маълумотнома бор эди. Дўстларимиз руҳий соғлиғимизни текширтиришимиз лозимлигини айтди. Балки улар ҳақ эди. Биржада яхши ишлаган эдим, шу сабабли озми-кўпми йиққан пулимиз бор эди. Уларни ишлатмаслик учун бир ой фермада ишлашимизга тўғри келди. Бу ўз меҳнатим билан ишлаб топган охириги пулим эди. Бир йил давомида Америка Қўшма Штатларининг бутун шарқий қисмини кезиб чиқдик. Йил сўнггида Уолл-стритга жўнатган ҳисоботларим биржадан яхши жойни эгаллашимга, йирик пул маблағлари билан ишлашимга хизмат қилди. Мустақил қарорлар қабул қилиш имкони бизга бир неча минг доллар миқдорида мўмайгина даромад олиб келди.

Кейинги йилларда тақдир менга бойлик ва омад олиб келди. Шахс сифатида шаклландим. Ғояларим ва бозордаги аҳволни баҳолаш қобилиятим менга миллионлар олиб келди. Йигирманчи йиллар охиридаги шов-шув бизни омад чўққисига олиб чиқди. Ичкилик ҳаётимда муҳим ва қувватловчи ролни эгаллади. Шаҳарнинг қиммат ва гавжум ресторанларида жазнинг баланд овози эшитиларди. Ҳамма минглаб пулларни ишлатиб, миллионлар ҳақида гапирар эди. Ҳамма нарсадан шубҳаланган скептиклар, тўрт томонга равона этиларди. Омади чопган кўплаб дўстларни орттирдим.

Ичкиликка ружў қўйишни бошладим, кун ва тун бўйи ичардим. Эски дўстларимнинг ундашлари жанжал билан якун топар, борган сари ёлғизландим. Муҳташам хонадонимизда аянчли можаролар юз берарди. Мен аёлимга умуман хиёнат қилмасдим, тўғриси, унга вафодор эдим. Ичкиликка муккасидан кетганим ҳам хиёнат кўчасидан нари юришимга сабаб бўлган.

1929 йилда гольф ўйнашга қизиқиб қолдим. Биз шаҳардан четга кўчдик. Аёлим Уолтер Хейгенни мағлуб этсам, мени олқишлашига умид қилган эдим. Аммо алкоголь мени Уолтерни ютишимдан олдин мағлуб этди. Эрталаблари оёқ-қўлларим қалтирай бошлади. Гольф куну тун ичишимга қулай имконият яратарди. Танланганлар учун у майдондан бу майдонга иззат-икром ила ўтиш жуда ёқимли эди. Офтобда бироз қорайдим. Бу муваффақият қозонган одамларни ажратиб турарди. Маҳаллий банк раҳбари пулларни совуришимга ҳайрат билан қарарди.

Тўсатдан 1929 йилнинг октябрида Нью-Йорк биржаси таназзулга юз тутди. Шундай мудҳиш кунларнинг бирида мен бардан чиқиб, базўр меҳмонхона қошидаги идорага йўл олдим. Кечки соат саккизлар атрофи эди, биржа ёпилганига беш соат бўлганди. Телеграф аппарати ҳали ишлаётган эди. Мен XYZ-32 ёзувли лентага қараб турардим. Эрталаб у 52ни кўрсатган эди. Мен бошқа дўстларим каби хонавайрон бўлдим. Газеталар кўплаб одамлар йирик молиявий ташкилотларнинг баланд биноларидан ўзларини ташлаб, жонларига қасд қилаётгани ҳақидаги хабарларни тарқатар эди. Бу нафратимни кўзғатарди. Йўқ, мен ўз жонимга қасд қилмайман. Мен барга қайтиб келдим. Дўстларим соат 10дан буён бир неча миллионларини йўқотди. Нима бўпти? Эртага янги кун бошланади. Қанча кўп ичсам, ўзимга бўлган ишончим шунча мустаҳкамланиб бораверарди.

Эртаси кун Монреальдаги дўстимга кўнғироқ қилдим. Унинг жуда кўп пули қолган эди ва менга Канадага кетишимни маслаҳат берди. Баҳорга қадар биз олдингидек яшадик. Ўзимни Эльбадан қайтаётган Наполеон каби хис қилар эдим. Ҳеч қандай Муқаддас Елена ороли мени кўркита олмасди. Аммо мен яна ичишни бошладим, саховатли дўстим ҳам мени тарк этишига тўғри келди. Бу сафар бир чақасиз қолдик.

Аёлим ота-онасининг уйига кўчиб ўтдик. Мен ишга жойлашдим, кейин эса такси ҳайдовчиси билан жанжаллашиб уни йўқотдим. Бахтга қарши, шу кундан бошлаб беш йил давомида ҳеч қаерда ишламаслигим, шунча вақтни ичкилик билан ўтказишим ҳеч кимнинг ҳаёлига ҳам келмаган. Аёлим универмагда ишлашни бошлади. У ишдан чарчаб келар ва мени маст ҳолатда учратар эди. Даллолчиликка оид идоралар мендан қутулишга ҳаракат қилар, боиси ҳеч нарсага ярамай қолган эдим.

Алкоголь мен учун исрофгарчилик эмас, аксинча заруратга айланди. Икки, баъзида эса уч шиша жин кунлик меъёрга айланди. Баъзида кичик келишувлар орқасидан бир неча юз доллар топган пулимни бар ва газакхоналардаги қарзларимни тўлашга ишлатардим. Бу ҳолат тўхтовсиз давом этар, эрталаблари баданимдаги кучли титроқдан уйғониб кетардим. Нонуштадан аввал бир стакан жин ва бир неча шиша пиво ичишим зарур эди. Шунга қарамай, ўзимни ҳамон бошқара олишимга, вазиятни қўлга

олишимга ишонардим. Ичмаган пайтларим аёлимда яна умид пайдо бўларди.

Борган сари аҳвол оғирлашди. Қарзларимиз туфайли уйимизни олиб кўйишди, қайнонам оламдан ўтди, аёлим ва қайнотам хаста эдилар.

Кутилмаганда ишларимни ўнглаш имкони пайдо бўлди. 1932 йилда акциялар нархи тушиб кетди, уларни сотиб олиш учун бир гуруҳни шакллантирдим. Катта даромад олишни кўзлаб турган эдим. Аммо яна ичкиликка берилиб, бу имконни ҳам қўлдан бой бердим.

Мен ўзимга келдим. Бундай давом этиши мумкин эмас эди. Бундан бўён умуман ичмаслигим зарурлигини тушуниб етдим. Умрбод ичкиликдан воз кечишим лозим. Бундан аввал ҳам жуда кўп ваъдалар берганман, бу сафар аёлим қарорим қатъийлигини тушунди. Ўзи ҳам шундай эди-да, мен ҳаракат қилдим.

Бир қанча вақт ўтиб, уйга яна маст бўлиб келдим. Ҳеч қандай жанжал бўлмади. Қатъиятим қаерда қолди? Бу қандай содир бўлганини ҳам билмайман. Нима бўлаётганини тушунмадим ҳатто. Кимдир менга қадах узатди ва мен уни олдим. Ҳаёлим жойидамиди ўзи? Қилган аҳмоқона ишимнинг сабаб ва оқибатларини ўйлашни бошладим.

Ўзимни қўлга олиб, яна ҳаракат қилишга бел боғладим. Вақт ўтди, ўзимга бўлган ишонч ўрнини худбинлик эгаллай бошлади. Спиртли ичимликлар заводлари мен учун энди мавжуд эмас эди. Энди буни қандай уддалашни билардим. Кунларнинг бирида кўнғирок қилиш учун кафега кирдим. Бир дақиқадан сўнг қандай қилиб вискига буюртма бераётганимни билмай қолдим. Маст бўлишни бошлашим билан кейинги сафар ўзимни тийишга ваъда бердим. Аммо ҳозир ичиб олай, дедим-да, яна тўйиб ичдим.

Куннинг эртасига ичимдан ўтган кўрқув, чорасизлик ва афсусни ҳеч қачон унутмайман. Курашишга жасоратим қолмади. Ўзимни бошқаролмай қолдим, яқинлашаётган оғир мусибатларни ҳис қилардим. Кўчада йўлдан ўтишга кўрқардим, гўё йиқиламан-да, саҳарда юк машинаси мени босиб кетадигандек. Тунги кафеда ўндан зиёд пивони сипқордим. Чарчаган асабларим ниҳоят тин олди. Эрталабки газетада акциялар нархи яна тушиб кетганини ўқидим. Мен ҳам худди шундай аҳволда эдим. Биржадаги аҳвол яхшиланади, мен эса йўқ. Бу ҳақда ўйлаш жуда мушкул. Ўз жонимга қасд қилсаммикин? Йўқ, ҳозир эмас. Ўйларим хиралашди. Менга фақат жин керак, икки шиша ичиб, ҳаммасини унутдим...

Инсон ақли ва танаси ажойиб механизмлардир. Мен шундай аҳволда икки йил яшадим. Эрталаблари ақлдан озиб, тушкунликка тушганимда аёлимнинг юпқа ҳамёнидан пул ўғирлардим. Яна очик дераза ёки захри бор

дорилар қутиси олдида типирчилардим, шармандали заифлигимдан ўзимни уришардим. Бу аҳволдан чиқиб кетиш учун аёлим билан бир қарасанг қишлоққа кетардик, яна бир қарасанг шаҳарга қайтардик. Тунлари жисмоний ва руҳий азобларим шунчалар кучаярдик, ойнани синдириб ўзимни ташлайман, деб кўрқардим. Бундай ишга қўл уришнинг олдини олиш мақсадида тўшагимни зўрға биринчи қаватга обтушдим. Шифокор келиб менга кучли тинчлантирувчи дорилар ёзиб берди. Эртаси куни жин ва дорини ичдим. Бу иккаласи қўшилиб мени инсонийликдан чиқариб қўйди. Атрофимдагилар руҳий соғлиғимдан хавотир оларди. Мен ҳам кўрқар эдим. Ичганимда умуман овқат емасдим, вазним меъеридан 40 фунт (тахминан 18 кг) кам эди.

Шифокор қайним ва онам менга яхшилик қилиб мамлакатдаги машҳур, алкоголикларни ақлий ва жисмоний тиклаш шифохонасига ётқизишди. Белладонна билан даволаниш онгимни равшан қилди. Гидротерапия ва енгил жисмоний машқлар соғлиғимни мустаҳкамлади. Энг муҳими, жуда яхши шифокорни учратдим, у менга худбин бўлсам-да, ўзимни аҳмоқона тутсам-да, жисмонан ва руҳан хаста эканимни тушунтирди.

Алкоголиклар иродаси ичкилик билан курашишда заиф бўлса-да, бошқа масалаларда кучли бўлишини билганимдан кейин анча хотиржам бўлдим. Ичкиликни ташлашга уринишиларим ўзимни тутишим билан нима сабабдан умуман қарама-қарши бўлганини тушуниб етдим. Ўзлигимни англашим менга умид бағишлади. Уч ёки тўрт ой давомида барчаси ажойиб давом этарди. Шаҳарга чиқиб бирмунча пул ҳам ишладим. Муаммойим илдизини топгандай бўлдим: шунчаки ўзлигимни англашим даркор эди.

Аммо адашган эканман. Боиси тўйиб ичадиган ўша даҳшатли кун яна келди. Руҳий ва жисмоний соғлиғим қияликдан тушаётган чанғичи каби шиддат ила яна ёмонлашди. Тез орада яна шифохонага қайтдим. Қийналиб кетган ва умиди сўнган аёлимга алкоголизм оқибатидаги оғир руҳий касалликдан юрагим тўхтаб қолиши мумкинлигини ёки тахминан бир йилдан сўнг бош мия истисқоси билан оғришимни айтишди. Яқинда мени ё кўмишга, ёки жиннихонага ётқизишга туғри келишидан огоҳлантиришди.

Буларнинг барчасини менга тушунтиришлари шарт эмас эди. Мен ҳаммасини тушунардим, аҳволим шундай яқун топишига анча кўникдим. Албатта бу иззатимга қаттиқ тегди. Зеро, қобилиятим ҳақида баландпарвоз фикрда эдим, исталган муаммони ҳал этишимга кўзим етарди, оқибатда эса чорасиз қолдим. Яқинда бу йўлни босиб ўтган пиёнисталарга қўшилиб, жарликка қулайман. Бечора аёлимга раҳмим келади. Ахир қачонлардир биз бахтли эдик. Вазиятни яхшилаш учун ҳамма нарсага тайёр эдим. Аммо энди булар ҳақида гапиришга жуда кеч эди.

Қилган ишларимдан афсусланиб, мен ҳис қилган ёлғизлик ва тушкунликни сўз ила ифодалай олмайман. Атрофимни билқиллама кумлоқлар ўраб олгандек гўё. Мен ўз рақибимни учратдим ва ғалабани бой бердим. Энди алкоголь менинг ҳукмдорим эди.

Шифохонадан енгилиб чиқдим. Қўрқув мени анча ҳушимга келтирди. Кейин эса биринчи қадахнинг ҳийласи бошланди, ва 1934 йилда Биринчи жаҳон уруши тугаган кунни нишонлаб, яна тўйиб ичдим. Барча яқинларим ва дўстларим мени бирор хонага қулфлаш зарур, бўлмаса ўзимни ўзим хароб қилишимни таъкидладилар. Тонг отишидан аввал жуда қоронғи бўлар экан. Аслида бу охириги айш-ишратимнинг бошланиши эди. Тез орада, наздимдаги борлиқнинг тўртинчи домига сакрашимга тўғри келди. Борган сари ажойиб ва бардавом ҳаётнинг бахтини, осудалик ва янги мазмунини ҳис эттим.

Ўша йил ноябрь ойининг зим-зиё охириги кунларидан бирида ошхонамда ичиб ўтирардим. Кечаси ва эртанги кун учун уйимда етарлича жин бор, деб ўйлардим. Аёлим ишда эди. Ётоғимнинг бош томонига яна бир шишани бекитсаммикин, деб ўйладим. У менга эрталабгача зарур бўлишини билардим.

Телефон қўнғироғи ҳаёлимни бузди. Қувончга тўла овоз билан мактабдаги дўстим меникига келиш учун рухсат сўради. *У маст эмас эди.* У Нью-Йоркка бу ҳолатда анча йилдан бери келмаган эди. Мен ҳайрон қолдим. Унинг ичкиликка муккасидан кетиб қолганида шифохонага ётқизилганини эшитган эдим. Бу ҳолатдан қандай чиқиб кетган экан. У албатта меникида тушлик қилади ва мен у билан ичаман. Унинг саломатлиги ҳақида қайғурмай, аввалги суҳбатларимиз муҳитига қайтишни ўйлардим. Ичкиликни ниҳоясига етказиш учун, самолёт ёллаган кунларимиз бўган. Унинг ташрифи зулмат чўлдаги воҳа каби эди. Ҳақиқий оазис! Афсус, пиёнисталар шундай фикрдалар.

Эшик очилди, унинг соғлом нур таратаётган юзини кўрдим. Ҳатто нигоҳлари ҳам, ўзи ҳам тушунарсиз ўзгарган эди. Унга нима бўлган?

Мен унга қадахни узатдим. У эса рад этди. Мен жуда ҳайрон қолдим, унга нима жин урганини тушунишга ҳаракат қилардим. У олдингидай эмас эди.

“Сенга нима бўлди?” – деб сўрадим.

Ў кўзларимга қаради. Оддийгина, озгина жилмайиб, шундай деди: “Мен динга эга бўлдим”.

Нафратим кўзгаб кетди. Ҳа, гап шунда экан-да! Ўтган йилнинг ёзида ичкиликдан жинни бўлаёзгандинг, энди динга берилиб кетдинг. Шунга кўзлари ғалати ёниб турган экан-да. Ҳа, чол тушмагур ёнмоқда. Парвардигор, унинг жонини асра, юраги уриб турсин. Менинг жиним барибир унинг исталган ваъзига дош беради.

Аммо унинг сўзлари ҳеч қандай сафсата эмас эди. У менга судга икки одам келиб, судьядан вақтинча унинг ишини кечиктиришини сўраганларини айтиб берди. Улар дўстимга оддий диний ғоя ва амалий ҳаракатлар дастури ҳақида айтиб берган. Бу икки ой аввал бўлиб ўтган воқеа, натижа эса амалда кўриниб турибди. Дастур ёрдам берган.

У олдимга тажрибаси билан ўртоқлашиш учун келди. Агар мен ҳаракат қиб кўрмоқчи бўлсам, албатта. Мен шок ҳолатида қолдим, лекин у мени қизиқтириб қўйди. Албатта, мен қизиқиб қолдим, боиси аҳволим яхшиланишига умид қолмаган эди.

У соатлаб гапирарди. Болалик онларим кўз олдимдан ўтарди. Сокин якшанбада, тепаликда ўтириб, нотик овозини эшитаётгандек эдим гўё. У спиртли ичимликларга бошқа йўламаслиги ҳақидаги ваъдалар ҳақида гапирарди. Оқибатда бу ваъдани бермадим ҳам. Бобом черков хизматчиларидан ва уларнинг амалидан нафратланар эдилар. Улар коинот мусиқасини тан олар эдилар, тўғри, аммо черков хизматчиларининг бу мусиқани қандай тинглаш лозимлиги ҳақидаги кўрсатмаларини ҳаётларининг сўнгги дақиқасигача тан олмас эдилар. Шуларнинг ҳаммаси бир пайтнинг ўзида ёдимга тушди ва нафасим бўғзимга тикилди.

Уруш йилларида Винчестер соборида ўтказган кунларимни ҳам эсладим.

Мен доим ўзимдан-да кучлироқ илоҳий куч борлигига ишонардим. Бу ҳақда кўп ўйлар эдим. Мен атеист эмас эдим. Худога ишонмайдиганлар сони унча кўп эмас. Зеро бу, олам ҳеч қандай яралмаган ва маъносиз давом этаётганига кўр-кўрона ишонишни англатади. Менинг заковатли қаҳрамонларим, кимёгарлар, астрономлар, ҳатто эволюция тарафдорлари оламда муайян қонун ва кучлар мавжудлигини тахмин қилар эди. Мавжуд эътирозларга қарамай, мен ҳар доим олам яратилишида чуқур маъно ва маром борлигига ҳеч қачон шубҳа қилмаганман. Идроксиз бундай аниқ ва мустаҳкам қонунлар бўлиши мумкинми? Мен вақт ва маконда чегараси йўқ олам руҳига ишонишим даркор эди. Аммо бундан-да зиёдига ақлим етмасди.

Айнан шу жойда мен дунё дини ва унинг хизматчилари билан ажрашардим. Улар Худо ҳақида муҳаббат, қудрат тимсоли ва ҳаёт мазмуни

эканини айтишлари билан ғашим келарди, идрок оламим ёпилиб, бу назарияни қабул қилишни истамас эдим.

Христда, издошлари унинг йўлидан астойдил юрмаган буюк инсонни кўрардим. Унинг маънавий таълимоти мен учун энг мукамалдек туюларди. Ўзимга келганда, унинг таълимотидан фақат ўзимга ёққанини ва мураккаб бўлмаганини қабул қилардим, қолганини эса шунчаки рад этардим.

Диний урушлар, диний низоларни келтириб чиқарадиган ёнгин ва лўттибозликлар, буларнинг барчасидан кўнглим озарди. Ёмон ва яхши нарсаларни инобатга олган ҳолда, динлар одамларга қандайдир яхшилик олиб келишига шубҳа билан қарардим. Уруш йилларида Европада кўрганларим, ундан кейинги воқеаларни ҳам оладиган бўлсам, Худонинг одамлар тақдирига таъсири унчалик сезиларли эмас эди, одамлар қардошлиги ҳам нохуш ҳазил эди. Агар шайтон мавжуд бўлса, демак у оламни бошқаради, у мени ҳам қўлга олган эди.

Лекин дўстим қаршимда ўтирарди ва Худо у учун ўзининг қўлидан келмаган ишни қилганини очиқсачига тан оларди. Унинг иродаси дош бера олмади. Шифокорлар унинг бедаволигини айтишган. Жамият уни ёпиқ шифохонанинг тўрт деворига қамаб қўйишга тайёр эди. Мен каби, у ҳам ўзини тамом бўлгандек ҳис қилган. Кейин эса қайта тирилиб, янада кизиқарлироқ ва маънолироқ ҳаётда яшашни бошлаган.

Наҳот бу куч унинг ўзида пайдо бўлган бўлса? Албатта йўқ. У пайтда унинг ҳозир менда мавжуд кучдан асар ҳам йўқ эди. Айтишим мумкинки, унда ироданинг ўзи умуман йўқ эди.

Мен яксон бўлган эдим. Назаримда, дин одамлари ҳақ эди. Инсон юрагида нимадир ишга тушиб, ақлга сиғмас ишни амалга оширди. Жаҳолатдаги ўтмишда нима содир бўлганининг аҳамияти йўқ. Ошхонадаги дастурхоним атрофида мўъжиза ўтирарди. У менга яхши хабарлар етказди.

Дўстим ички дунёси шунчаки қайта туғилмаганини кўрардим. У янгича оламда яшарди. Унинг илдизлари янги тупроқда мустаҳкамланди.

Дўстим мисолига қарамай, менда эски бидъатлар қолган эди. “Худо” сўзини ҳамон хушламасдим. Худо билан шахсий муносабатлар ўрнатиш мумкинлиги ҳақида сўз очилса, ёқтирмаслик ҳисси янада кучаярди. Бунинг барчаси менга ёқмасди. Бундай фикрларни Ижодий Идрок, Олам Идроки ёки Табиат Руҳи каби қабул қилар эдим, аммо унинг ҳукмронлиги қанчалик муҳаббатга тўла бўлмасин, Оламлар Эгасининг ғояларини қабул қилмасдим.

Дўстим менга ўша пайт ноодатий бўлган бир таклифни берди. У шундай деди: “*Худо ҳақида шахсий тасаввурингга эга бўлсанг-чи?*”

Унинг гапи менга қаттиқ таъсир қилди. Мен соясида шунча йил яшаб қийналган муз тоғи эриди. Мен қуёш нури билан ёришдим.

Мендан фақат хоҳиш ва ўзимдан-да қудратлироқ куч борлигига ишониш талаб этиларди. Ҳаммасини бошлашим учун мендан бошқа ҳеч нарса талаб этилмасди. Мен ўсиш шу ондан бошланиши мумкинлигини тушуниб етдим. Агар янги бино барпо этмоқчи бўлсам, дўстим қилган барча нарсани бажариш кўлимдан келади. Ҳаракат қилишга розиманми? Албатта, рози эдим.

Агар Унинг иштирокини истасак, Худо ишларимиз билан шуғулланишини тушуниб етдим. Ниҳоят, мен кўрдим, ҳис қилдим, ишондим. Кўзимдан ғурур пардаси тушди, бидъат тарқалди. Мен янги оламни кўрдим.

Винчестер соборида бошимдан ўтказганларимнинг ҳақиқий маъносини тушуниб етдим. Шу онда Худога эҳтиёж сездим, уни ҳис этишни истардим. Худо ёнимда бўлишини, олдимга келишини истадим. Лекин ҳеч қанча вақт ўтмай, дунёвий нафрат унинг иштирокини ўчириб юборди. Ҳар доим шундай эди. Наҳот шунчалик кўр бўлган бўлсам!

Шифохонада мени ичкиликдан сўнгги марта айирдилар. Даволаниш жуда муҳим эди. Зеро менда алкоголизм оқибатидаги оғир руҳий касаллик аниқланган эди.

Ўша ондан бошлаб мени Ўзи истагандек бошқариши учун ўзимни Худога топширдим. Биринчи марта ҳечкимлигимни, Усиз нобуд бўлишимни тан олдим. Ўзимга раҳм қилмаган ҳолда гуноҳларимни тан олдим, янги Дўстим улардан мени халос этишига, илдизи билан юлиб олишига тайёр эдим. Ўша ондан бошлаб умуман ичмадим.

Мактабдаги дўстим мени кўргани келди. Унга характеримдаги барча муаммо ва камчиликлар ҳақида сўзлаб бердим. У билан бирга мен хафа қилган ёки жаҳл қилган одамлар рўйхатини туздик. Мен бу одамлар билан учрашишга ва ноҳақлигимни тан олишга тайёр эдим. Уларни ёмонлашим мумкинмас. Уларга етказган озоримни кўлдан келганча тузатишим лозим.

Мен Худо мавжуд бўлган янги қарашларимни синашим лозим эди. Соғлом фикрлаш табиийликдан йироқлашди. Шубҳаланган онларимда ҳеч қандай қарор қабул қилмаслигим, Ундан йўл кўрсатишини, қийинчиликларни енгишим учун куч ато этишини сўрашим лозим эди. Ўзим учун бировларга фойда келтирмайдиган нарсаларни ҳеч қачон сўрашим

мумкин эмас. Фақат шундагина унинг ёрдамига умид қилишим мумкин. Шундагина барчасига эришаман.

Дўстим шуларнинг барчасини бажарсам Яратган билан муносабатим янгиланишини, ҳаётимда муаммоларим ҳал бўладиган онлар вужудга келишини ваъда қилган эди. Бунинг учун янги ҳаёт тарзини олиб боришда Яратганнинг қудратига ишонч ва истак, ҳақгўйлик ва итоатгўйлик зарур бўлади.

Бу жуда оддий, лекин осон эмас, худбинликдан воз кечиш лозим. Барча ишда бизни бошқарадиган Яратганга мурожаат қилишим лозим.

Бу ноодатий ва инқилобий таклифлар эди. Аммо уларни тўлалигича қабул қилишим билан натижа ҳайратланарли бўлди. Мен олдин умуман билмаган ғалабани, унинг кетидан тинчлик ва аниқликни ҳис қилдим. Ўзимга нисбатан тўла ишонч пайдо бўлди. Тоғдан кучли ва тоза шамол эсган каби юксалишни ҳис этдим. Худо аста-секин ҳамманинг олдига боради, аммо унинг менга таъсири кутилмаган ва чуқур мазмунли бўлди.

Маълум бир пайтда бу мени ташвишга ҳам солди ва мен ақлим жойидалигини билиш учун шифокор дўстимни чақирдим. У ҳайрат ила мени тингларди.

Ҳикоям сўнггида у бошини силкитди ва шундай деди: “Сен билан тушунарсиз ҳолат содир бўлган, лекин шу ҳолатингни сақлаб қолгин. Зеро, олдинги аҳволингдан-да ачинарлироқ ҳолатга тушмайсан”. Айни дамда бу шифокор бошидан шундай кунларни ўтказган кўпларни танийди. У тажрибамиз ҳақиқатлигини билади.

Шифохонада ётганимда ёрдамга муҳтож кўплаб алкоголикларни кўрдим. Мен осонгина эришган натижага улар ҳам эришишини бажонидил истаган бўлар эди. Балки уларнинг айримларига ёрдам беришим мумкин эди. Улар эса бошқаларга ёрдам бериши мумкин эди.

Дўстим барча ишда шу тамойилларга риоя қилишим лозимлигини таъкидлади. Айниқса, у мен билан ишлагани каби бошқалар билан ишлашим муҳим. У “Амалсиз ишонч ўликдир” дерди. Алкоголикларга нисбатан айтилган нақадар тўғри ҳақиқат! Зеро, агар алкоголик бошқалар учун ўзини қурбон қилган ҳолда маънавий дунёсини такомиллаштирмаса ва бойитмаса, у келгуси синовлардан ўта олмаслиги, қийинчиликларни енгиб ўтолмаслиги мумкин. Бундай амалиётдан воз кечса, у яна ичкиликка берилиши ва хароб бўлиши мумкин. Шунда ишонч ростдан ҳам ўлик бўлади. Ишларимиз шундай аҳволда.

Аёлим билан бошқа алкоголикларга ёрдам бериш фикрини бажонидил қабул қилдик. Бунинг яна бир яхши томони шунда эди-ки, аввалги ҳамкасбларим тузалишимга шубҳа билан қарарди. Йил давомида ишларим ҳам жуда кам эди. У пайтда кўнглимда хотиржамлик йўқ эди. Ўзимга раҳмим келар, хафалик ҳиссиёти қамраб оларди. Яна ичишимга сал қоларди. Вақт ўтиб эса шунга амин бўлдимки, менга ҳеч нарса ёрдам беролмайдиган пайтда, бошқа алкоголиклар билан ишлашим ёрдам берарди. Тушкунликка тушиб шифохонамга тез-тез борардим. Беморлар билан гаплашиб, руҳиятим кўтарилар эди. Ҳаётда мақсад қийин пайтларда тирик қолишга ёрдам беради.

Дўстларимиз тез орада кўпайди, биз томондан яратилган биродарликка мансуб бўлиш ҳақиқатан ажойиб эди. Ҳаёт хурсандчилиги ҳатто қийинчилик ва қайғуда ҳам сезилади. Мен чорасизликдан чиққан юзлаб оилаларни кўрганман, энг мураккаб оилавий можаролар ижобий ҳал этилганини, адоват ва ғазаб йўқ бўлиб кетганини кўрганман. Шифохонадан чиққан алкоголикларнинг ўз оиласи ва жамиятда муносиб ўрин эгаллаганини кўрганман. Ишбилармонлар ва турли соҳа вакиллари эътиборини қайтарган. Биз енгмаган бахтсизлик ва ғамнинг ўзи йўқ. АҚШ Ғарбидаги шаҳарнинг ўзида таҳминан мингтамыз. Янги вакиллар биродарлигимизга аъзо бўлиши учун тез-тез учрашамиз. Эркин ўтадиган учрашувларимизда элликдан икки юз нафаргача одам иштирок этади. Сонимиз кўпаймоқда, кучимиз мустаҳкамланмоқда.¹

Алкоголиклар – ёқимсиз жамоат. Турли одамлар турлича ёндашувни талаб этади. Турли ҳолатлар юз берган – фожиалиси ҳам, кулгилиси ҳам. Бир бечора менинг уйимда ўз жонига қасд қилди. У ҳаёт тарзимизни қабул қилишни истамас ёки бунга иродаси етмас эди.

Фаолиятимизда қувноқлик ҳам мавжуд эди. Дунёвий ташвишлар билан бандлигимиз, чексиз қувончимиз кимларнидир ҳайратлантириши мумкин, лекин буларнинг муҳим томони ҳам бор. Ишончимиз 24 соат давомида амалда бўлиши лозим, акс ҳолда ҳалок бўламиз. Кўпчилик Утопияни бошқа қидиришимиз шартмас, деб билади. У ҳозир ёнимизда. Дўстимнинг ошхонадани ҳар кунлик оддий нутқлари кўпайиб, доираси кенгайиб, ер юзидаги барча одамларга тинчлик ва яхшилик олиб келмоқда.

*Билл У., АА асосчиларидан бири,
1971 йил 24 январда вафот этган.*

¹ 2017 йилда ААда таҳминан 118,305 та гуруҳ бўлган.

2 БОБ

ЧОРАСИ БОР

Биз “Аноним алкоголиклар” ҳамдўстлиги аъзолари худди Билл каби умидсизликка тушган минглаб эркаклар ва аёлларни биламиз. Уларнинг деярли ҳаммаси тузалиб кетишди. Улар алкоголизм муаммосини енгиб чиқа олдилар.

Биз – оддий америкаликлармиз. Биз мамлакатнинг ҳар хил жойларида истиқомат қиладиган, касби, ижтимоий ва сиёсий мавқеи, дини турлича бўлган одамлармиз. Бошқа бир шароитда биз балки учрашмаган бўлармидик. Энди эса, бизни дўстлик, биродарлик ва сўз билан ифодалаб бўлмайдиган ўша ажойиб ҳамфикрлик туйғулари бирлаштириб турибди. Биз ўзимизни улкан кема ҳалокатидан сўнг омон қолган, биродарлик, шодлик ва тенглик туйғулари кема трюмларидан тортиб, капитан каютасигача тўлдирилган йўловчиларидек ҳис этамиз. Бироқ кема йўловчиларидан фарқли ўлароқ, барчамиз ҳаётда ўз йўлимиздан кетсакда, биз ҳалокатдан қутула олдик. Ҳаммамизга таҳдид солган ўша битта хавф туйғуси муносабатларимиз мустаҳкамлигининг бир қисмигина эди холос. У ўз-ўзидан ҳеч қачон бизни ҳозиргидек жипслаштирмаган бўларди.

Муаммоларимизни ҳал этиш учун умумий битта ечим топа олганимиз ҳар биримиз учун катта аҳамият касб этади. Бизда бу муаммодан қутулиш йўли бор ва бу масалада биз иноқмиз. Ана шу қутулиш чораси туфайли биз уйғун ва дўстона иттифоққа бирлаша олишимиз мумкин. Шу нарса алкоголизмдан азоб чекаётганлар учун ёзилган китобнинг ўзига хослигини ташкил этади.

Бу турдаги касаллик – биз буни касаллик деб аташга қарор қилдик – бошқа касалликларга нисбатан ўзгача таъсир қилади. Кимдир саратон касалига чалиниб қолса, ҳамманинг унга раҳми келади, ҳеч кимнинг унга нисбатан жаҳли ҳам чиқмайди, ундан хафа ҳам бўлмайди. Бироқ алкоголизмда бундай эмас. Шунга кўра, ушбу касалликнинг пайдо бўлиши билан биз учун энг муҳим нарсалар барбод бўла бошлайди. Бу нарса алкоголикнинг яқинларига ҳам таъсир қилади. Ўзаро тушунмовчиликлар, дарғазаблик, моддий беқарорлик юзага кела бошлайди. Нафратланаётган дўстлар ва бошлиқлар, ҳаётлари бузилган беайб болалар, бахтсиз рафиқалар ва ота-оналар – бу рўйхатни ҳали узок давом эттириш мумкин.

Китобимиз бу хасталикка чалинганлар ёки чалиниши мумкин бўлганларга ёрдам беради, деган умиддамиз. Бундайлар эса, орамизда кўпчиликни ташкил этади.

Биз билан бирга шуғулланган юқори малакали руҳшунослар баъзан алкоголикни ўз ҳолати ҳақида рўйи-рост муҳокама қилишга кўндириб бўлмаслигини аниқлаганлар. Қизиғи шундаки, алкоголикни рафиқаси, ота-онаси ва яқин дўстларига қараганда, руҳшунос ва шифокорлар кўпроқ очик гапиришга мажбур қила олар эканлар.

Соғлиги тикланаётган ва ўзини яхши билиб олган собиқ алкоголик эса, одатда бир неча соатларда бошқа бир алкоголикнинг ишончини қозона олиши мумкин. Бундай ҳамфикрликка эришмасдан туриб кўп нарсага эришиб бўлмайди.

Ўзи билан мулоқотга киришишга ҳаракат қилаётган киши ҳам худди шундай қийинчиликларни бошдан кечиргани, гапираётган нарсаси ҳақида аниқ тасаввурга эга эканини билиш, унинг ўзини тутиши – буларнинг барчаси янги алкоголикнинг саволларига аниқ жавобларни топиб беради. Ҳалиги инсоннинг сендан устун томони ҳам, сенга ёрдам қўлини чўзишдан бошқа манфаати ҳам йўқ. Яна маслаҳат учун пул тўлаш, ўз манфаатини кўзлаб иш тутиш, кимгадир ёқадиган нарса қилиш, ўзини мажбурлаб, маърузаларни тинглаш ҳам шарт эмас – бизнингча, энг кўп самара берадиган шарт-шароитлар ана шулардир. Масалага бўлган бундай ёндашувда кўпчилик шифокорларга кам эҳтиёж сезадилар ва аста-секин соғайиб кетадилар.

Ҳеч биримиз ёрдам кўрсатишни асосий касб қилиб олмаганмиз ва мабодо шу иш билан шуғуллансак, самарадорлигимиз ҳам ортарди, деб ўйламаймиз ҳам. Бизнингча, ичишни ташлаш – масаланинг бошланиши холос. Энг муҳими, уйда, ишда, умуман ҳар бир ишимизда ўз қарашларимизни кўрсата олишимиздир.

Барчамиз вақтимизнинг аксарият қисмини мазкур китобда ёзмоқчи бўлган фаолиятга бағишлаймиз. Фақат баъзиларнинггина омади чопган. Улар деярли ҳамма вақтларини шу ишга бағишлаш имконига эга бўлган.

Агар биз, танлаган йўлимиздан оғишмай, унга содиқ қолсак, кўплаб эзгуликлар қила олган бўлардик. Бироқ бу муаммонинг фақат юзаки қисми деганидир. Катта шаҳарларда яшайдиган биз каби инсонларни ҳар куни юзлаб инсонларнинг тақдир ҳукмига ташлаб кетилиш туйғуси тарк этмайди. Биз фойдаланган имконият кўпчиликда бўлганида, улар ҳам бу хасталиқдан кутулиб кетган бўларди. Бизга берилган имкониятни қандай қилиб бошқаларга улашсак бўлади?

Биз бу китобни аноним тарзда чоп этдик ва муммони ўз тасаввуримизча баён қилдик. Мақсадимиз – билим ва тажрибаларимиз билан ўртоқлашиш.

Биз шу тарзда алкоғолизм муаммосига дуч келган ҳар бир инсон учун самарали дастурни бера олган бўламиз.

Тиббий, психологик, психик, ижтимоий ва диний мавзудаги айрим масалаларни муҳокама қилиш зарурати пайдо бўлиши мумкин. Биз биламизки, бу масалаларнинг барчаси табиатан – мунозарали масалалардир. Ҳар қандай турдаги баҳсли масалага ўрин бўлмаган китоб ёзиш нақадар ёқимли. Биз мана шундай мукамалликка яқинлашиш учун кўлимиздан келган барча ишни қиламиз. Кўпчилигимиз одамларнинг хатоларига сабр қилиш ва уларнинг фикрини ҳурмат қилиш билан атрофдагиларга кўпроқ фойдамиз тегиши мумкинлигини яхши тушунишади.

Борлигимизнинг ўзи (биз эса, илгари спиртли ичимликларга ружу қўйган одамлар эдик) бошқаларга ғамхўрлик қилишимиз ва қай даражада уларга ёрдамимиз тегишига боғлиқ.

Эҳтимол сизда: “Нима учун спиртли ичимлик ичиш соғлиғимизга бу қадар жиддий таъсир кўрсатади?” деган савол пайдо бўлгандир. Албатта, сиз экспертлар фикрига зид равишда, чорасиз қолган бўлсақда, қандай қилиб, ақлан ва жисмонан соғайиб кетганимиз ҳақида билишни истаётгандирсиз. Агар сиз алкоғолизмни енгмоқчи бўлган алкоғолик бўлсангиз ўз-ўзингизга: “Нима қилишим керак?” деган саволни бергандирсиз.

Мазкур китобнинг мақсади ҳам айнан мана шу саволларга жавоб беришдир. Биз нималар қилганимиз ҳақида сизга айтиб берамиз. Бироқ буни муҳокама қилишдан олдин, айрим масалалар ҳақида уларни ўзимиз тасаввур қилгандек сизга етказсак ёмон бўлмасди.

Биз: “Мен спиртли ичимлик ичишим мумкин, ичмаслигим ҳам мумкин. Нима учун у бундай қилолмайди?”, “Нима учун сиз зиёли одамдек спиртли ичимлик ичолмайсиз, нима учун ичишни ташламайсиз?”, “Бу йигит ичишни билмайди”, “Пиво ёки вино ичиб кўрсангиз бўлмайдими?”, “Ўтқир ичимликлардан узоқроқ юринг”, “Унинг иродаси етмаса керак”, “Агар у истаса, ичишни ташлай олган бўларди”, “У қиз шундай ёқимлики, менимча йигит мана шу қиз учун ичишни ташласа бўларди”, “Шифокор унга агар у яна спиртли ичимлик ичадиган бўлса, ўлишини айтган, лекин у барибир ичяпти”, деган гапларни бир неча мартаба ишлатганмиз.

Ҳозирги кунда спиртли ичимлик ичувчиларга нисбатан айтилаётган бу каби гап-сўзлар кенг тарқалган. Бундай гап-сўзларнинг асосини ўта билимсизлик ва тушунмаслик ташкил қилади. Албатта, бу каби иборалар юриш-туриши бизникидан кескин фарқ қиладиган инсонларга тегишлидир.

Ўз ҳаддини билиб ичувчилар (агар бунга асосли сабаблари бўлса) ичишни ташлашлари учун жиддий бир ҳатти-ҳаракатлар қилишлари шарт эмас. Спиртли ичимликларни ичиш ёки умуман ичишни ташлашни уларнинг ўзлари ҳал қиладилар.

Бироқ яна бир тоифа инсонлар борки, улар кўп ичадиганлардир. Бундай инсонларда ичиш одати шу қадар кучлики, бу одат уларнинг аста-секин жисмонан ва ақлан таназулга юз тутишларига олиб келади. Бу эса, ўз навбатида, бевақт ўлимга сабаб бўлиши мумкин. Агарда ичишдан тўхташ учун ҳақиқатан ҳам жиддий сабаблар пайдо бўлса, булар – бирон бир хасталикка чалиниб қолиш, муҳаббат, бегона жойга кўчиш ёки шифокорнинг огоҳлантириши, бундай инсон спиртли ичимлик ичишни ташлаши ёки меъёрида ичишни бошлаши мумкин. Гарчи бу нарса унга оғир ва ёмон таъсир қилсада, ҳаттоки тиббий ёрдам талаб этилса ҳам.

Ҳақиқий алкоголикларнинг аҳволи қандай кечади? У ичишни худди меъёрида ичаётганлардек бошлаши мумкин; у ҳамиша ва кўп-кўпдан ичиб, ҳаётининг маълум муддатида қанча ароқ ичганини назорат қилолмайдиганлар тоифасига айланиши ҳам айланмаслиги ҳам мумкин.

Ва ана шу ерда умуман меъёр нималигини билмайдиган инсонга айланади. У спиртли ичимликни ичгач, бемаъни, ақл бовар қилмас, фожеавий ҳаракатлар қила бошлайди. У иккиюзламачи одамнинг ўзи бўлади-қолади. Бундай инсонни жуда кам ҳолларда озроқ ичган ҳолда кўриш мумкин. У ҳамиша инсон қиёфасини йўқотадиган даражада кўпроқ ёки камроқ бўлсада, маст ҳолатда бўлади. У ичганида, ўзига ўхшамай кетади, ичмаганида эса, энг ажойиб инсонга айланиши мумкин. Бироқ атиги бир кунгина ароқхўрлик қилса борми, қабих, атрофдагилар учун хавfli инсонга айланади-қолади. Ўринсиз пайтларда, айниқса, муҳим қарор қабул қилиш ёки зиммасига олган мажбуриятни бажариш вақтида унинг тўйиб ичгиси келиб қолади. У ҳамма масалада ақлли ва вазмин бўла олади. Фақат спиртли ичимликлар масаласига келганда, бундай эмас. Ичкиликбозлик масаласида у ниҳоятда инсофсиз ва худбин бўлиб кетади. Кўпинча бундай инсон қобилиятли, маҳоратли, истеъдодли бўлиб, келгусида ажойиб карьера ярата олади. У ўзи ва оиласини порлоқ келажак билан таъминлаш учун мана шу қобилиятларидан фойдаланади, кейин эса, тўсатдан ичкиликбозликка берилиб, ҳаммасини барбод этади. У ётишдан олдин шу даражада мириқиб ичганидан, суткалаб тўйиб ухлаб олиши лозим бўлганлар тоифасидандир. Эртаси куни эса, у кеча тунда қаергадир қўйган бутилкани телбаларча қидира бошлайди. Агарда бундай инсонларнинг маблағи етарли даражада бўлса, ҳеч ким уларнинг хазинасини топиб олиб, ахлатга ташлаб юбормаслиги учун спиртли ичимликларни уйнинг ҳамма ерига беркитиб чиққан бўлардилар. Вазият ёмонлашайвериши билан у асабларини тинчлантириш ва ишга чиқиш учун алкоголга қўшиб, кучли тинчлантирувчи дориларни ича бошлайди. Бироқ шундай кун келадикки, у

шу ишни ҳам қилолмайди ва яна тўйиб ичиб олади. Бора-бора у бундай вазиятдан қутулиш учун шифокорга мурожаат қилади. Шифокор эса унга морфий ёки бошқа бир тинчлантирувчи воситани ёзиб беради. У шу тариқа, санаторий ва шифохоналарда даволанишни бошлайди.

Бу ҳақиқий алкоголикнинг мутлақо аниқ картинаси эмас. Чунки ҳамма ўзини ҳар хил тутати. Бирок, умуман олганда, юқорида баён қилинганлар ҳақиқатга тўғри келади.

Нима учун у ўзини бундай тутати? Мана шу битта рюмка қийнайдиган ҳолат ва аҳволи ёмонлашишига сабаб бўладиган ҳалокат эканини билган ҳолда, нима учун у шу рюмкани яна қўлига олади? Нима сабабдан у ичкиликдан ўзини тия олмайди? Унинг ҳали ҳам баъзан ҳаётда ароқдан бошқа нарсаларга нисбатан қўллайдиган ўзидаги ўша соғлом фикри ва кучли иродаси қаёққа кетди?

Эҳтимол, бу саволларга ҳеч қачон тўлиқ жавоб топилмас. Нима сабабдан алкоголиклар ўзларини бошқалардек тута олмасликлари ҳақидаги фикрлар турлича. Биз маълум даражага етган алкоголикка нима учун ёрдам беришнинг фойдаси йўқлигини билмаймиз. Биз учун бу жумбоқли масаладир.

Алкоголик бир неча ой ичкиликдан тийилган пайтларида ўзини худди бошқалардек тутиши бизга аён. Шунингдек, алкоголь истемол қилиши билан, унинг жисмоний ва ақлий ҳолатида нимадир содир бўлиши ва у энди ўзини ҳечам тўхтата олмаслигини ҳам яхши биламиз. Ҳар қандай алкоголикнинг ҳаётий тажрибаси буни тасдиқлайдиган кўплаб мисолларга эга.

Агарда биринчи рюмка алкоголик ҳис этаётган бутун бошли ушбу даҳшатли жараёни ҳаракатга келтирмаганида эди, бу кузатувларни фақат назарий ва бемаъни деб ҳисоблаш мумкин эди. Ана шу нарса бизни асосий сабаб инсоннинг жисмоний ҳолатидан кўра, кўпроқ руҳиятида жойлашган, деб ўйлашимизга мажбур қилади. Агар сиз ундан нима учун бу даражада маст бўлгунча ичганининг сабабини сўрасангиз, у сизга юзлаб сабаблардан бирини айтади. Баъзан бу баҳоналар ҳақиқатга тўғри келади, бирок уларнинг ҳеч бирини алкоголикнинг ичкилиги олиб келадиган ўша зарар фонида тушуниб бўлмайди. Бу худди бош оғриғини ҳис этмаслик учун бошига болғача билан ураётган одамга ўхшайди. Агар сиз алкоголикнинг гапларини хатога йўйсангиз, у сизнинг устингиздан кулади ёки аччиғи чиқади ва сиз билан гаплашмай қўяди.

У вақти-вақти билан ҳақ гапни гапириши мумкин. Ажабланарлиси шундаки, нима учун биринчи рюмкани кўтарганини унинг ўзи ҳам билмайди. Айрим ароқхўрларнинг нима учун ичаётганликлари бўйича ўз

хулосалари бор. Улар бу билан бир муддат ўзларини алдаб юрадилар. Бирок, ич-ичларидан нима учун бундай қилаётганликларини ҳақиқатан ҳам тушунмайдилар. Бу дарднинг таъсирига тушиб қолишлари билан, улар ҳалокатга маҳкумдирлар. Шунингдек, улар бир кун келиб бу курашда ғолиб чиқаман, деб ҳам ўйлайдилар. Бирок аллақачон енгилиб бўлганликларини ўзлари ҳам биладилар.

Фақат айримларигина бу нарса нечоғлик ҳақиқатга тўғри келиши ҳақида ўзларига ҳисоб берадилар. Бундай инсонларнинг оила аъзолари ва дўст-биродарлари бу пиёнисталарни – носоғлом инсонлар эканини сал-пал билишади, аммо азобланаётган шахснинг летаргиядан уйғониб, ўз иродасини кўрсатадиган кун келишини ҳамма кутади.

Фожеа шундаки, агарда бу инсон – ҳақиқий алкоголик бўлса, бундай бахтли кун ҳеч қачон келмаслиги мумкин. Бундай инсон энди ўзини бошқара олмайди. Ҳар бир алкоголикда баъзан ичишни тўхтатишга бўлган кучли истаги ҳам бефойда деб ҳисоблайдиган ҳолат ҳам кечади. Бундай фожиали аҳвол ҳамиша инсоннинг буни тушуниб етишидан анча олдин бошланган бўлади.

Гап шундаки, аксарият алкоголиклар, ҳозирча номаълум сабабларга кўра, ичкилик билан боғлиқ бўлган ҳамма нарсада танлаш имкониятини йўқотадилар. Бу ҳолатда бизнинг иродамиз деярли кучсиз бўлиб қолади. Биз бошимиздан ўтказган ўша ҳақоратли ҳолатни ва атиги бир ҳафта ёки бир ой олдин юз берган ўша кўнгилсиз воқеаларни борича эслаш қобилиятини бир муддатга йўқотиб қўямиз. Ва биринчи рюмка олдида ҳимоясиз қоламиз.

Ҳатто бир бокал пиво ичгандан сўнг унинг оқибати нима бўлишини билсак ҳам, шу билан тўхташ кераклиги ҳақида ўйламаймиз. Миямизга ана шундай фикрлар кела бошласа, улар жуда мужмал фикрлар бўлиб, бу сафар ичкилик пайтида биз ҳам ўзимизни бошқалардек тутамиз, деган эски ғоя уларни енгилгина четга суриб чиқариб қўяди. Инсоннинг ўзини бундай тутиши унинг ҳимоя механизмларининг тўла ишдан чиққанини билдиради. Ушбу ҳимоя механизмлар туфайли биз қўлимизни иссиқ плитага теккизмаймиз.

Алкоголик ҳар доимгидек “Бу сафар куйиб қолмайман, бундай қилиш керак, ундай қилиш керак” деб айтиши ёки, умуман ўйламаслиги ҳам мумкин. Баъзиларимиз оқибатини ўйламай, бир неча маротаба ана шундай ичишни бошлаганмиз. Учунчи ёки тўртинчи рюмкадан кейин эса, бар устунини бор кучимиз билан муштлаб: “Э Худойим, қандай қилиб мен яна бошлаб қўйдим а”, деб ўзимизча ўйлаганмиз. Шу заҳотиёқ бу фикр ўрнини “Олтинчи рюмкадан кейин мен тўхтатаман” ёки “Умуман олганда, тўхтатишнинг нима кераги бор?” деган фикрлар эгаллайди.

Алкоголизмга мойиллиги бор инсонни бу каби фикрлар чулғаб олса, бу инсонни ўз тақдирини белгилаган деб ҳисоблашингиз мумкин. Бу инсонга ёрдам берса бўлади. Бунинг учун уни фақат мажбурий даволанишга юбориш керак, акс ҳолда у вафот этиши ёки бедаво руҳий хасталикка чалиниб қолиши мумкин. Инсоният тарихидаги жуда кўплаб алкогольликларнинг қисмати ҳам шундай даҳшатли, очиқ далилларни тасдиқлайди. Худонинг амри билан бунданда ишончли бўлган яна минглаб мисолларни келтириш мумкин. Жуда кўпчилик ичишни ташлашни хоҳлайди, бироқ бунинг уддасидан чиқолмайди.

Чораси бор. Ўзимизни таҳлил қилиш, такаббурлигимизни тўхтатиш, ўз камчиликларимизни тан олиш деярли ҳеч қайсимизга ёқмасди. Бироқ маънавий юксалиш жараёни шуни талаб этарди. Биз бунинг фойдасини сездик ва айна пайтда биз аввал юритган ҳаёт тарзимизнинг истиқболи йўқлиги, бемаъни эканини тушуниб етдик. Бу муаммони ҳал эта оладиган инсонларни учратганимиздан сўнг, уларнинг маънавий гап-сўзларига амал қилишимиз қолганди холос. Биз учун бахт-саодат эшиклари очилди ва илгари тасаввуримизга ҳам келмаган сирли бир дунёга кўтарилдик.

Энг муҳими бизнинг ҳаётга, дўст-биродарларимизга, Илоҳий оламга бўлган муносабатимизни тубдан ўзгартирган чуқур ва самарали маънавий тажрибага эга бўлдик. Бугунги кунда ҳаётимиздаги энг асосий нарса – Яратувчи ниҳоятда ажойиб бир йўл билан қалбларимизга кирганига бўлган мутлоқ ишончимиздир. У биз учун ўзимиз ҳеч қачон уддалай олмайдиган ишни бажариб беролди.

Агар сиз ҳам биз каби ашаддий алкогольлик бўлсангиз, унда ярим йўлда тўхтаб қолмаслигингиз керак. Биз ҳам шундай оғир ҳолатни бошимиздан кечирганмиз. Ва тез орада боши берк кўчага кириб қолгандик. Олдимизда фақат икки йўл турарди – бор маблағимизни сарфлаб ачинарли ҳолатимизни онгимиздан ўчириб ташлаган ҳолда, битта-битта қадам билан аянчли якунимиз томон яқинлашиш ёки маънавий ёрдамни қабул қилиш йўли. Биз иккинчи йўлдан кетишга қарор қилдик, чунки ҳақиқатан ҳам шуни истардик ва ўз имкониятларимизни синаб кўришга ҳаракат қилаётган эдик.

Қобилияти, ақли ва олийҳиммат америкалик бир ишбилармон киши бўлган экан. У бир неча йил битта шифохонадан бошқасига кўчиб юрган экан. У Америкадаги энг зўр психиатрларда даволаниб кўради. Кейин у Европага, машҳур шифокор (психиатр Юнг)нинг олдига жўнайди. Шифокор унга даво муолажаларини ёзиб беради. Гарчи ҳалиги кишининг ҳаётий тажрибаси уни скептик қилиб қўйган бўлсада, у даво муолажаларидан сўнг ўзида ноёб ишончни ҳис этади. Унинг жисмоний ва руҳий аҳволи анча яхшиланади. Бундан ташқари, у миянинг ишлаш функцияси ва унинг сирли кучлари ҳақида чуқур билимга эга бўлдим, деб ҳисоблайди. Шундай бўлсада, тез орада у яна ича бошлайди. Ақл бовар

қилмайдиган жиҳати шундаки, унинг ўзи ҳам бу тушкун ҳолатидан чиқиш йўлини билмас эди.

Натижада у яна шифокорининг олдига қайтади ва нима учун шифо тополмагани ҳақидаги саволига рўйи-рост жавоб беришини сўрайди. У ҳаммасидан ҳам ўзини бошқара олишни истарди. Гўёки, у ҳамма ишда ақлли ва вазмин бўла олади, фақат алкогольга келганда, у мутлақо ўзини бошқаролмайди. Нима учун шундай?

У шифокордан ҳақиқатни айтишини ўтиниб сўрайди ва унинг жавобини олади. Шифокорнинг фикрича, у бутунлай умидсиз эмиш: у энди ҳеч қачон жамиятда ўз ўрнини қайта тиклай олмас, агар узоқ умр кўришни истаса, қамалиб яшаши ёки хос соқчи ёллаши керак экан. Машҳур шифокорнинг жавоби ана шундай эди.

Ҳозирги кунда бу бемор соппа-соғ ва озодликда яшаяпти. Унга хос соқчи ҳам, қамалиб яшашнинг ҳам ҳожати йўқ. У ер юзидаги исталган жойга бориши ва ҳеч нарсадан кўрқмай барча эркин одамлар каби саёҳат қилиши мумкин, оддий қарашлар қоидаларига риоя қилса бас.

Баъзи алкоголик ўқувчиларимиз маънавий ёрдамсиз уддасидан чиқаман, деб ўйлашлари мумкин. Сизга дўстимиз ва унинг шифокори билан суҳбатнинг қолган қисмини айтиб берай.

Шифокор: “Сизнинг руҳий ҳолатингиз – бу сурункали алкоголикнинг аҳволи. Мен ҳеч қачон беморларнинг аҳволи сизнинг аҳволингизга ўхшаш одамларда соғайиб кетиш ҳолатларини учратмаганман”. Дўстимиз ўзини гўё дўзах эшиклари унинг орқасидан ёпилган каби ҳис қилди.

У шифокордан: “Истиснолар борми?”, дея сўради.

“Ҳа”, – дея жавоб берди шифокор. “бор. Сиздаги каби ҳолатлардаги истиснолар қадимги замонлардан бери маълум. Турли жойларда, вақти-вақти билан алкоголиклар жуда муҳим маънавий тажриба орттиради, мен учун бундай ҳолатлар камдан-кам учрайди. Улар кучли ҳиссий зарбалар билан бир қаторда туради. Бир вақтлар бу одамларнинг ҳаётида етакчи роль ўйнаган фикрлар, ҳис-туйғулар, маънавий қадриятлар тўсатдан иккинчи ўринга тушиб қолади ва хулқ-атворнинг мутлақо янги ғоялари ва мотивлари ҳукмронлик қила бошлайди. Тўғриси айтсам, мен сизда маълум ҳиссиётни кўзғатишга ҳаракат қилдим. Кўпгина беморларда мен ишлатган усул самарали бўлди. Аммо у сиз каби ичкиликбозларда ҳеч қачон натижа бермаган”².

² 2-иловага қаранг.

Буни эшитиб, дўстимиз ўзини энг намунали черков диндори деб билгани учун бироз енгил тортди. Бироқ, шифокор унга чуқур диний эътиқодларга қарамай, унинг ишида бу етарли маънавий тажриба мавжудлигини англамаслигини айтиши биланоқ, унинг умиди сўнди.

Дўстимиз дуч келган даҳшатли муаммо ҳам шунда эди. У сизга айтганимиздек, уни эркин одамга айлантирган ғайриоддий ҳолатга тушиб қолган эди.

Биз, ўз навбатида, чўкаётган одамнинг умидсизлиги каби чиқиш йўлини қидирдик. Аввалига мўрт қамиш каби туюлган нарса, Худонинг меҳрибон ва кучли қўли бўлиб чиқди. Биз учун янги ҳаёт эшиклари очилди, ёки истасангиз, “яшаш учун модел” ва бу ҳақиқатан ҳам ёрдам беради.

Америкалик машҳур психолог Уильям Жеймс “Диний тажриба хилма-хиллиги” китобида одамлар Худони қабул қилиш учун келган турли йўлларни таъкидлайди. Биз Худога ишониш учун фақат битта йўл мавжудлигига ҳеч кимни ишонтирмоқчи эмасмиз. Агар биз ўрганган, ҳис қилган ва кўрган нарсаларимиз бирон бир маънога эга бўлса, демак, ирқидан, эътиқодидан ёки танасининг рангидан қатъи назар, барчамиз Яратувчи бандаларимиз. Агар биз буни жиддий қабул қилиш учун ирода ва ҳалолликка эга бўлсак, У билан оддий ва тушунарли алоқа ўрнатиш орқали боғланишимиз мумкин. Диний жамоаларга тегишли бўлганлар, бу борада эътиқодлари ва маросимлари учун хавфли ҳеч нарса топмайдилар. Орамизда бундай келишмовчиликлар юзага келмайди.

Фикримизча, Ҳамдўстлигимизга аъзо одамларнинг у ёки бу диний муассасага мансублиги бизни қизиқтирмаслиги керак. Бу шахсий масала бўлиши керак, уни ҳар ким ўз танловига қараб ҳал қилади. Ҳаммамиз ҳам диний жамоаларга тегишли эмасмиз, лекин кўпчилигимиз бошқаларнинг диндорлигини маъқуллаймиз.

Кейинги бобда алкоголизм ҳақидаги тушунчамиз ва ундан кейин агностикларга бағишланган боб мавжуд. Ўзларини шундай деб ҳисоблаганларнинг аксарияти Ҳамдўстлигимизга аъзо. Ажабланарлиси шундаки, уларнинг эътиқодлари маънавий ҳаёт соҳасида тажриба орттириш учун жиддий тўсиқ бўлмайди, деб ҳисоблаймиз.

Ундан кейин аниқ кўрсатмалар берилади. Улардан қандай қилиб соғайиб кетганимизга аниқлик киритилган. Қирқ икки шахсий тажриба ҳақида ҳикоя қилинади.

Уларнинг ҳар бири ҳаётини ўз сўзлари ва ўз нуқтаи назари билан айтиб бериб, уни Худо билан мулоқотга олиб борадиган йўлни тасвирлаб беради.

Бу ички биродарлигимизнинг моҳиятини очиб беради ва одамлар ҳаётида аслида нима содир бўлгани ҳақида аниқ тасаввур беради.

Умид қиламизки, ҳеч ким бундай очик тан олишни ёмон одобга йўймайди. Алкоголизмдан азият чекадиган ва ёрдамга муҳтож бўлган кўплаб эркеклар ва аёллар ушбу саҳифаларни ўқийдилар деб ўйлаймиз. Биз, ўзи ҳақида борини айтиб, муаммоларини очиб бериши билан бошқаларни: “Ҳа, мен улар кабиман ва мен улар эришган нарсага эришим лозим”, деб тан олишига ишонамиз.

3 БОБ

ЯНА АЛКОГОЛИЗМ ҲАҚИДА

Кўп ҳолларда ўзимизни алкоголик деб тан олишни хоҳламадик. Ахир, ҳеч ким ўзини жисмоний ёки ақлий жиҳатдан бошқалардан фарқлиман деб билишни хоҳламайдида. Алкоголикларнинг бошқа одамлар каби ичиши мумкинлигини исботлаш учун беҳуда уринишлари шу ердан бошланади. Ҳар бир алкоголикнинг орзуси ичкиликдан завқланиб, ўзини тўлиқ бошқара олишдан иборатдир. Ушбу ҳаёлотнинг ҳаётийлиги чиндан ҳам ҳайратланарли. Кўпчилик бунга жиннилик ёки ўлим ёқасида ишонишади.

Биз аллақачон соғайиш учун биринчи қадам алкоголик эканлигимизни тўлиқ англаш эканини билиб олдик. Биз бошқа одамлар билан бир хил эканимизни ёки бирон кун келиб шундай бўламиз деган ҳаёлдан бутунлай воз кечишимиз керак.

Алкоголиклар – бу спиртли ичимликларни истеъмол қилишни бошқариш қобилиятини йўқотган эркаклар ва аёллар. Ҳақиқий алкоголик ҳеч қачон бошқарувни тиклай олмаслигини биламиз. Баъзида барчамиз ушбу бошқарувни қўлга киритганимизни ҳис қилардик, аммо бу даврлар (одатда қисқа даврлар) ортидан бошқалари эргашарди, назорат деярли йўқоларди, бу эса тўсатдан руҳан тушкунликка тушиб қолишга олиб келарди. Ҳаммамиз пиёнисталарнинг прогрессив касалликка эга эканига аминмиз. Вақт ўтиши билан аҳволимиз ҳеч қачон яхшиланмайди, у фақат ёмонлашиши мумкин.

Биз оёқларидан айрилган одамларга ўхшаймиз; янги оёқ-қўллар ҳеч қачон ўсиб чиқмайди. Биз каби ичкиликбозларни даволашга қодир муолажа усули ҳам йўқ. Мумкин бўлган барча муолажаларни биз синаб кўрдик. Баъзи ҳолларда, қисқа муддатли яхшиланиш кузатилади, ундан кейин касалликнинг янада жиддий қайталаниши кузатилади. Алкоголизм муаммоси билан таниш бўлган шифокорлар, алкоголикни спиртли ичимликларни нормал истеъмол қиладиган кишига айлантириш мумкин эмас деган фикрга қўшиладилар. Эҳтимол, вақт ўтиши билан, фан ушбу муаммони ҳал қилиши мумкин, аммо ҳозирча у кучсиздир.

Буларнинг барчасига қарамай, шундай алкоголиклар бор-ки, улар ўзларини ушбу тоифадаги одамларга тегишли эканига ишонмайдилар. Ўзларини алдашнинг турли шакллари ва турли хил тажрибаларидан фойдаланиб, ўзларининг қоидадан истисно эканини исботлашга ҳаракат қиладилар, шунинг учун уларни алкоголик деб ҳисоблаш мумкин эмас,

дейдилар. Агар спиртли ичимликларни истеъмол қилишни бошқаришга қодир бўлмаган киши ўзини кескин ўзгартирса ва ўртача даражада ичишни бошласа, биз улар олдида шляпамизни ечишга тайёرمىз. Худо гувоҳдир, биз узок вақт давомида ўзимизни бошқа одамлар каби ичишга ўргатиш учун беҳуда ҳаракат қилдик.

Биз фойдаланган баъзи усуллар: фақат пиво ичинг, маълум миқдордаги қадаҳ билан чекланинг, ҳеч қачон ёлғиз ичманг, эрталаб ҳеч қачон ичманг, фақат уйда ичинг, уйда алкоголь сақламанг, иш пайтида ҳеч қачон ичманг, фақат базмларда ичинг, виски ичишни ташланг ва коньякка ўтинг, фақат табиий шароб ичинг, мастлигингизни кўриб қолишса, ишдан кетишга ариза ёзишингизга ваъда беринг, саёҳат қилишни бошланг, умуман саёҳат қилманг, алкогольли ичимликка ҳеч қачон қўл урмасликка ваъда беринг (тантанали қасамёд билан ва бусиз), спорт билан кўпроқ шуғулланиш, кўтаринки кайфият бағишлайдиган китоблар ўқиш, таълим лагерлари ва санаторийларда яшаш, ихтиёрий равишда руҳий касалликлар шифохоналарида даволанишга рози бўлиш... Бу рўйхатни узок давом эттириш мумкин.

Биз ҳеч кимни алкоголик деб номлашни хоҳламаймиз. Ўзингиз ташхис кўйишингизни тавсия қиламиз. Энг яқин барга боринг ва ичишни бошлашга ҳаракат қилинг, кейин тўсатдан тўхтатинг. Буни бир неча марта такрорланг. Бироз вақт ўтгач, сиз ўзингизни қанчалик алдамаслигингизни ҳал қила оласиз. Ҳолатингизни тўлиқ англаш асабингиз бузилишига олиб келиши мумкинлиги эҳтимолдан ҳоли эмас.

Гарчи буни исботлашнинг иложи бўлмаса-да, йўлимиз бошида кўпчилигимиз ичишни тўхтата олганга ўхшаймиз. Қийинчилик шундаки, баъзи алкоголиклар ҳали ҳам кеч бўлмасидан ичишни тўхтатишни истамайди. Алкоголизм аломатлари бўлган одамларнинг кучли хоҳиш-истаклари туфайли деярли ичишни ташлаган бир нечта ҳолатларни биламиз. Мана шундай ҳолатлардан бири.

Ўттиз ёшлар атрофидаги бир одам кўп ичарди. Ичгандан кейин у эрталаблари асабийлашарди ва ўзини тинчлантирарди, оқибатда яна ичарди. У бизнесда муваффақият қозонишни хоҳларди ва тезда ичишни тўхтатмаса, ҳеч нарсага эришмаслигини тушуниб етди. У ичишни бошлаган заҳотиёқ ўзини тўхтата олмасди. Кейин у бизнесда муваффақиятга эришмагунча оғзига бир томчи спирт омасликка қарор қилди. Ғайриоддий иродали одам, у йигирма беш йил ичмади ва эллик беш ёшида ажойиб бизнес карьерасини муваффақиятли тугатиб нафақага чиқди. Ва кейин у барча пиёнистлар, узок муддатга қатъий ва ўзини тута биладиган оддий одамлар каби ичиши мумкинлиги ҳақидаги тасаввурнинг қурбонига айланди. Шундай қилиб, унинг ҳаётида уй шиппаги ва шиша пайдо бўлди. Икки ой ўтгач, у касалхонага тушди, у ўзини гангиб, хўрлангандек ҳис этарди. Бир мунча

вақт у ичкилик миқдорини назорат қилишга уринди, аммо вақти-вақти билан у яна касалхонага тушди. Кейин, бутун кучини йиғиб, ичишни бутунлай тўхтатишга уринди, аммо бу сафар у муваффақият қозонмади. Пул унга ушбу муаммони ҳал этишининг барча мавжуд даволаниш усулларидадан фойдаланиш имконини берди. Барча уринишлар муваффақиятсиз тугади. Нафақага чиққанида у жисмонан бақувват одам бўлса-да, соғлиғи кўз ўнгида ёмонлашарди ва тўрт йилдан сўнг у вафот этди.

Ушбу воқеа барча ичувчилар учун фойдали маслаҳатларни ўзида мужассам этган. Кўпчилигимиз, агар узоқ вақт ичишга қарши тура олсак, бошқалар каби ичишни бошлашимиз мумкин, деб ўйлаймиз. Аммо мана 55 ёшида у 30 ёшидаги одамга айланганини аниқлаган инсон мисоли. Биз яна бир бор: “Агар сиз алкоголик бўлсангиз, унда бу абадийдир” деган гапнинг ҳақиқат эканига яна бир бор аминмиз. Агар узоқ муддат ичкиликдан сақланганимиздан кейин ичишни бошласак, кўп ўтмай, биз энг оғир пайтлардаги каби оғир ҳолатга тушиб қоламиз. Агар сиз спиртли ичимликларни истеъмол қилишни тўхтатишга қарор қилган бўлсангиз, бу қарор сўзсиз бажарилиши лозим, қачондир нормал тарзда спиртли ичимликларни истеъмол қилишга қайтишингиз ҳақида унутишингиз лозим.

Бу одамнинг тажрибаси ёшларни ўз хоҳишларига таяниб, ичишни тўхтатишларига илҳомлантириши мумкин. Кўпчиликнинг ичишни тўхтатишни истамаслиги сабабли, бу борада муваффақият қозонишига шубҳа қиламиз. Ва бундай қарор қабул қилганларнинг, ҳар қандай ақлий найрангларига қарамай, ҳеч қайсиси муваффақиятга эриша олмайди. Баъзиларимиз ўттиз ёшдан кичик, бор-йўғи бир неча йил ичдик, аммо йигирма йил ичганлар каби ожиз бўлиб қолдик.

Алкоголикка айланиш учун жуда кўп вақт ичиш ва кўп миқдорда спиртли ичимликларни истеъмол қилиш шарт эмас. Бу, айниқса, аёлларга нисбатан адолатли. Алкоголизмга мойил бўлган аёллар бир неча йил ичида алкоголикка айланади. “Алкоголик” сўзидан хафа бўлган кўплаб ичкиликбозлар, ичишни тўхтата олмаётганидан ҳайрон бўлишади. Биз, касалликнинг аломатлари билан таниш бўлганлар, ёшлар орасида кўплаб яширин алкоголикларни учратамиз. Аммо уларга буни тушунтиришга уриниб кўринг!³

Ўтмишга назар ташлар эканмиз, иродамиз кучи билан тўхташимиз мумкин бўлган вақтдан кейин ҳам яна кўп йиллар ичишни давом эттирганимизни ҳис қилмоқдамиз. Агар кимдир сиздан ушбу хавfli даврга кирганлигини сўраса, ундан бир йил ичмаслигини илтимос қилинг. Аллақачон анча йўлни босиб ўтган ҳақиқий алкоголик муваффақиятга

³ Бу китоб биринчи марта чоп этилгандаги ҳақиқат. Аммо 2014 йилда АҚШ/Канада ҳамкорлигидаги изланишлар шунини кўрсатдики, ААга аъзоларнинг ўн икки фоизи ўттиз ва ундан кичик ёшдаги одамлар эди.

эришиш учун деярли ҳеч қандай имкониятга эга эмас. Алкоголизмнинг дастлабки босқичларида биз баъзан бир йил ичмаслигимиз мумкин эди, аммо кейин барчаси яна бошланди. Агар сиз йил давомида ичмасангиз ҳам, бу алкоголь бўла олмайсиз дегани эмас. Ушбу китобга мурожаат қилганларнинг баъзилари йил бўйи ичмай юришига ишонамиз. Кўп одамлар ичмасликка қарор қилиб, эртаси куни ичиб олишади, аксарият одамлар эса бир неча ҳафта ичида.

Эви билан ичолмайдиганлар учун савол туғилади: “Қандай қилиб ичмаслик мумкин?” Биз ўқувчи ичишни тўхтатишни хоҳлайди деган тахминдан келиб чиқамиз. У буни маънавий рағбатлантиришга мурожаат қилмасдан амалга ошира оладими ёки йўқми, ичиш ёки ичмаслик тўғрисидаги қарорни қабул қилиш қобилиятини қай даражада йўқотганига боғлиқ. Кўпчилигимиз характеримиз кучли, деб ўйлардик. Умуман ичишни тўхтатиш истагида юрардик. Шунга қарамай, бунинг уддасидан чиқа олмадик. Бу алкогольизмнинг ҳайратланарли хусусияти – қай даражада зарур бўлмасин ва қай даражада истак кучли бўлмасин, спиртли ичимликларни тарк этишнинг иложи йўқлиги.

Ўқувчиларимизга қандай ёрдам бериш мумкин, уларнинг фойдасига албатта, улар бизга ўхшайдими? Йил давомида спиртли ичимликларни суиистеъмол қилмаслик бўйича тажриба фойдали бўлиши мумкин, аммо биз алкогольизмга чалинган одамларга ва, эҳтимол, шифокорларга янада муҳимроқ хизмат кўрсатишимиз мумкин. Ичкиликдан олдинги руҳий ҳолатни тасвирлаб берамиз, зеро бу муаммонинг моҳиятидир.

Биринчи қадахнинг умидсиз синовини қайта-қайта такрорлайдиган алкогольнинг фикрлашида қандай ўзига хослик мавжуд? Ажрашиш ёки банкротликка олиб келган навбатдаги ичкиликдан кейин у билан суҳбатлашган дўстлар унинг тўғридан-тўғри майхонага боришини кўриб жуда ҳайрон бўлди. Уни бундай қилишга нима мажбур қилмоқда? У бундай пайтда нимани ўйлайди?

Келинг, Жим деб атайдиган дўстимиз ҳақидаги биринчи мисолни келтирайлик. Унинг мафтункор рафиқаси ва яхши оиласи бор. У даромадли автомобил компаниясини мерос қилиб олди. Унинг уруш фахрийсига оид ажойиб маълумотномаси бор. У яхши ишбилармон. Бизнинг нуқтаи назаримиздан, бироз асабий бўлса-да, у ақлли, эс-ҳуши жойида инсон. У 35 ёшгача ичмади. Спиртли ичимликлар ичишни бошлаганидан бир неча йил ўтгач, у маст бўлганида жуда тажовузкор одамга айланиб, ҳатто руҳий шифохонага ётиш даражасигача борарди. Касалхонадан чиққанидан кейин у биз билан алоқа ўрнатди.

Унга алкогольизм ҳақида билган нарсаларимизни ва биз томондан топилган даволаш усуллари айтиб бердик. У амалиётни яхши бошлади.

Ўз оиласига қайтишга муваффақ бўлди ва ичишни бошлашдан аввал ўзи эгалик қилган компанияда сотувчи бўлиб ишлай бошлади. Бир мунча вақт ҳаммаси яхши эди, аммо у маънавий ҳаёт доирасини кенгайтира олмади. Ўзи ҳам бундан ажабланиб, тез-тез ичишни бошлаганини пайқади. Унинг ҳар бир ичкиликка берилган кунидан кейин биз у билан бўлиб ўтган воқеаларни синчковлик билан таҳлил қилиб суҳбатлашдик. У ҳақиқий алкоголик эканини ва аҳволи жуда жиддий эканини тан олди. Агар у тўхтамас, яна касалхонага тушишини билар эди. Қолаверса, у қаттиқ боғланиб қолган оиласини йўқотарди.

Шунга қарамай, у яна ичиб олди. Биз ундан бу қандай содир бўлганини батафсил айтиб беришини илтимос қилдик. Мана унинг ҳикояси: “Мен сешанба куни эрталаб ишга келдим. Эсимда, мен бир пайтлар эгалик қилган компаниямда сотувчи бўлиб ишляпман, деган фикрдан жаҳлим чиққан эди. Мен хўжайин билан турли нарсалар ҳақида бироз суҳбатлашдим. Кейин бўлажак автомобиль харидорлари билан учрашиш учун шаҳардан чиқишга қарор қилдим. Йўлда оч қолган эдим, шунинг учун бари мавжуд бўлган кичик ресторанда тўхтадим. Умуман ичгим келмаган эди. Мен сэндвич емоқчи эдим. Бу ерда мен машина сотиб олишни истаган одам билан учрашишим мумкинлиги хаёлимга келди. Мен бу жойни яхши билар эдим, чунки мен ўша пайтларда ичмай юрганимда у ерга овқатланиш учун кўп борар эдим. Мен столга ўтирдим ҳамда сэндвич ва бир стакан сут буюртма қилдим. Ўша пайтда, ичиш ҳақида ҳали ҳам ўйламагандим. Мен яна битта сэндвичга буюртма бердим ва яна бир стакан сут ичишга қарор қилдим”.

“Тўсатдан сутга бир қадаҳ виски қўшсам, у тўла ошқозоним учун мутлақо зарар етказмайди, деган хаёлга бордим. Мен виски буюрдим ва уни сутга аралаштирдим. Тўғри иш қилмаётганимни бироз ҳис қилдим, лекин тўқ қоринга ичяпман, деб ўзимни тинчлантирдим. Тажриба шу қадар муваффақиятли бўлдики, мен яна виски буюрдим ва уни яна бир стакан сутга аралаштирдим. Бу менга таъсир қилмагани учун, яна бир бор уриниб кўрдим”.

Шу тариқа Жимнинг касалхонага навбатдаги саёҳати бошланди. Шундай қилиб, ҳар доим ичкиликка олиб келадиган кучли жисмоний ва маънавий азоб-уқубатлар ҳақида гапирмаганда, унда касалхонада шу тариқа ётиб қолиш, оиласини ва ишини йўқотиш таҳдиди бор эди. *У алкоголик эканини яхши биларди. Шунга қарамай, агар у сут билан аралаштирилса, виски ичиши мумкинлиги ҳақидаги бемаъни фикр ичкиликка қарши бўлган барча мулоҳазаларини чиппакка чиқарарди!*

Бу сўзнинг аниқ таърифи қандай бўлишидан қатъий назар, биз уни ғирт аҳмоқлик деб атаймиз. Бундай қилиқни унинг оқибатлари билан боғлаш қобилияти қандай қилиб умуман етишмаслиги мумкин, мантиқий мулоҳаза юрита олмасликни яна қандай аташ мумкин?

Сизга бу одатдан ташқари даҳшатли мисолдек туюлиши мумкин. Бизга бундай туюлмайди, чунки шунга ўхшаш фикрлаш услуги ҳар биримизга хос эди. Баъзида биз оқибатлар ҳақида Жимга нисбатан бироз кўпроқ ўйлардик. Аммо ҳар доим ғалати ҳодиса рўй берар эди, биринчи қадаҳни кўтариш учун соғлом фикрлашимиз билан бир қаторда мутлақо ақлга сиғмайдиган баҳона пайдо бўларди. Соғлом фикрлашимиз бизни ушлаб қололмасди. Ақл бовар қилмайдиган ғоя устун келарди. Эртаси куни биз ўзимиздан самимийлик ва жиддийлик ила бу қандай содир бўлиши мумкинлигини сўрардик.

Бошқа ҳолларда, биз онгли равишда ичиш учун асабийлашганимиз, ғазабланганимиз, хавотир олаётганимиз, тушкунликка тушаётганимиз, рашк қилаётганимиз ва ҳоказолар билан ўзимизни оқлардик. Аммо шуни тан олишимиз керакки, ичганимизни оқлашга бўлган барча уринишларимиз ўша пайтдаги ҳолатга нисбатан ҳар доим ҳам етарли даражада эмас эди ва кейин содир бўладиган ҳолатга нисбатан ақл бовар қилмас вазиятни юзага келтирарди. Энди биз тасодифий эмас, аксинча, онгли равишда ичишни бошлаганимизда, амалга оширмақчи бўлган нарсамизнинг даҳшатли оқибатлари ҳақида жиддий фикрга эга эмаслигимизни тушунамиз.

Биринчи қадаҳга нисбатан хатти-ҳаракатларимиз жуда кўп транспортга эга бўлган кўчаларда йўл ҳаракати қоидаларига амал қилишни ёқтирмайдиган одамнинг хатти-ҳаракати каби бемаъни ва тушунарсиздир. У тезюрар пойга автомобилларининг ғилдираклари остидан деярли сакраб чиқа олганидан жуда мамнун. Шундай қилиб, у дўстона огоҳлантиришларга қарамай, бир неча йиллардан бери вақтини чоғ этмоқда. Ушбу босқичда уни вақти чоғликка оид ғалати фикрларга эга бўлган аҳмоқ одам деб аташ мумкин. Кейин унинг омади чопмай қолади ва кетма-кет бир неча марта жароҳат олади. Агар у аҳмоқ бўмаганида эди, ундан “ўйин-кулги”ни тўхтатишини кутиш мумкин бўларди. Бирок, у яна ғилдирақлар остига тушади ва бу сафар унинг бош суяги шикастланади. Касалхонадан чиққанидан бир ҳафта ўтгач, тез келаётган троллейбус уни уриб юборади ва қаҳрамонимиз кўлини синдириб олади. У сизга энди ҳаракатланаётган транспорт воситаси олдидан кўчани кесиб ўтмаслик ҳақида қатъий қарор қабул қилганини айтади, лекин бир неча ҳафта ўтгач иккала оёғини ҳам синдиради.

Бир неча йиллар давомида у ўзига эҳтиёткор бўлишни ёки умуман кўчага чиқмасликни ваъда қилиб, ўзини худди шундай тутишда давом этади. Охир-оқибат, у энди ишлай олмайди, рафикаси ундан ажрашади ва у бошқаларнинг кулгиси остида қолади. У ўз ихтиёрида бўлган барча воситаларни ишлатиб кўради, бундай фикрни бошидан чиқариб ташлашга ҳаракат қилади. У руҳий касаллар шифохонасига ётади, бу уни тузатади деб умид қилади. Аммо касалхонадан чиққан куниёқ у ўт ўчириш машинаси

йўлини кесиб ўтади, машина эса унинг умуртқасини синдириб ташлайди. Бундай одамни телба деб аташ мумкин эди, шундаймасми?

Бизнинг тасвирлашимиз муболағага ўхшайди, деб ўйлашингиз мумкин. Шундайми? Биз, таназзулнинг барча босқичларини босиб ўтганлар, тан олишимиз керакки, агар айтиб ўтилган бемаъни ўйинларни ҳайдаб ўтилган жой билан алмаштирсак, унда юқоридагилар хатти-ҳаракатларимизни аниқ тасвирлаб беради. Қолган барча муносабатларда биз қанчалик оқилона бўлмайлик, гап спиртли ичимликлар ҳақида кетганида биз ақлдан озардик. Бу гап қаттиқ тегиб кетаётгандир, аммо бу ҳақиқат.

Баъзиларингиз: “Ҳа, айтганларингизнинг ҳаммаси ҳақиқат, лекин қисман. Албатта, бизда сиз айтган баъзи аломатлар бор, аммо биз сиз каби бундай хавfli даражагача етиб бормадик ва унга ҳеч қачон етиб боролмаймиз. Биз билан бундай нарса энди содир бўлмайди, чунки тушунтирганингиздан сўнг ўзимизни тутишимизни жуда яхши тушундик. Биз ҳаётдаги ҳамма нарсани алкоголь туфайли йўқотмадик ва йўқотмоқчи ҳам эмасмиз. Маълумот учун раҳмат”, деб ўйлаши мумкин.

Бундай мулоҳаза, баъзи алкоголик бўлмаганлар учун, фақат аҳмоқлиги туфайли кўп ичадиган, аммо кам ича оладиган ёки бутунлай тўхташга қодирлар учун ҳақиқатдир, чунки уларнинг мияси ва танаси бизники каби барбод бўлмаган. Аммо ҳақиқий ёки потенциал алкоголиклар, деярли истисносиз, фақатгина *ўзларининг аҳволини билганларига асосланиб, ичкиликдан тўхтамай олмайдилар*. Биз бу фикрни алоҳида таъкидламоқчимиз, уни алкоголик ўқувчилар онгига етказишни истаймиз, чунки аччиқ тажрибамиз бизга буни ўргатди. Яна бир мисол келтирамиз.

Фред – таникли бухгалтерия фирмасининг шериги. У яхши даромадга, ажойиб уйга эга, турмушидан бахтли ва университет ёшидаги қобилиятли болаларнинг отаси. У шундай жозибали шахсга эгаки, ҳамма билан дўстона муносабатлар ўрнатган. У бизнинг муваффақиятли ишбилармонимиз, бизнинг Фред. Ташқи томондан у қатъий, мувозанатли одам. Бироқ, у алкоголик. Биз Фредни биринчи марта тахминан бир йил олдин касалхонада кўрганмиз, у ерда алкоголь тремордан даволанган. У бу каби аҳволга биринчи марта тушган ва жуда уялган эди. У ичкиликбозлик ҳақидаги фикрдан бутунлай қочиб, ўзини асабларини даволаш учун касалхонада эканига ишонтирди. Шифокор, унинг аҳволи ўйлаганидан ҳам ёмонроқ эканини тушунтириб, уни жиддий кўрқитди. Шу асосда бир неча кун давомида у руҳий тушкунликка тушиб қолди. У ичкиликдан бутунлай воз кечишга қатъий қарор қилди. Унинг жамиятдаги кучли феъл-атвори ва мавқеига қарамай, буни уддалай олмаслиги хаёлига ҳам келмаган эди. Фред алкоголик эканига ишонишдан бош тортди, шунинг учун бу муаммони ҳал қилиш учун ҳар қандай маънавий озукани қабул қилмади. Биз унга алкоголизм ҳақида билган нарсаларимизни айтдик. У қизиқиш билдирди ва

унда баъзи аломатлар борлигига рози бўлди, аммо ўзини ўзи енга олмаслигини тушунишдан жуда узоқ эди. Бошидан ўтган таҳқирлаш ва олинган билим уни бутун умрга ичмайдиган одамга айлантиришига ишонди. Вазиятдан хабардорлик, унинг фикрича, муаммони тўғирлаши керак.

Бир мунча вақт Фред ҳақида ҳеч нарса эшитмадик. Бизга кимдир Фреднинг яна касалхонада эканини айтди. Бу сафар унда барқарор тремор аниқланди. Кўп вақт ўтмай у бизни кўришни истаётганини маълум қилди. Унинг ҳикояси жуда ибратлидир, чунки у ичишни тўхтатиш кераклигига қатъий ишонган ва ичкиликка берилишига умуман баҳонаси бўлмаган. Барча ишларда у ақл-идрок ва ажойиб қатъийлик қобилиятини кўрсатди, аммо у алкогольдан мутлақо ҳимоясиз эди.

Бу ҳақда ўзидан эшитайлик: “Алкоголизм тўғрисида айтганларингизнинг барчаси менда қаттиқ таассурот қолдирди ва мен энди бошқа ичмаслигимга чин дилдан ишонардим. Мен биринчи қадахдан олдинги ақлдан озиш ҳолати ҳақидаги фикрларингизни қадрладим, лекин билиб олган нарсаларимдан кейин менда бундай бўлмаслигига ишонардим. Ичкиликда сиз каби узоққа бормаганимдан, барча муаммоларимни доим муваффақиятли ҳал қилишим ва сизнинг қўлингиздан келмаган нарсани қила олишимдан келиб чиқиб, шундай фикрга келдим. Ўзимга ишонишимга, иродамни муштга бирлаштириб, ҳушёр бўлишим лозимлигига ҳаққим борлигини ҳис этдим.

“Ана шундай кайфият ила ўз ишимни қилдим ва дастлаб ҳамма нарса яхши ўтди. Спиртли ичимликларсиз юриш мен учун қийин эмас эди ва мен вазиятни мураккаблаштиряпман, деб ўйлай бошладим. Бир куни мен ҳукумат идорасига ҳужжатларни топшириш учун Вашингтонга бордим. Ўзимни ичкиликдан узоқроқ тутишим даврида мен бир неча бор шаҳарни тарк этдим, шунинг учун бу вазият мен учун янгилик эмас эди. Жисмоний жихатдан ўзимни жуда яхши ҳис қилардим. Ҳеч нарса мени безовта қилмасди ва хавотирга ҳам солмасди. Бизнесим яхши кетарди, мамнун эдим ва шерикларим ҳам қониқишларини билардим. Ажойиб кун ниҳоясига етарди, уфқда булут умуман йўқ эди.

Мен меҳмонхонамга кириб, кечки овқат учун бемалол кийиниб олдим. *Ресторан залига кирганимда, кечки тановул учун бир-икки коктейль буюртма қилишим яхши бўларди, деб ўйладим. Ва тамом. Бошқа ҳеч нарса.* Мен тушлик учун коктейль буюрдим, кейин яна бир коктейль. Тушликдан кейин сайр қилишга қарор қилдим. Меҳмонхонага қайтганимда, ухлашимдан аввал “хайболл” ичсам яхши бўларди деб ўйладим, шунинг учун барга кириб, ичдим. Ўша куни кечкурун яна бир неча марта ва эртаси куни эрталаб яна ичганим эсимда. Мен Нью-Йоркка учаётган самолётда, аэропортда рафикамнинг ўрнига бир неча кун давомида мени олиб юрган

жуда дўстона такси ҳайдовчисини топганимни ғира-шира эслайман. Қаерга борганимни, нима айтганимни ва нима қилганимни эслай олмайман. Шунда касалхонада чидаб бўлмас руҳий ва жисмоний азоб-укубатларга дуч келдим.

“Фикрлаш қобилияти қайтиши билан мен Вашингтонда кечкурунги хатти-ҳаракатларимни синчковлик билан таҳлил қилдим. *Мен нафақат ҳушёр эдим, ҳатто биринчи қадаҳнинг васвасаси билан курашишга ҳам ҳаракат қилмадим. Бу гал ҳаракатларим оқибатлари ҳақида умуман ўйламаган эдим.* Коктейлни худди занжабил лимонадини ичаётгандек ичардим. Шунда алкоголик дўстларимнинг, агар менда “алкоголик фикрлаши” бўлса, яна ичишни бошлайдиган вақт келади, деб башорат қилгани эсимга тушди. Улар менга ҳимоя биноларини чизсам ҳам, биринчи қадаҳни ичиш учун бирон бир баҳона топишим билан уларнинг қулашини айтган эдилар. Шундай бўлди ҳам, алкоголизм ҳақида билган нарсаларим эса хаёлимга ҳам келмади. Ўша пайтдан бошлаб менда “алкоголик фикрлаш” борлигини билардим. Иродам ва ўз аҳволимни тушуниш миямдаги тушунарсиз хатоларни енгилга ёрдам бермаслигини англадим. Шу вақтгача мен баъзи ҳаёт муаммолари олдида ожизлигини айтган одамларни тушунмасдим. Аммо кейин буни англадим. Бу қаттиқ зарба бўлди.

“Аноним алкоголиклар ҳамдўстлигидан икки киши мени кўришга келди. Улар менга ёқмаганини билиб жилмайиб қўйишди ва кейин ўзимни алкоголик деб биламанми ва мағлубиятни қабул қиламанми, деб сўрашди. Мен рози бўлишим керак эди. Улар менга Вашингтонда намойиш этган “алкоголик фикрлаш” таназзулнинг белгиси экани ҳақида кўп далиллар келтирдилар. Улар ўз тақдирларидан кўплаб мисоллар келтирдилар. Бу муаммони ёлғиз ўзим ҳал қиламан деган умидларимни барбод қилди.

“Кейин улар менга маънавий нажот йўлини ва ушбу ҳамдўстликнинг юзга яқин аъзоси томонидан муваффақиятли амалга оширилган аниқ ҳаракатлар дастурини тушунтириб беришди. Гарчи мен номигагина черковга тегишли бўлган бўлсам ҳам, уларнинг таклифлари интеллектуал нуқтаи назардан қабул қилинди. Амалий ҳаракатлар дастури, гарчи жуда оқилона бўлса ҳам, жиддий ўзгаришларни амалга оширишдан иборат эди. Ҳаётимнинг кўпгина эътиқодларидан қатъият билан воз кечишим керак эди. Бу осон эмас эди. Аммо ўша пайтда, дастурнинг барча талабларини бажаришга қарор қилганимда, ғалати бир туйғу пайдо бўлди, аҳволим дарҳол яхшиланди; вақт қандай кўрсатган бўлса, шундай бўлди.

“Маънавий меъёрлар барча муаммоларимни ҳал қилишини кашф қилиш ҳам бирдай муҳим эди. Ўшандан бери ҳаётим янада мазмунли, аввалгидан-да фойдалироқ бўлиб туюлди. Бу менинг олдинги турмуш тарзим ёмон эди, дегани эмас, лекин мен ҳозирги ҳаётимдаги энг ёмон

лаҳзаларни олдинги ҳаётимнинг энг яхши дақиқаларига сотмайман. Агар иложи бўлса-да, мен ҳеч қачон олдинги ҳаётимга қайтмасдим”.

Фреднинг ҳикояси ёрқин мисолдир. Минглаб одамлар ундан сабоқ олишига умид қиламиз. Ахир у энг кескин ўзгаришлардан бирига тушиб қолди. Аксарият алкоголиклар ҳаётлари спиртли ичимликка бутунлай боғланиб қоганида, ўз муаммоларини ҳал қилишга ҳаракат қилади.

Кўплаб шифокор ва руҳшунослар хулосаларимизга қўшиладилар. Дунёга машҳур шифохонада ишлайдиганлардан бири яқинда битта АА аъзосига қуйидагиларни айтди: “Алкоголиклар аҳволининг умидсизлиги тўғрисида айтганларингиз тўғри, фикримча. Ҳикояларини мен ўқиган иккалангизга келсак, мен сиз 100% умидсиз эканлигингизга шубҳа қилмайман, фақат юқори кучлар сизга ёрдам бериши мумкин эди. Агар сиз касалхонамизга бемор сифатида киришга ҳаракат қилсангиз, агар бунинг олдини олиш мумкин бўлганида эди, мен сизни қабул қилмаган бўлардим. Сизга ўхшаган одамлар билан муомала қилиш жуда қийин. Гарчи мен ўзим эътиқодсиз бўлсам-да, лекин сиз кабиларга маънавий усуллар билан ёрдам беришга бўлган ҳаракатларга ҳурмат билан қарайман. Бундай ҳолатларнинг аксариятида, муаммонинг бошқа ечимини топиб бўлмайди”.

Яна бир бор такрорлаймиз: алкоголиклар биринчи қадаҳга қарши самарали психологик ҳимояга эга эмас. Камдан-кам ҳолатлардан ташқари, алкоголикнинг ўзи ҳам, бошқа одам ҳам бундай ҳимояни таъминлай олмайди. У Олий Қудрат томонидан ҳимоя қилиниши керак.

4 БОБ

БИЗ АГНОСТИКЛАРМИЗ

Бундан аввалги боблардан алкоголизм ҳақида бир оз маълумотга эга бўлдингиз. Биз алкоголик ва алкоголик бўлмаганлар ўртасидаги фарқни тушунтириб бердик, деб умид қиламиз. Агар сиз спиртли ичимликларни истеъмол қилишни тўхтата олмасангиз, ҳатто уни чин дилдан хоҳласангиз ҳам ёки қанча ичганингизни назорат қила олмасангиз, сиз алкоголик бўлишингиз мумкин, агар шундай бўлса, унда сиз маълум бир маънавий тажриба орттириш орқали даволанадиган касалликдан азият чекмоқдасиз.

Атеистлар ва агностиклар учун бундай тажрибага эга бўлиш имконсиздек туюлади, лекин ичишни давом эттириш, ўзингизни ҳалок қилишни англатади, айниқса сиз умидсиз алкоголиклардан бири бўлсангиз. Спиртли ичимликдан муқаррар ўлим ёки сиз орттирган маънавий асосидаги ҳаётни танлаш ҳар доим ҳам осон эмас.

Бу аслида унчалик қийин эмас. АА биринчи аъзоларининг ярми атеистлар ёки агностиклар эди. Дастлаб, баъзиларимиз ҳақиқий алкоголиклар эмаслигига умид қилиб, ушбу мавзудан қочдик. Аммо бироз вақт ўтгач, ҳаётнинг маънавий асосини топишимизни, ёки эҳтимол, сиз билан ҳам шундай бўлишини тан олишга тўғри келди. Умидсизликка тушманг, аъзоларимизнинг қарийб ярми ўзларини атеист ёки агностик деб билишади. Тажрибамиз шуни кўрсатадики, ўзликни йўқотмаслик даркор.

Агар ахлоқий меъёрлар ёки ҳаёт фалсафаси алкоголизмни енгиш учун етарли бўлганида эди, кўпчилигимиз аллақачон тузалиб кетишимиз мумкин эди. Аммо биз қанча ҳаракат қилсак ҳам, ахлоқий меъёрлар ёки фалсафий тушунчалар ёрдам бермаслигини аниқладик. Биз ахлоққа мурожаат қилишимиз ёки фалсафадан таскин топишимиз мумкин эди, лекин биз қанча хоҳласак ҳам, уларнинг иккаласи ҳам керакли кучга эга эмас эдилар. Ирода бошчилигидаги ички захираларимиз етарли эмас эди, улар учун бу бажариш мушкул бўлган иш эди.

Бизнинг дилемма кучнинг етишмаслигида эди. Ҳаётда бизни йўналтирадиган кучни топишимиз керак эди ва бу *Қудрат биздан-да кучлироқ* бўлиши керак. Бу аниқ. Аммо бундай Қудратни қаердан ва қандай топиш мумкин?

Бу китоб айнан шу ҳақда ёзилган. Унинг асосий мақсади сизнинг барча муаммоларингизни ҳал қила оладиган, сиздаги мавжуд кучдан-да

кудратлироқ Куч топишга ёрдам беришдир. Шундай қилиб, биз бир вақтнинг ўзида маънавий ва ахлоқий деб ҳисоблайдиган китоб ёздик. Биз Худо тўғрисида ҳам гаплашамиз. Аммо бу ерда агностиклар билан боғлиқ қийинчиликлар пайдо бўлади. Бир неча бор янги одам билан суҳбатлашганимизда, унга алкоголизм муаммоси ҳақида гапириб бераётганимизда ва Ҳамдўстлигимиз вазифаларини тушунтираётганимизда қандай умидга эга эканини пайқардик. Аммо маънавий муаммолар ҳақида, айниқса, Худо зикр қилинганида, тингловчиларнинг юзлари тортиларди, чунки биз улар доим қочадиган ёки умуман рад этадиган масалани ўртага ташлардик.

Биз бундай одамлар нимани ҳис қилишини биламиз. Биз ҳам уларнинг шубҳалари ва қарашларини ҳис этардик. Баъзиларимиз динга қарши бўлган инсонлар эдик. Бошқалар учун, Худо сўзи болалигида уларга юкланмоқчи бўлган фикр билан боғлиқ эди. Эҳтимол, биз бу тушунчани рад этдик, чунки бу ички дунёқарашимизга тўғри келмайдиганга ўхшарди. Буни рад этиб, биз Худо ҳақидаги фикрни бутунлай рад этамиз деб ўйладик. Ташқаридаги кучга қарамлик ва унга ишониш заифлик ва ҳатто қўрқоқликнинг намоён бўлишидир, деган фикр бизни хавотирга соларди. Диний таълимотларга ва тушунарсиз азобларга қарши курашаётган, урушаётган шахсларнинг дунёсига чуқур скептицизм билан қарардик. Биз ўзларини диндор деб эълон қилган одамлардан шубҳаланардик. Олий Зот буларнинг барчасига қандай алоқаси бор ва ким Уни тушунишга қодир? Бироқ, юлдузли туннинг манзарасидан мамнун бўлган бошқа дақиқаларда биз ўзимизга шундай савол берардик: “Буларнинг барчасини ким яратган?” Биз қўрқув ва хайратга чўмардик, лекин бу туйғу тез йўқ бўлиб кетарди.

Ҳа, биз агностиклар шунга ўхшаш нарсани бошдан кечирдик ва шунга ўхшаш фикрларга тўқнаш келардик. Сизга тасалли беришга шошилмоқдамиз. Биз нотўғри фикрлардан воз кечиб, барча нарсдан кучлироқ Кучга ишонишга тайёр эканлигимизни билдиришимиз биланок, дарҳол натижаларга эришдик, гарчи ҳеч биримиз аниқ таъриф бера олмасак-да ёки Кучни тўлиқ англай олмасак-да, бу Худодир.

Яхшиямки, Худо тушунчаси бошқалар учун нимани англатишини аниқлашнинг ҳожати бўлмади. Бизнинг фикримиз, қанчалик номукаммал бўлишидан қатъи назар, У билан алоқа ўрнатиш учун етарли эди. Биз ҳамма нарсанинг асосини ташкил этувчи Олам Идроки бўлмиш Ижодий Ақлнинг мавжудлигини англашимиз биланок, ҳаётда янги куч ва мақсадни ҳис қилдик; албатта, бунинг учун бир неча оддий қадамлар қўйиш керак эди. Худо Ўзини қидирувчиларга қўядиган шартлар унчалик қийин эмаслигини билиб олдик. Биз учун Идрокнинг Ҳукмронлиги жуда кенг қамровли. Доим излаётганлар учун ҳамма вақт очиқ ва тушунарлидир. Ишонамизки бу барча инсонлар учун очикдир.

Шунинг учун, Худо ҳақида гапирганда, биз У ҳақидаги шахсий фикрингизни назарда тутамиз. Бу, шунингдек, ушбу китобда сиз учратадиган маънавий тушунчаси билан боғлиқ бошқа ибораларга ҳам тегишли. Маънавий атамалар билан боғлиқ нотўғри қарашларингиз сизни ушбу муаммонинг ҳалол ечимидан маҳрум қилишига йўл қўйманг: бу атамалар сиз учун нимани англатади? Аввалига буларнинг барчаси бизга маънавий ривожланишимиз, Худо билан биринчи онгли алоқани ўрнатишимиз учун зарур. Кейинчалик биз мутлақо номақбул туюлган нарсаларни қабул қилганимизни англадик. Бу маънавий ўсиш эди. Ўсишни истаган киши нимадандир бошлаши керак. Шунинг учун биз қанчалик чекланган бўлишидан қатъи назар, ўз тушунчамиздан фойдаландик.

Ўзимизга битта қисқа саволни беришимиз керак эди: “Бизда бор нарсадан-да кучлироқ Қудрат борлигига ишонаманми ёки бунга ишонишга тайёрманми?”. Инсон ишонишини ёки ишонишга тайёрлигини тан олиши билан биз уни ишонтиришга, у тўғри йўлда эканини исботлашга ҳаракат қиламиз. Ушбу оддий асосда маънавий дунёқараш пайдо бўлиши мумкинлигини бир неча бор кўрганмиз.⁴

Бу биз учун муҳим кашфиёт эди, чунки биз ишониш қийин бўлган нарсаларни қабул қилмасак, маънавий принциплардан фойдалана олмаслигимизни ҳис эттик. Одамлар бизга маънавий принципларга асосланган ўз ёндашувларини таклиф қилишганда, биз одатда: “Мен бу одамда бор нарсага эга бўлишни хоҳлардим. Ишонаманки, агар у ишонган каби ишонсам, ҳаммаси яхши бўлади. Аммо мен унга аён бўлган ва у ишонган кўп тушунчаларни сўзсиз қабул қилолмайман”. Оддий даражадан бошлашимиз мумкинлигини билиш биз учун катта тасалли бўлган эди.

Ўжарлик, хафагарчилик ва нотўғри фикрга қарши туришга қодир эмаслигимиздан ташқари кўзга кўринмайдиган ишончни қабул қилиш бизга кўпинча халақит берарди. Кўпчилигимиз шу қадар ҳиссиётга берилувчан эдикки, ҳатто баъзида маънавий мавзуларнинг эслатилиши бизда ҳаддан ташқари кучли қарама-қаршилиқни келтириб чиқарарди. Бундай кайфиятдан воз кечиш керак. Гарчи кўпчилигимиз қаршилиқ кўрсатган бўлсак-да, бундай ҳиссиётлардан халос бўлиш учун кўп ҳаракат талаб қилинмади. Спиртли ичимликдан ўлим хавфи пайдо бўлиши олдида, ҳаётнинг бошқа соҳаларида бўлгани каби, маънавий қарашларда ҳам беғаразга айландик. Шу маънода, алкоголь катта ишонтириш кучига эга. Охир-оқибат, у одамни эҳтиёткор қилади. Баъзан бу жуда зерикарли жараён эди; умид қиламизки, орамизда баъзи бирларда бўлгани каби, ҳеч бирингиз бидъатга шўнғимайсиз.

⁴ “Маънавий тажриба”даги 2-иловани албатта ўқинг.

Ўқувчи яна нима учун ўзидан қудратлироқ Кучга ишониши кераклигини сўраши мумкин. Бунинг сабаблари бор, деб биламиз. Мана, улардан баъзилари.

Бугунги замоннинг одами фактларга ва аниқ натижаларга риоя қилади. Шунга қарамай, XX аср барча далилларни бажонидил қабул қилади, агар улар далилларга асосланган бўлса. Масалан, электр энергияси билан боғлиқ кўпгина назариялар мавжуд. Биз ҳаммамиз уларни шубҳасиз қабул қиламиз. Нега биз уларни қабул қилишга шунчалик тайёрмиз? Онгсиз кўраётганларимиз ва ҳис қилаётганларимиз, ўзимиз ҳукмронлик қилаётган ва фойдаланадиган нарсаларимизни тушунтириб бера олмаслигимиз сабабли.

Ҳақиқий визуал далиллар йўқ бўлса-да, ҳаммамиз далиллар билан тасдиқланган кўплаб тахминларнинг ҳақиқатига ишонамиз. Визуал далиллар энг ишонарли эмаслигини фан исботламайдими? Моддий дунёни ўрганаётганда, биз доимо кўринадиган воқелик умуман ҳақиқий борлик эмаслигини кашф этамиз. Мисол келтирайлик.

Прозаик пўлат тўсин – бу бир-бирига нисбатан ғаройиб тезлик билан ҳаракатланадиган кўп сонли электронлар. Ушбу майда жисмларнинг ҳаракати аниқ қонунларга мувофиқ содир бўлади ва бу қонунлар бутун моддий дунё учун бир хилдир. Фан бизга шундай ўргатади. Бизда шубҳа қилиш учун ҳеч қандай сабаб йўқ. Бироқ, бизга Қодир Ҳукмрон Ижодий Идрок бутун моддий дунё ва ҳаётнинг пойдевори эканлиги ҳақида мантиқий тахминни таклиф қилишлари биланоқ, тез орада қаршилигимиз ўзини намоён қилади ва биз буларнинг барчаси ундай эмаслигига ўзимизни ишонтиришга ҳаракат қиламиз. Биз жуда чўзилиб ёзилган китобларни ўқиймиз ва оламнинг мавжудлигини тушунтириш учун у Худога муҳтож эмаслигига ишонамиз ва бемантиқ тортишувга борамиз. Агар бу шундай бўлса, демак, ҳаёт ҳеч нарсадан пайдо бўлмаган, у маъносиз ва ҳеч қаерга силжимайдиган бўлиб қолади.

Ўзимизни Худонинг идрокли бандалари, Яратганнинг илғор отряди деб ҳисоблашнинг ўрнига, биз, агностиклар ва атеистлар, онгимиз борлиқнинг боши ва охири, альфа ва омега, охирги сўзимиз эканига ишонишни афзал кўрамиз. Биз ўзига бино қўйганлармиз, шундай эмасми?

Ушбу шубҳали йўлдан ўтган барчамиз, сизлардан хурофотлардан, шу жумладан уюшган динларга қарши юраётганлардан воз кечишингизни сўраймиз. Барча камчиликларга қарамай, ишонч миллионлаб одамларга маъно ва мақсад беришини англадик. Ишонадиганлар ҳаётнинг маъноси ҳақида жуда оқилона фикрга эга. Илгари, бизда ҳаёт ҳақида умумий тасаввур йўқ эди. Биз диний эътиқодлар ва динлардаги амалларни муҳокама қилиш билан овунардик, ирқи, танасининг ранги ва динидан қатъи назар,

диний интилишларга эга бўлган кўп одамлар барқарорлик, бахт ва фаровонликнинг маълум даражасини намойиш этаётганини пайқамадик.

Бунинг ўрнига, биз бу одамларнинг оддий камчиликларини изладик ва баъзида бу камчиликларни барча эътиқодларнинг рад этилиши учун асос сифатида ишлатдик. Биз тоқат қилмасдан, тоқат қилмаслик тўғрисида гапирардик. Биз ўрмоннинг ҳақиқати ва гўзаллигини кўрмадик, чунки ундаги алоҳида дарахтларнинг чиркинлиги бизни чалғитди. Биз ҳеч қачон ҳаётнинг маънавий томонига етарлича эътибор бермадик.

Сиз ҳақингиздаги ҳикояларимизда биздан қудратлироқ Кучни қандай топишимиз мумкинлигини билиб оласиз. Ва биз у ёки бу фикрга қўшилишимизнинг умуман аҳамияти йўқ. Тажриба шуни кўрсатдики, бу ҳақда ташвишланишнинг маъноси йўқ. Бу масалани ҳар бир киши ўзи ҳал қилади.

Эркак ва аёлларнинг барчаси битта нарсада қарашлари бир. Уларнинг ҳар бири ўзларидан кўра қудратлироқ Кучларга яқинлашган ва бунга ишонишади. Ҳар қандай вазиятда бу Куч одамнинг қўлидан келмайдиган мўъжизани яратди. Америкалик таниқли давлат арбоби айтганидек: “Ҳужжатларга мурожаат қиламиз”.

Ер юзидаги минглаб эркаклар ва аёллар, ўзларидан қудратлироқ Кучга ишонгани сабабли, унга бўлган муносабатларини аниқладилар ва баъзи оддий нарсаларни қилишни ўрганишни бошладилар, ҳаёт ва фикрлаш тарзида инқилобий ўзгаришлар рўй берди. Ўлимдан ва тушкунлик олдида, барча ички захираларни тўлиқ йўқотиш олдида ҳозир бўлиб, улар янги куч, тинчлик ва бахтга эришдилар; ҳаётдан мақсадни англадилар. Буларнинг барчаси улар ихлос билан бир нечта оддий қоидаларга амал қилишни бошлаганларидан кейин содир бўлди. Агар илгари уларнинг мавжудлиги маъносиз бўлиб туюлиб, кўплаб саволларни туғдирган бўлса, ичиш масаласини четга суриб қўйганда ҳам, энди уларга нима учун ҳаёти шунчалик қийин бўлгани аён бўлди. Улар ҳаётларида қандай ўзгаришлар содир бўлганини айтиб беришади. Юзлаб одамларнинг Худо мавжудлиги уларнинг ҳаётидаги энг муҳим ҳақиқат эканини тасдиқлаши – ишончга эга бўлишнинг жиддий сабабидир.

Ўтган асрда дунё кўп минг йилликларга қараганда кўпроқ моддий тараққиётга эришди. Бунинг сабабини деярли ҳамма билади. Қадимги тарихни ўрганган талабалар, ўша давр одамларининг ақл-заковати, ҳеч бўлмаганда, бизникидан паст бўлмаган деб айтишади. Бироқ, у пайтларда моддий тараққиёт жуда паст эди. Замонавий илмий изланишлар ва ихтиро ҳолати деярли номаълум эди. Моддий соҳада инсон онги хурофотлар, урф-одатлар ва турли собит эътиқодлар билан чекланди. Колумбнинг баъзи замондошлари Ер думалоқ деган бемаъни фикрни билдирган. Бошқалар

Галилейни астрономияда бидъатчи қарашлари учун қарийб ўлимга маҳкум қилган.

Келинг ўзимиздан сўрайлик – биз ҳам идрок масаласида қадимги одамлар моддий ҳаётда кўрсатган ўша тахминийлик ва мантиқсизликни кўрсатмаяпмизми? Асримизда аллақачон Америка газеталари Ритт ака-укаларнинг Кити Хокда биринчи муваффақиятли парвози ҳақида репортаж чоп этишга журъат этмаганлар. Ахир, ўша пайтгача авиация пионерларининг барча уринишлари муваффақиятсиз якунланганку! Профессор Лэнглининг учар ускунаси Потомак дарёсига қуламаганми? Наҳотки энг яхши математиклар одам ҳеч қачон уча олмаслигини исботламаган бўлса? Одамлар Худо бу имтиёзни қушларга қолдирганини айтмаганми? Орадан бор-йўғи ўттиз йил ўтгач, ҳаво фазоси забт этилди ва самолётда саёҳат одатий ҳолга айланди.

Авлодларимиз кўплаб соҳаларда фикрлашнинг тўлиқ озодлигига гувоҳ бўлган. Ҳар қандай порт юк ташувчисига газетанинг якшанба кунги иловасидаги Ойнинг сиртини ракеталар ёрдамида ўрганиш ғоясини тавсифловчи хабарни кўрсатинг ва у: “Ишонаманки, улар буни жуда тез орада амалга оширадилар”, деб айтади. Эскирган ғояларни олиб ташлаб, уларни янгилари билан алмаштириш, шунингдек, назарияни қандайдир ишдан чиққан нарса сифатида рад этиш ва уни янгиси билан алмаштириш бизнинг асримизга хос эмасми?

Ўзимиздан сўрашимиз керак, нега инсоният муаммоларини ҳал қилишда ўз нуқтаи назаримизни ўзгартиришга тайёр эмасмисиз? Биз бошқа одамлар билан муносабатларда қийинчиликларга дуч келдик, ҳиссиётимизни қандай бошқаришни билмасдик, қайғу ва тушкунликни бошдан кечирдик, яшашимиз учун пул топишга қодир эмас эдик, ўзимизни ҳеч кимга кераксиздек ҳис қилдик, кўрқувдан эзилдик, бахтсиз эдик, бировга ёрдам беришга қодир эмас эдик – бу муаммоларни тубдан ҳал қилиш Ойга парвоз ҳақидаги телевизион репортаждан кўра муҳимроқ нарса эмасми? Албатта, инсон муаммолари муҳимроқдир.

Бошқалар Олам Идрокига таяниб, муаммоларини қандай ҳал қилишларини кўрганимизда, биз Худо борлигига шубҳа қилишни тўхтатдик. Худо ғояси бизга ёрдам берган пайтда бизнинг ғояларимиз ожиз эди.

Райт ака-укаларининг самолёт ярата олишлари ҳақидаги деярли болаликдаги ишончи уларнинг муваффақиятлари асоси эди. Бу ишонч бўлмаганида, улар ҳеч нарсага эриша олмас эдилар. Биз, агностиклар ва атеистлар, ўзимизга бўлган ишонч барча муаммоларимизни ҳал қилишга ёрдам беради деган фикрга қўшилдик. Худога ишониш ғояси бошқа

одамларнинг муаммоларини ҳал қилишини кўрганимизда, ўзимизни ака-ука Райтлар муваффақият қозона олмайди деганлар каби ҳис этдик.

Мантиқ – ажойиб нарса. Бизга мантиқ ёқади. Ҳали ҳам мантиқ бизга ёқади. Фикрлаш, ҳиссиётларимизни таҳлил қилиш ва тажрибага асосланган хулосалар чиқариш қобилияти бизга тасодифан берилган эмас. Бу инсоннинг ажойиб қобилиятларидан биридир. Агностиклар онгли равишда талқин қилиниши мумкин бўлмаган нарсани қабул қилмайди. Шу сабабли, биз ишончимиз нега оқилона эканини, нега ишонмасликдан кўра ишониш ақлий ва мантиқий туюлганини, қўлларимизни очиб шубҳали овоз ила “Биз билмаймиз” деганимизда, аввалги фикрлаш тарзимиз ноаниқ бўлган, деб нега айтамыз?

Ўзимизни алкоголизмга дучор қилганимизда, инқирозга учраганимизда, бу муаммони ҳал қилишни бошқа кечиктиролмасдик ёки ундан қочиб қутула олмасдик. Биз саволларга жасорат билан жавоб беришимиз керак эди: “Худо ҳамма нарсани ёки йўқми? Худо борми ёки йўқми? Биз нимани танлаймиз?”

Ҳаётимизнинг ушбу босқичида биз тўғридан-тўғри эътиқод масаласига дуч келамиз. Биз бу муаммони ҳал қилишдан узоқлаша олмадик. Кўпчилигимиз онг кўприги бўйлаб ваъда қилинган ишонч соҳилига ўтдик. Жаннатмонанд ернинг шакли деярли нурларини йўқотган кўзларимизни чақнатиб, заиф руҳимизни жонлантирди. Бизга дўстлик қўлини чўзишди. Узоқ сафарга чиқишимизга имкон берган Идрокдан миннатдор эдик. Аммо негадир биз қирғоққа қадам боса олмадик, эҳтимол биз йўлнинг сўнггида унинг ёрдамисиз қолишдан кўрқардик.

Буларнинг барчаси мутлақо табиий, аммо келинг, масаланинг моҳиятига чуқурроқ кирайлик. Биз бундан беҳабар бўлсак ҳам, қандайдир ишонч бизни бу босқичга олиб бормадики? Фикрларимизнинг тўғрилигига ишонмадикми? Фикрлаш қобилиятимизга амин эмасмикми? Ахир бу ишончнинг бир тури эмасми? Ҳа, биз эътиқодли эдик, биз Идрок Худосига кўр-кўрона ишонардик. Бу ёки бошқа тарзда, биз аввалги фикрлаш тарзимизда ишонч борлигини аниқладик.

Биз ҳам эътиқодли эканлигимизни англадик. Бу ҳолат ич-ичимизда титроққа ўхшаш ҳолатга олиб келар эди. Ахир биз одамлар, нарсалар, пул ва ўзимизни ҳаддан зиёд севмадикми? Айтганча, ниятларимиз бошқа бўлса ҳам, биз шафақ, денгиз, гулларни эҳтиром билан томоша қилмадикми? Қайси биримиз бирор нарсани ёки кимнидир ёқтирмадик? Бу туйғулар, бу севги, бу кучли муҳаббатнинг ақл билан қандай умумийлиги бор? Биз тушунганимиздек, деярли ҳеч нарса ёки умуман ҳеч нарса. Ахир бу нарсалар ҳаётимизнинг мазмунини ташкил қилмасмикми? Ва бу ҳис-туйғулар охир-оқибат унинг йўналишини белгилаб бермадики? Ҳақиқатан

хам биз ишонишга, севишга ва сажда қилишга қодир эмаслигимизни айтиш мумкин эмас. Аслида, биз бутун умримиз давомида фақат имон билан яшадик.

Имонсиз ҳаётни тасаввур қилинг! Агар ҳаётда фақат онгинг ўзи қолса, ҳаёт ҳаётлигидан тўхтаб қоларди. Аммо биз ҳаётга ишонганмизку, шубҳасиз ишонганмиз. Ҳаёт муаммоларига келсак, ушбу далиллар усуллари ишламайди, бунинг натижасида биз чизик икки нуқта орасидаги энг қисқа масофа эканини таъкидлаймиз. Атрофимиздаги ҳамма нарса шунчаки ҳеч нарсадан яралган, ҳеч қандай маънога эга бўлмаган электронлар тўплами, манзили йўқ жойга шиддат билан айланиш қисматига битилган, деб туриб олишни қандай давом эттиришимиз мумкин? Албатта йўқ. Ушбу сценарийда иштирок этиш учун ҳатто электронлар ҳам жуда ақлли кўринади. Ҳеч бўлмаганда, кимёгарлар шундай дейишади.

Шундай қилиб, биз ақлнинг ҳамма нарса эмаслигини кўрдик. Бундан ташқари, кўпчилик уни қандай ишлатишини инобатга олсак, онгга ишониб бўлмайди, чунки унинг далиллари энг яхши ақлли маҳсулотдир. Одам ҳеч қачон уча олмайди, деб баҳс юритган одамлар ҳақида нима дейиш мумкин?

Аммо биз мутлақо бошқа турдаги парвозларни кўрдик, масалан, кундалик ҳаётдан юқори бўлган маънавий парвозни кўрдик, буни бизга ўз муаммолари устидан кўтарила оладиган одамлар кўрсатди. Худо буни қодир айлади деб айтишди, биз эса фақат кулиб турардик. Биз маънавий эркинлик мисолларини кўрдик, лекин бу нотўғри деб ўзимизни ишонтиришни афзал билдик.

Аслида, ўзимизни алдардик, чунки ҳар бир эркакнинг, ҳар бир аёлнинг ва ҳар бир боланинг қалбида Худонинг асосий тасаввури бор. Уни ноаниқ ҳис қилиш мумкин, бахтсизлик, ғурур ёки бошқа нарсаларга сиғиниш орқали яширинган бўлиши мумкин, аммо у исталган шаклда доимо мавжуд. Чунки инсоннинг ўзи каби қадимги, биздан-да қудратлироқ бўлган Кучга ва бу Кучнинг инсонлар ҳаётидаги ажойиб кўринишларига бўлган ишонч бор.

Ва ниҳоят Худога ишониш биз учун характерли, масалан, дўстга бўлган ҳиссиёт каби эканини кўрдик. Баъзан қидиришда жасорат керак эди ва шунда Уни топардик. У биз каби ҳақиқий эди. Биз Буюк Ҳақиқатни англадик. Охир-оқибат, Уни фақат ўша ердан топиш мумкин. Биз билан шундай бўлди.

Биз масаланинг моҳиятини биров аниқлаштиришимиз мумкин. Агар гувоҳликларимиз нотўғри фикрлардан воз кечишга, тўғри фикрлашни ўрганишга, ўзингизни ўрганишда рағбатлантиришга ва куч беришга ёрдам берса, истасангиз, бизга Кенг Йўлда қўшилишингиз мумкин. Дунёга бундай қараш билан сиз йўқолмайсиз. Эътиқодни ниҳоят англайсиз.

Ушбу китобда сиз ўзини атеист деб ҳисоблаган одам ҳақида ўқийсиз. Унинг ҳикояси шунчалик қизиқки, уни қисқача айтиб беришга тўғри келади. Унинг қалбида юз берган ўзгариш ишонарли, таъсирли ва драматик эди.

Дўстимиз руҳонийнинг ўғли эди. У черков мактабига борган, у ерда исён кўтарган, чунки унга кўра, мактабда динни ўрганишга жуда кўп вақт ажратилган. Кўп йиллар давомида у бахтсизликлар ва умидсизликларга дуч келди. Ишдаги муваффақиятсизликлар, руҳий касаллик, ўлимга олиб келадиган хасталик, ўз жонига қасд қилиш – оиласида бу муаммоларнинг барчаси уни бераҳм инсонга айлантirdи ва синдирди. Урушдан кейинги йилларда хаёлини йўқотиш, алкоғолизмнинг кучайиши, жисмоний ва руҳий таназзулга учраш таҳдиди уни ўз жонига қасд қилишга яқин ҳолатга олиб келди.

Бир куни кечаси у касалхонада бўлганида, маънавий оламга яқин алкоғолик унинг олдига келди. Барча ишонтиришларга жавобан дўстимиз жирканиб қичқирди: “Худо бор бўлса, демак, у мен учун ҳеч нарса қилмаган!” Аммо кейинчалик ўз хонасида ёлғиз қолиб, ўзига савол берди: “Мен билган барча эътиқоддилар хато қиладими?” Бу ҳақда ўйлаб у ўзининг дўзахда яшаётганини англади. Ва бирдан, момақалди роқ сингари, унда улкан бир фикр пайдо бўлди ва у ҳамма нарсани қамраб олди:

“Сен кимсан ўзи, Худо йўқлигини даъво қиладиган?”

Бу киши яна қандай қилиб тиззасида тўшакдан чиқиб кетганини айтиб беради. Бир неча лаҳзадан сўнг, Худонинг борлик ҳисси уни қамраб олди. Тошқин муқаррарлиги ва кучи каби унинг қалбини тўлдирди. У йиллар давомида қурган барча тўсиқлар йўқ қилинди. У Чексиз Қудрат ва Муҳаббат билан юзма-юз бўлди. У кўприқдан қирғоққа чиқди. У ҳаётида биринчи марта Яратувчининг ёнида эди, буни тўлиқ англади.

Шундай қилиб, дўстимизга ишончнинг пойдевори қўйилди. Кейинги таҳлиллар уни чалғитмади. Унинг алкоғоль билан боғлиқ муаммолари йўқ бўлиб кетди. Бир неча дақиқалик васвасани айтмаганда, ичкиликбозлик истаги унга қайтмади ва васвасага тушган онларида жирканиш ҳисси пайдо бўлди. Афтидан, у истаса ҳам ичолмаётганга ўхшайди. Худо унга соғлом фикрлаш хислатини қайтарди.

Бу шифо мўъжизаси бўлмасдан нима? Бу мўъжизага йўл оддий қадамлардан иборат. Вазият дўстимизда ишониш истагини пайдо қилди. У камтарлик ила ўзини Яратувчига топширди ва ҳамма нарсани тушунди.

Қандай бўлмасин, Худо барчамизнинг соғлом фикрлашимизни қайтарди. Бу одамга ваҳий тўсатдан келди. Бошқалар учун бу узоқ давом

этадиган жараён эди. Аммо У чин дилдан қидирган барчамизнинг олдимизга келди.

Биз Унга мурожаат қилганимизда, У бизга аён бўлди!

5 БОБ

БУ АМАЛДА ҚАНДАЙ ИШ БЕРАДИ

Йўлимиздан дадил бориб муваффақиятсизликка учраган инсонни камдан кам учратганмиз. Фақатгина мазкур оддий Дастурга тўлиқ риоя қилишни истамайдиган ёки уддасидан чиқа олмайдиган одамларгина шифо топмайди; одатда булар ўзлари учун ҳақиқатни тан ололмайдиган эркак ва аёллардир. Ҳаётимизда ана шундай бахтсизлар ҳам мавжуд. Уларда айб йўқ; улар шундай туғилган шекилли. Табиатан бундай инсонлар ҳақиқатни талаб этадиган ҳаёт тарзини ўзлаштириш ёки қўллаб-қувватлашга қодир эмас. Уларнинг тузалиб кетиш эҳтимоли ўртача даражадан ҳам паст. Руҳий ва психик касалликка чалинган одамлар мавжуд. Аммо уларда тўғрилиқ сифати мавжуд бўлса, кўпчилиги тузалиб кетади.

Ҳаётимиз тарихи умумий қилиб ҳикоя қилинади: биз қандай инсон бўлганмиз, биз билан нималар содир бўлган ва биз ким бўлдик. Агар сизда биз эришган ютуқларга эришиш истаги бўлса, мақсадга эришиш хоҳиши пайдо бўлган бўлса, демак сиз аниқ қадамларни қўйишга тайёрсиз.

Баъзиларга қаршилик кўрсаттик. Осон ва қулай йўлини топамиз, деб ўйладик. Лекин бундай йўлни топа олмадик. Жиддийлик ва мардлик ила ушбу қадамларни босиб ўтишингизни, уларга қатъиян риоя этишингизни сўраймиз. Айримларимиз эски тасаввурларимизга таянишга ҳаракат қилдик, аммо улардан тўлалигича воз кечмагунга қадар ҳеч қандай натижага эриша олмадик.

Эсда тутинг, биз айёр, сўзини ўтказадиган, йўлдан адаштирадиганлар билан муомалада бўламиз. Ёрдамсиз уларни қўлга олиб бўлмайди. Аммо қудратли бир зот бор – бу Худо. Илоҳим Уни топинг!

Ярим-ёрти чоралар бизга ҳеч қандай ёрдам бермади. Биз кескин онларга яқинлашдик. Ҳаммасидан воз кечиб, ёлғиз Ўзидан ёрдам ва мадад сўраддик.

Соғломлаштириш Дастури сифатида биз томондан босиб ўтилган қадамларни ҳавола этамиз:

1. Алкоголь олдида ожизлигимизни, ўзимизни бошқаролмай қолганимизни тан олдик.
2. Фақатгина биздан-да қудратлироқ Куч ақли расолигимизни қайтариши мумкинлигига амин бўлдик.

3. Ихтиёр ва ҳаётимизни, *биз Уни англаган каби*, Худога топширишга қарор қилдик.
4. Ахлоқлилиқ нуқтаи назаридан ўзимиз ва ҳаётимизни чуқур ва мардларча баҳоладик.
5. Хатоларимизни Худо, ўзимиз ва ҳар қандай инсон олдида тан олдик.
6. Худо камчиликларимиздан фориғ этиши учун тайёр эдик.
7. Хатоларимизни тўғирлашини Ундан илтижо қилдик.
8. Зараримиз етган одамлар рўйхатини туздик ҳамда улар олдида ўз гуноҳимизни ювишга бел боғладик.
9. Имкон борича бу одамларга етказилган зарарни, фақатгина уларнинг ўзига ёки бошқаларга зарар етказиши мумкин бўлган ҳолатлардан ташқари, шахсан қопладик.
10. Ўзимизга баҳо беришда давом эттик ва хатога йўл қўйганимизда буни дарҳол тан олардик.
11. Дуо ўқиш ва мулоҳаза юритиш йўли билан Худога, *биз Уни англаган каби*, яқинлашишга ҳаракат қилардик. Ундан бажаришимиз лозим бўлган ихтиёридан воқиф этишини ҳамда бунинг учун куч ато этишини илтижо билан сўрардик.
12. Мазкур Қадамлар олиб келган маънавий уйғонишга эришиб, маълумотимизни бошқа алкоголикларга етказишга ва бу тамойилларга барча ишларимизда риоя этишга ҳаракат қилардик.

Кўпчилигимиз хитоб қилганмиз: “Бу қандай тартибот! Мен унга охиригача риоя қилолмайман”. Тушкунликка тушманг. Ҳеч қайсимиз бу тамойилларга кам-кўстсиз риоя қилган эмасмиз. Биз авлиё эмасмиз. Асосийси, маънан ривожланмоқчимиз. Келтирилган тамойиллар тараққиёт йўлидаги дастурдир. Биз фақат маънавий ривожланишга даъват этамиз, маънавий мукамалликка эмас.

Алкоголикка берган таърифимиз, агностикага оид бобимиз, шунингдек, дастурни қабул қилишдан олдин ва кейинги шахсий ҳаётимиз ҳақидаги ҳикоялар учта муҳим жиҳатни аниқлашга хизмат қилди.

- a) Биз алкоголик бўлганмиз ва ҳаётимизни бошқара олмаганмиз.

б) Эҳтимол ҳеч қандай инсоний куч бизни ичкиликдан қутқара олмасди.

в) Агар Худога мурожаат қилинса, У қутқариши мумкин ва қутқаради.

Бунга амин бўлиб *Учинчи босқичга ўтдик*. Бу босқич ўз ихтиёримиз ва ҳаётимизни, биз уни англаган каби, ёлғиз Худонинг ўзига топширишдан иборат. Бу нимани англатади ва унга қандай амал қилиш лозим?

Биринчи талаб ўзбошимчалик билан қурилган ҳаёт муваффақиятли бўла олмаслигини тушуниб етишдан иборат. Бундай ҳаёт энг яхши ниятларга асосланган бўлсак-да, бирор нарсага ёки бирор кимса билан келишмовчиликка олиб боради. Аксарият инсонлар ўз кучларига таяниб яшашга ҳаракат қилади. Улар бутун бошли спектаклда ўзи роль ижро этмоқчи бўлган актёрларга ўхшайди. Улар доим ёритиш, балет чиқишлар, безак ишлари, шунингдек, спектаклдаги бошқа актёрлар унга жўр бўлиши учун куюнади. Агар барча тайёргарлик ишлари муваффақиятли бўлганида эди, агар ҳамма у истаган каби айтганини қилганида эди, намойиш ажойиб бўлган бўларди. Ҳамма, ҳатто бош ижрочи ҳам мамнун бўлган бўлар эди. Ҳаёт ҳам ажойиб бўлар эди. Буларнинг барчасини ташкиллаштириб, актёримиз баъзида яхши фазилатли инсон бўлиши ҳам мумкин. У меҳрибон, эътиборли, сабрли, бағрикенг ва ҳаттоки камтар ва фидокор бўлиши мумкин. Бошқа томондан у тубан, худбин, виждонсиз бўлиши мумкин. Бироқ, барча инсонлар каби у турли хислатларни ўзида мужассам этган бўлиши мумкин.

Одатда нима содир бўлади? Намойиш ҳамон яхши чиқмаяпти. Актёримиз ҳаёт унга нисбатан адолатсиз, деб ўйлай бошлайди. У ўз иродасини мустаҳкамлашга қарор қилиб, келаси сафар янада талабчан ёки, аксинча, вазиятга қараб янада мулойим ва мурувватли бўлиб қолади. Нима бўлганда ҳам, унга барибир спектакль ёқмайди. Ўзи айбдор бўлса-да, бошқаларнинг айби кўпроқ эканига ишонади. У жаҳлдор бўлиб қолиб, ғазабланади ва ҳаётдан нола бошлайди. Унинг асосий муаммоси нима? У яхши инсон бўлишга ҳаракат қилса-да, аслида тамагир эмас-ми? Аслида у муваффақият қозонса бахтли бўлиши, ҳаётидан мамнунлиги ҳақидаги хато ўйлари қурбони эмас-ми? Бошқа актёрлар омад унинг фақатгина ўзига кераклигини кўрмаяптими? Унинг хатти-ҳаракатлари ҳалигиларнинг барчасини омадини тортиб олиб, ўч олишга ундамаяптими? Ўзини ҳар томонлама яхши кўрсатиб ҳам, уйғунлик ўрнига тартибсизлик келтириб чиқармаяптими?

Актёримиз, ҳозирги замон тилида айтгандек, худбин. У Флоридада офтобда мазза қилиб ётган ва миллатнинг мусибатли аҳволидан шикоят қилаётган, ишларидан четлашган ишбилармонга; ёки йигирманчи юз йилликнинг гуноҳларини оғир нафас олиб қоралаётган руҳонийга; ёки

хамма ўзини намунали тутганида эди, дарҳол Утопия даври бошланарди, дейдиган сиёсатчи ва ислоҳотчиларга; ёки жамиятни унга нисбатан адолатсиз деб биладиган, сейфларни бузадиган жиноятчига; ёки ҳаётда хамма нарсасидан айрилган ва наркологиқ интернатда қамаб қўйилган алкоғоликка ўхшайди. Ўтирозларимиз қандай бўлмасин, ҳар биримиз ўзимиз билан машғул, ўз исёнига эга, ўзига раҳми келадиган одам эмасми-ми?

Ўзини яхши кўриш – худбинлик! Наздимизда барча муаммоларимизнинг илдизи айнан мана шунда. Қўрқувнинг, ўзимизни ўзимиз алдашнинг, манфаатимизни кўзлаб иш тутишнинг барча кўринишларига эргашиб, атрофдагиларни ўзимиздан итарамиз, улар ҳам бизга жавобан худди шундай муносабатда бўладилар. Баъзида улар бесабаб кўнглимизни оғритадигандек туйилади, аммо пайтида биз ҳам ўзимизни ўйлаб иш тутганимиз ёдимизга тушади, шунинг учун ҳам оқибатда қилмишимизга яраша жазосини оламиз.

Шундай қилиб, муаммоларимиз сабабчиси ўзимиз эканмиз. Улар ўзимиздан бошланади; алкоғолик учига чиққан ўзбошимчалиқ исёни намунасидир, албатта, у бундай деб ҳисобламайди. Авваламбор, биз алкоғоликлар бундай худбинликдан воз кечишимиз лозим. Шундай йўл тутмасак, у бизни адо қилади. Худо буни рўёбга чиқаради. Унинг ёрдамисиз худбинликдан қутилиш қийин. Кўпчилигимизнинг ахлоқий ва фалсафий ишончимиз кучли бўлган, лекин қанча истамайлик уларга риоя қилган ҳолда яшай олмасдик. Буни қанча хоҳламайлик худбинлигимиз даражасини сал бўлса-да камайтира олмасдик. Бизга Худонинг ёрдами керак бўларди.

Бу ерда мазкур амални қандай бажаришни ва нега айнан шундай амал қилиш зарурлиги сабабини тушунтирамиз. Авваламбор Худо билан ўйнашишни тўхтатишимиз лозим эди. Бу ҳеч қандай натижа бермади. Кейин эса, ушбу ҳаёт фожиасида Худо Раҳбаримиз бўлади, деган қарорга келдик. У бизга Ҳукмрон, биз Унинг амрини бажарувчимиз. У Ота, биз Унинг фарзандларимиз. Кўп ҳолларда фойдали фикрлар оддий, мазкур тамойил ҳам биз босиб ўтиб эркинликка эришган янги зафар арқасининг пойдевори бўлди.

Мазкур талабларни ихлос билан қабул қилганимизда ажойиб нарсалар содир бўлди. Янги Хўжайинимиз пайдо бўлди. Ундан узоқлашмаганимизда, амрини бажарганимизда, У, барча нарсага қодир, бизга зарур ҳамма нарсани берарди. Буни асос қилиб олиб, ўзимизга, кичик режа ва лойиҳаларимизга кам қизиқадиган бўлиб қолдик. Бизни кўпроқ одамлар ҳаётига қандай ҳисса қўшишимиз мумкинлиги қизиқтира бошлади. Ўзимизда янги куч пайдо бўлганини ҳис этишимиз билан кўнгил хотиржамлигига эришдик. Ҳаётда муваффақиятга эришишимиз мумкинлигига амин бўлдик. Унинг борлигини

ҳис эттик, ҳозирги кун ва келажак олдидаги кўрқувимиздан халос бўлдик. Қайта туғилдик.

Биз Учинчи Босқичга етиб келдик. Кўпчилигимиз Яратувчимизга, *биз уни англаган каби*, дедик: “Худойим, Ўзинг истагандек бўлишим учун ўзимни Сенга топшираман. Амрингни яхшироқ бажаришим учун мени худбинликдан халос эт. Мушкулимдан халос айла, токи бу ғалаба Сенинг кучингга, муҳаббатингга таяниб ҳамда Сен тақдиримга битган йўлни тушунган ҳолда, мен ёрдам бермоқчи бўлган одамларга гувоҳлик бўлсин. Илоҳим амринг умрбод амалга ошсин!” Мазкур босқичга ўтишдан аввал, Унга ўзимизни тўлалигича топширишга тайёр эканимизга амин бўлиш учун жуда кўп ўйладик.

Шу нарсани тушуниб етдикки, маънавий юксалиш сари олиб чиқадиган мазкур босқичга рафиқа, яқин дўст, маънавий устоз каби бизни тушунадиган одам билан қадам кўйишимиз мақсадга мувофиқ. Аммо мақсадларимизни биз билан бўлиша олмайдиган одамдан кўра, Худога ёлғиз ўзимиз илтижо қилганимиз маъқулроқ. Бунинг учун ҳеч қандай мажбурий матн шакли керак эмас, янглишмай асосий фикрни айтсак бас. Бу фақат бошланиши эди, лекин бизни очиқлик ва итоаткорлик ҳисси бошқарган онларда, мислсиз куч таъсирини дарҳол пайқар эдик.

Сўнгра кўпчилигимиз, ҳеч қачон бажаришга уриниб кўрмаган ишимизга, шахсий иқтисодиётимизни тартибга солишдан бошлашга оид амалий ишларга бел боғладик. Гарчи қароримиз ҳаётий ва ҳал қилувчи бўлса-да, ич-ичимиздан бизга ҳалақит бераётган барча нарсани англаб етиш ва ундан халос бўлиш учун жиддий саъй-ҳаракатлар билан кўллаб-қувватланмаганида, у доимий таъсир кўрсатмаган бўлар эди. Ичиш ички муаммоларнинг аломатларидан бири эди. Шундай қилиб, биз шартлар ва сабабларни аниқлашимиз керак эди.

Шунинг учун биз шахсий ахлоқий фазилатларни синаб кўришдан бошладик. *Бу тўртинчи қадам эди.* Инвентаризацияни амалга оширмаган корхона одатда банкрот бўлади. Тижорат текширувларини ўтказиш – бу фактларни топиш, уларни идрок этиш ва баҳолаш жараёни. Бу тўпланган товарлар ҳақидаги ҳақиқатни аниқлашга уриниш. Инвентаризация мақсадларидан бири тез ва афсусланмасдан улардан қутулиш учун бузилган ёки талабга жавоб бермайдиган товарларни аниқлашдир. Агар тадбиркор бизнесни муваффақиятли олиб боришни истаса, у нарсаларнинг асл қийматида хато қилмаслиги керак.

Биз худди шундай жараённи ҳаётимиз билан боғладик. Биз нимага эга эканимизни ҳалол кўриб чиқдик. Биринчидан, биз муваффақиятсизликларимизга сабаб бўлган камчиликларни кидирдик.

“Мен”нинг барча кўринишлари мағлубиятимиз сабаби бўлганига ишонч ҳосил қилиб, унинг оддий кўринишларини кўриб чиқдик.

Ғазаб биринчи рақамли душмандир. Бу хислат ҳамма нарсдан ҳам кўпроқ алкоголикларни йўқ қилади. Бу ҳар қандай руҳий касалликларнинг сабабидир, чунки биз нафақат ақлий ва жисмоний, балки руҳан ҳам касал эдик. Руҳий касалликни енгганимизда, ақлий ва жисмоний томондан ҳам шифо топамиз. Ғазабларимиз сабабларини қоғозга туширдик. Ғазабланишимизга сабаб бўладиган шахслар, муассасалар ёки оддий коидалар рўйхатини туздик. Буларнинг барчасини ёзиб бўлгач, ўзимиздан нега бу туйғуни бошдан кечирганимиз ҳақида сўрадик. Кўп ҳолларда зарар ёки таҳдид келиб чиққани аниқланди: кадр-қимматимиз, ҳамёнимиз, иззатимиз, бошқа одамлар билан муносабатларимиз (шу жумладан жинсий). Шундай қилиб, бу бизни ғазаблантирди ва “қонимизни қайнатди”.

Норозилигимиз сабаблари рўйхатида биз хафачилигимиз ва шикоятларимиз, шунингдек уларнинг ички асосларига ишора қилдик – иззат-нафсимизга тегдими, хавфсизлигимиз, ҳурматимиз, бошқа одамлар билан алоқаларимиз, жинсий муносабатларимиз ва бошқалар хавф остида қолдими.

Одатда ушбу мисолда бўлгани каби эдик:

<i>Мен ...дан хафаман</i>	<i>Хафазгарчилик сабаблари</i>	<i>Етказилган зарар</i>
Жаноб Браундан	Хотинимга ғамхўрлик қилмоқда Хотинимга хушторим ҳақида айтиб берди. Браун иш жойимни эгаллаши мумкин.	Жинсий алоқам. Ўзимни ҳурмат қилишим (кўрқув). Жинсий алоқам. Ўзимни ҳурмат қилишим (кўрқув). Хавфсизлик. Ўзимни ҳурмат қилишим (кўрқув).
Жонс хонимдан	У ақлдан озган, у мени ҳақорат қилган. У эрини алкоголикларни даволайдиган касалхонага ётқизди, у эса менинг дўстим. У ғийбатчи.	Шахсий муносабатлар. Ўзимни ҳурмат қилишим (кўрқув).

Раҳбаримдан	Аҳмоқ, адолатсиз, ҳукмини юргизадиган. Мени мастлик ва “бўрттирилган” ҳисоботларни тайёрлашда айблаб, ишдан кеткизиш билан кўрқитади.	Ўзимни ҳурмат қилишим (кўрқув). Хавфсизлик.
Рафиқамдан	У мени тушунмайди ва безор қилади. У Браунни яхши кўради. У уйни ўз номига ёзиб олмоқчи.	Мағрурлик, жинсий алоқа, хавфсизлик (кўрқув).

Биз ўтган ҳаётимизни таҳлил қилдик. Асосий нарса ҳеч нарсани ўтказиб юбормаслик ва ҳалол бўлиш эди. Барча далилларни эслаб, биз уларни диққат билан таққосладик ва баҳоладик. Биз тушунган биринчи нарса шундаки, одамлар кўпинча ноҳақ бўладилар. Ҳеч биримиз ўз хулосамизда бундан четга чиқмадик. Одатда, кейинчалик ҳамма нарса аввалги схема бўйича давом этди: одамлар бизни хафа қилишда давом этишди ва биз улардан хафа бўлишда давом этдик. Баъзан ўзимиздан пушаймон бўлдик ва ўзимиздан норози бўлардик. Аммо қанчалик кўп курашиб, ўз сўзимизда туриб олишга интилсак, ишларимиз шунчалик ёмонлашди. Урушда бўлгани каби, ғолиб фақат ғалаба қозонган деб *ўйлайди*. Байрамона лаҳзаларимиз умри қисқа бўлди.

Норозилик ҳисси билан тўлдирилган ҳаёт маъносиз ва бахтдан маҳрум экани аниқ. Норозилигимизни ўзимизни назорат қилишига йўл қўйиб, фойдали нарсага сарфлашимиз мумкин бўлган вақтни беҳуда ўтказдик. Умидлари маънавий тажрибани сақлаб қолиш ва ривожлантириш билан боғлиқ бўлган алкоғоликлар учун норозилик айниқса номақбул бўлган туйғудир. Аниқлаганимиздек, бу ўлимга ўхшайди, чунки бу ҳиссиётни озиқлантириб, биз ўзимизни Маънавият нуридан тўсамиз. Ва кейин ичкиликбозлик қайтади ва биз яна ичишни бошлаймиз. Биз учун алкоголь эса – бу ўлим.

Яшаш учун ўзимизни ёвузликдан озод қилишимиз зарур. Хафагарчилик ва ёмонлик биз учун эмас. Улар оддий одамлар учун шубҳали хашамат бўлиши мумкин, аммо алкоғоликлар учун улар заҳар.

Биз рўйхатимизга қайтдик, чунки унда келажагимиз калити мавжуд. Биз бунга мутлақо бошқа нуқтаи назардан қарашга тайёрмиз. Дунё ва одамлар бизни бошқараётганини англадик. Одамлар бизга қилган ёмонлик, хаёлий ёки ҳақиқат бўлсин, ўлдиришга қодир эди. Бунинг олдини қандай олиш керак? Биз норозилигимиз билан курашишимиз кераклигини

тушундик, аммо қандай қилиб? Ундан қутулиш истагимиз алкоғолдан халос бўлиш истаги каби кучли эмас эди.

Йўлимиз шундай эди: бизга зарар етказган одамлар маънавий нуқсонли инсонлар, деган хулосага келдик. Гарчи бизга уларнинг касаллик аломатлари ва бизга нисбатан адолатсиз эканликлари ёқмаса-да, улар биз каби касал эдилар. Биз Худодан бемор дўстимизга қандай раҳм-шафқат билан муносабатда бўлсак, уларга ҳам худди шундай сабр, раҳм-шафқат ва бағрикенглик билан муносабатда бўлишимиз учун ёрдам сўрадик. Кимдир бизни хафа қилганида, ўзимизга: “Бу касал. Унга қандай ёрдам беришим мумкин? Роббим, ғазабланмаслигим учун менга ёрдам бер. Сенинг ироданг бажо бўлсин”, дердик.

Тортишувлардан ёки қасос олишдан қочамиз. Ахир, биз бемор билан бундай муносабатда бўлмас эдикку. Агар бунга йўл қўйсак, уларга ёрдам беролмаймиз. Албатта, ҳаммага ҳам ёрдам бера олмаймиз, лекин Худо бизга барча билан меҳрибон ва сабрли бўлишни ўргатади.

Рўйхатимизга қайтсак. Бошқаларнинг бизга қилган ёвузликлари ҳақидаги фикрларни хаёлимиздан чиқариб ташлаб, ўз хатоларимизни излай бошладик. Қандай ҳолларда биз худбинликка йўл қўйдик, виждонсиз, худбин, ўз манфаатларимизни кўзлаган ва кўрқоқ бўлганмиз? Бирор бир вазият нафақат бизнинг айбимиз туфайли юзага келганида, биз унга алоқадор бўлган бошқа одамларнинг хатоларини ҳисобга олмасликка ҳаракат қилдик. Хўш, айбимиз нима? Ахир биз бошқаларнинг камчиликлари эмас, балки ўзимизнинг камчиликларимиз рўйхатини туздик. Камчиликларимизни пайқаганда, улар доим кўз ўнгимизда бўлиши учун, қора рангда оқ рўйхатимизга киритардик. Биз хатоларимизни тан олдик ва уларни тузатишга ҳаракат қилдик.

Эътибор беринг, жаноб Браун, Жонс хоним, раҳбар ва рафиқа билан муносабатлардаги қийинчиликларни баҳолашда “кўрқув” сўзи қавс ичида кўрсатилган. Ушбу қисқа сўз қандайдир тарзда ҳаётнинг барча соҳаларига тегишли. Кўрқув бу ёвузлик, одамни занг каби ейди. Бутун ҳаётимиз кўрқувдан иборат. Бу ўйлаганимиздек, ноҳақ бахтсизликка олиб келган ҳолатлар занжирини келтириб чиқаради. Аммо биз ўзимиз ана шу бахтсизликка сабаб бўлмадикми? Баъзан кўрқув ўғрилиқ каби жирканч туюлади. У янада кўпроқ бахтсизлик келтиради.

Кўрқувларимизни синчковлик билан таҳлил қилдик. Кўрқувларимиз ҳеч қандай хафагарчилик билан боғлиқ бўлмаса-да, нимадан кўрқишимизнинг барчасини ёзиб олдик. Ўзимизга савол бердик: бу кўрқувлар қаердан келмоқда? Бунга сабаб ўзимизга суянганимизмикин, шу бизга панд бердимиз? Мустақиллик яхши нарса, лекин маълум чегарани инobatга олган ҳолда, албатта. Баъзиларимиз ўзимизга жуда ишонган эдик,

аммо бу бизни кўрқувдан халос қилмади. Бу бошқа муаммоларни ҳал қилишда ҳам ёрдам бермади. Такаббурлигимиз аҳволимизни янада ёмонлаштирди.

Аммо бошқа йўли ҳам бор, ҳеч бўлмаганда бизга шундай туюлади. Ҳозир биз бошқа асосга таянамиз – Худога ишонамиз ва Унинг ёрдамига умид қиламиз. Чекланган кучимизга қараганда чексиз Худога кўпроқ ишонамиз. Биз бу дунёда У биз учун олдиндан белгилаб берган ролни ўйнашимиз керак. Биз У истаганидек йўл тутсак ва Унга таянсак, У бизга ҳар қандай қийинчиликлар орасида покликни топишга имкон беради.

Биз Яратувчимизга ишонганимиз учун ҳеч кимдан кечирим сўрамаймиз. Фақатгина маънавиятни заифликнинг намоён бўлиши деб биладиганлар устидан кулишимиз мумкин. Парадокс шундаки, бу қудратнинг намоёнидир. Кўп асрлик тажриба шуни кўрсатадики, имон одамларни жасоратли қилади. Ўтиқодлилар ўз Худоларига суянади. Худога ишонганимиз учун ҳеч қачон кечирим сўрамаймиз. Ўз мисолимизда У нимани амалга оширишга қодир эканини кўрсатишига имкон берамиз. Ундан кўрқувдан халос бўлишимиз учун ёрдам беришини сўраймиз ва диққатимизни Унинг иродасига кўра қандай бўлишимиз лозимлигига қаратамиз. Дарҳол кўрқувни енгиб чиқаётганимизни ҳис этамиз.

Энди жинсий алоқа ҳақида. Кўпчилигимиз ушбу масалада фикрларимизни қайта кўриб чиқишга муҳтожмиз. Бу масалада оқилона бўлишга ҳаракат қилдик. Тўғри йўлдан адашиш жуда осон. Бу борада одамлар фикри хилма-хил, кимдир ҳатто ҳаддан ташқари бемаъни қарашларга риоя қилади. Баъзиларнинг таъкидлашича, жинсий алоқа одамнинг **тубан** томонларини намоён этади ва асосан насл қолдириш учун керак. Бошқа томондан, тобора кўпроқ жинсий алоқа қилишни талаб қиладиган овозлар эшитилмоқда; никоҳ институти ҳақида шикоят қиладиган овозлар; инсониятнинг кўплаб бахтсизликларини айнан жинсий сабаблар билан тушунтирадиган овозлар. Бу одамларга жинсий алоқамиз етарли эмасдек ёки бу биз истаган каби амалга ошмаётгандек туйилади. Улар ҳамма нарсада жинсий алоқанинг аҳамиятини кўришади. Бир йўналиш фақат тузсиз таом истеъмол қилишни таклиф этса, иккинчиси аччиқ таомларни реклама қилади. Ушбу тортишувдан узокроқ туришни хоҳлаймиз. Бировнинг жинсий хатти-ҳаракатларига баҳо беришни истамаймиз. Ҳаммамизда жинсий муаммолар мавжуд. Агар улар бўлмаганида, биз одам бўлмас эдик. Бу борада нима қилишимиз мумкин?

Ўтмишдаги жинсий хатти-ҳаракатларимизни кўриб чиқдик. Қачон худбин, ноинсоф ёки уятсиз бўлганимизни ўргандик. Кимни хафа қилдик? Биз ҳеч қандай сабабсиз бошқаларда рашк, шубҳа ёки айрилиқ доғини келтириб чиқармадикми? Биз нима ёмонлик қилдик ва ўзимизни қандай тутишимиз керак эди? Буларнинг барчасини ёзиб олиб, таҳлил қилдик.

Шундай қилиб, келгусидаги жинсий ҳаётимизнинг оқилона ва соғлом идеалини ишлаб чиқишга ҳаракат қилдик. Биз одамлар билан муносабатларимиз қанчалик худбин эканини таҳлил қилдик. Биз Худодан идеалларимизни ишлаб чиқишда ва уларга мувофиқ яшашда ёрдам беришини сўрадик. Жинсий имкониятларимиз Худо томонидан берилганини ёдда тутардик ва шунинг учун у енгилтаклик ва худбинлик билан фойдаланилмаслиги лозим бўлган неъматдир, лекин бунга жирканиш ва нафрат билан муносабатда бўлмаслик керак.

Идеалларимиз қандай бўлишидан қатъи назар, биз уларга эришишга ҳаракат қилишимиз керак. Ўтмишда қилган ёмонликларимизни тузатиш истагини қўлга киритишимиз лозим, агар, албатта, бу янада кўпроқ ёмонлик келтириб чиқармаса. Бошқача қилиб айтганда, жинсий муаммоларни биз бошқа муаммолар каби ҳал қиламиз. Хаёлга чўмиб, Худодан ҳар бир муайян вазиятда қандай йўл тутишимизни кўрсатишини сўраймиз. Агар биз топишни истасак, тўғри ечим ҳар доим топилади.

Жинсий алоқаларимизда фақатгина Худо ҳакам бўлиши мумкин. Албатта, одамлар билан маслаҳатлашиш фойдалидир, лекин Худо энг олий ҳакам бўлиб қолади. Ишонамизки, баъзи одамлар жинсий алоқада мутаассибдир, бошқалар эса ахлоқсиз. Фикрлар ва маслаҳатларда қарама-қаршиликлардан қочамиз.

Агар биз танлаган идеалга мувофиқ яшай олмасакчи ва йўлимизни йўқотиб қўйсакчи? Бу, албатта, ичишни бошлашимиз кераклигини англатадими? Баъзилар сизга худди шундай эканини айтадилар. Аммо бу ҳақиқатнинг фақат ярми. Барчаси ўзимизга ва мақсадларимизга боғлиқ. Агар содир бўлган воқеадан пушаймон бўлсак ва Худо бизни яхшилик ва ҳақиқат йўлига олиб боришини чин дилдан истасак, демак кечирилишимизга ва буларнинг барчаси бизга яхши сабоқ бўлишига ишонамиз. Агар биз умуман афсусланмасак ва хатти-ҳаракатларимиз бошқаларга зарар етказишда давом этса, унда биз албатта ичишни бошлаймиз. Бу назарий қарашлар эмас. Бу тажрибамиздан олинган далиллар.

Жинсий алоқа борасида нима дейилганини умумлаштирамиз. Юксак иделларни забт этиш учун, Олий Қудрат барча қийин вазиятларда бизни бошқариши учун, ақл-идрокли бўлиш ва тўғри иш юритиш учун чин дилдан ибодат қиламиз. Агар жинсий алоқа муаммолари бизни жуда хавотирга соладиган бўлса, унда биз бошқаларга янада ғайрат билан ёрдам беришимиз керак. Биз уларнинг эҳтиёжлари ҳақида ўйлаймиз ва улар учун бирор нарса қиламиз. Бу бизни ўзимиздан устун қўяди. Бўйсунуш дил оғриғига сабаб бўлиши мумкин бўлган эҳтиросни сусайтиради.

Агар ҳаётимизни яхши таҳлил қилган бўлсак, унда ёзилиши керак бўлган ва нима ҳақида ўйлаш кераклигини топамиз. Биз норозилигимизнинг сабабларини ёзиб олдик ва таҳлил қилдик. Биз унинг маъносизлигини ва вайронагарчилигини тушундик. Биз ҳатто касал одамлар деб ҳисоблайдиган душманларимизга нисбатан ҳам сабрли, тушунувчи ва меҳрибон бўлишни ўргана бошладик. Биз хатти-ҳаракатларимиз билан хафа қилган одамлар исмларини ёздик ва агар иложи бўлса, уларга етказилган зарарни қоплашга тайёр эканимизни билдирдик.

Ушбу китобда эътиқод биз ўзимиз учун қила олмаган нарсаларни қилганини тинмай такрорлаймиз. Худо сизда Ундан узоқлаштирган иродани йўқ қилишга қодир эканига сизни ишонтира олдик, деб умид қиламиз. Агар сиз қарор қабул қилган бўлсангиз ва асосий камчиликларингиз рўйхатини тузган бўлсангиз, унда бу яхши бошланишдир. Бундан келиб чиқадики, сиз ўзингиз ҳақингизда жуда кўп ҳақиқатни тушунишга муваффақ бўлдингиз.

6 БОБ

ОЛҒА!

Ўзимизни ва ҳаётимизни ахлоқий нуқтаи назардан баҳолаганимиздан сўнг нима қилиш керак? Вазиятимизга янгича қарашга, Яратувчи билан янги муносабатлар ўрнатишга ва бунда бизга нима халақит бераётганини тушунишга ҳаракат қилдик. Баъзи камчиликларимизни тан олдик, ҳаётдаги муваффақиятсизликларимизнинг моҳияти ва сабабларини англадик ва характеримиздаги заиф томонларни аниқладик. Энди камчиликларимиздан халос бўлишимиз керак. Бу биздан ҳаракат қилишимизни талаб қилади, бу эса Худо олдида, ўзимиз ва бошқа одамлар олдида камчиликларимизнинг асл моҳиятини тан олганимизни англатади. Бу аввалги бобда муҳокама қилинган Соғломлаштириш Дастурининг Бешинчи босқичига олиб келади.

Эҳтимол, бу баъзилар учун қийин бўлиб туюлиши мумкин, айниқса ўз камчиликларини бошқалар билан муҳокама қилиш. Мавжуд камчиликларимизни тан олиб, кўп нарсаларга эришганимизга ишонамиз. Бироқ, бунга шубҳа қилиш ҳам мумкин. Тажрибамиз бунинг ўзи етарли эмаслигига ишонтиради. Кўпчилигимиз олға интилишимиз керак деб ҳисоблаймиз. Ушбу муаммоларни бошқа биров билан муҳокама қилиш орқали, ички хотиржамликка эриша оламиз, айниқса бундай муҳокамага асосли сабаблар бўлса. Авваламбор, энг жиддий сабабни келтирамиз: агар ушбу муҳим босқичдан ўтмасак, ичкиликбозликни тўхтата олмаймиз. Баъзида янги келганлар ҳаётига оид айрим маълумотларни сир тутар эдилар. Бошқалар олдида ўзларини камситилган деб ҳис этмаслик учун, улар содда усуллардан фойдаланишган. Улар охир-оқибат яна ичиб олишарди. Дастуримизнинг бошқа талабларини синчковлик билан бажариб, нега бу ижобий натижаларга олиб келмаётганига ҳайрон бўлишарди. Гап шундаки, уларнинг бажарган амаллари худди уйнинг тозаланиши охирига етказилмаган каби эди. Улар инвентаризацияни амалга оширдилар, аммо энг кераксиз нарсаларни омбордан олиб ташламадилар. Худбинлик ва кўрқувдан халос бўлдик, итоаткорликка эришдик деб ўйлашарди. Аслида эса улар кимгадир бутун ҳаётлари ҳақида ҳикоя қилмагунча на камтарликка, на жасоратга ва на ҳалолликка эришдилар.

Бошқаларга қараганда алкоғолик икки хил ҳаёт кечиради. У ажойиб актёр. Атрофдаги одамларга у доимо ўзининг сахна имиджини тақдим этади. У одамлар уни шундай кўришларини хоҳлайди. Бунга лойиқ эмаслигини ич-ичидан тушунса-да, у маълум бир обрўга эга бўлишни хоҳлайди.

Бу тафовут у ичиб олиб ўзини кўрсатишни бошлаган пайтида янада аниқроқ бўлади. Ўзига келиб, баъзи воқеаларни эслаганида, у ўзидан, қилган ишларидан жирканади. Бу хотиралар даҳшатга айланади. У даҳшат

билан кимдир унинг ҳаракатларига гувоҳ бўлгани ҳақида ўйлайди. У бу хотираларни тезда кўнгли тубига яширади. Улар ҳеч қачон ҳеч кимга маълум бўлмаслигига умид қилади. У доимий зўриқиш ва қўрқувда яшайди, бу эса уни янада кўпроқ ичишга мажбур қилади.

Психологлар одатда фикримизга қўшиладилар. Текширувларга минглаб доллар сарфлардик. Психологлар бизга ёрдам бера олиши учун етарлича ҳаракат қилмадик. Уларга ҳақиқатни камдан-кам айтдик ва уларнинг маслаҳатларига камдан-кам амал қилдик. Бизга яхши муомала қилган бундай меҳрибон одамлар билан очиқчасига гапиришни истамас эдик, бошқалар билан ҳам очиқчасига гаплашмадик. Шифокорларнинг, одатда, алкоголиклар ҳақида яхши хаёлга бормасликлари ҳамда уларнинг тузалиш имкониятлари қарийб мавжуд эмас, деб ўйлашлари ажабланарли эмас.

Агар биз бу дунёда узоқ умр кўришни ёки бахтли бўлишни истасак, кимдир билан ростгўй бўлишимиз керак. Сирларимизни бўлишимиз мумкин бўлган одамни ёки одамларни ўйлаб танлашимиз тушунарлидир. Орамиздагилардан, дини тавба қилишни талаб этса, авваламбор, ўзларининг мартабасига кўра, бундайларни қабул қилишлари ва тинглашлари шарт бўлган руҳонийларга мурожаат қилишади. Биздан бирон бир динга мансуб бўлмаганлар ҳам руҳонийга мурожаат қилишлари мумкин. Кўпинча, бундай одамлар муаммоларимизнинг моҳиятини осонгина англайдилар ва уларни ҳал қилишга ёрдам берадилар. Аммо, албатта, алкоголикларни тушунмайдиган одамлар ҳам бор.

Агар биз дин хизматчилари билан боғлана олмасак ёки буни истамасак, сир тутишни биладиган дўстларимиз орасидан тушунадиган одамни топишга ҳаракат қиламиз. Бундай киши бизнинг шифокоримиз ёки психологимиз бўлиши мумкин. У бизнинг оиламиз аъзоси бўлиши мумкин, лекин биз рафиқамизга ёки ота-онамизга ичимиздагини ошкор этмаслигимиз лозим. Зеро, бу уларга азоб ва уқубат келтиради. Бошқалар ҳисобидан ўзини қутқариш мақсадга мувофиқ эмас. Бизни тушунадиган одамга ҳамма нарсани айта оламиз, лекин у ўзи бундан азият чекмайди. Қоида шундан иборатки, ўзимизга нисбатан талабчан бўлишимиз керак, аммо бошқаларга эҳтиёткорлик билан муносабатда бўлишимиз даркор.

Бирор киши билан масалани муҳокама қилиш зарурлигига қарамай, керакли одам ёнимизда бўлмаслиги мумкин. Бундай вазиятда суҳбатни янада қулай пайтга қолдириш мумкин, аммо биз бундай қадам қўйиш зарурлигини билишимиз ва имконият пайдо бўлиши биланоқ уни бажаришга тайёр бўлишимиз жуда муҳим. Бундай дейишимизга сабаб суҳбат учун тўғри одам танланишининг жуда зарурлигидадир. Бизга керак бўлган одам ҳамма нарсани сир сақлаши лозим, у бизни тушуниши ва мақсадларимизни тасдиқлаши зарур, режамизни бажармаслигимизга

мажбурламаслиги керак. Бироқ, биз бундай одамнинг йўқлигидан мақсад сари тўсиқларга сабаб сифатида фойдаланмаслигимиз керак.

Кимга ишонишни аниқлаганимиздан сўнг, бу масалани кечиктирмаслигимиз лозим. Рўйхатимизга эгамиз ҳамда узоқ суҳбатга тайёрмиз. Суҳбатдошимизга бизга нима кераклигини ва нима учун кераклигини тушунтиришимиз лозим. У ҳаёт ва мамот масаламиз ҳақида гап кетаётганини тушуниши керак. Аксарият ҳолларда, агар буни ўшандай одамга тушунтирсак, у бизнинг ишончимиздан хурсанд бўлиб, ёрдам беришдан мамнун бўлади.

Мағрурлигингиздан воз кечишингиз ва феъл-атворингиздаги ҳар қандай камчиликни ёки ўтмишимизнинг энг қоронғу томонларини яширмасдан гапиришингиз керак. Ушбу қадамни қўйсак ва ҳеч нарсани яширмасак, улкан ички хотиржамликни ҳис қиламиз. Одамлар кўзига виждонан қарай оламиз. Қалбда тинчлик ва хотиржамликни ҳис қиламиз. Ўтмишдаги қўрқувимиз йўқолади. Яратганимизнинг яқинлигини ҳис қиламиз. Илгари бизда эътиқоднинг алоҳида элементлари бўлиши мумкин эди, энди биз маънавий тажрибага эга бўлдик. Бундай пайтда кўпчилик алкоголизм муаммоси ўз-ўзидан йўқолади деб ўйлайди. Одам ўзини Коинот Рухи ила уйғун ҳаракатланаётган Кенг Йўлда ҳис қила бошлайди.

Уйга қайтганингизда, биз қилган нарсалар тўғрисида холи қолиб ўйлаб кўриш керак. Уни яхшироқ билганимиз учун Худодан миннатдормиз. Китобни жавондан олиб, Шифо топишнинг ўн икки босқичи келтирилган саҳифани очамиз. Дастлабки бешта қадамни ўқиб бўлгач, бирон бир нарсани ўтказиб юбормадикми, деб ўзимизга савол берамиз. Биз арка курмоқдамиз, у орқали ҳаётга эркин одамлар сифатида қайтамиз. Мустаҳкам қилиб қураяпмизми? Ҳамма ғишт жойидами? Пойдеворга ишлатилган цементни тежамадикми? Қумсиз қурилиш аралашмасини тайёрлашга ҳаракат қилмадикми?

Агар ушбу саволларга берилган жавоблар бизни қониқтирса, олтинчи босқичга ўтамиз. Ҳар доим хоҳишсиз шифо топмаслигимизни таъкидлаб келганмиз. Худо бизни ўзимиз учун номақбул деб ҳисоблаган нарсалардан халос қилишига тайёрмизми? У бизни буларнинг барчасидан озод қила оладими? Агар биз ҳали ҳам ўзимиздаги барча ёмон нарсалардан халос бўлишни истамасак, Худодан бу истакни топишда ёрдам беришини сўраймиз.

Тайёр бўлганимиздан сўнг биз тахминан шундай деймиз: “Яратганим, мени яхши ва ёмон хислатларим ила қабул қилишингни истайман. Сенга ва бошқаларга фойдали бўлишимга халақит бераётган феъл-атворимдаги барча камчиликлардан халос қилишингни сўрайман. Ихтиёрингни бажариш

учун бу ердан чиққанимдан кейин менга куч бер. Омин”. Шундай қилиб, еттинчи босқич якунланади.

Энди биз амалда ҳаракат қилишга муҳтожмиз. Зеро ҳаракатларсиз эътиқод ўликдир. Саккизинчи ва тўққизинчи босқичларни ўрганамиз. Биз ёмонлик қилган ва улар олдида хатоларимизни тузатмоқчи бўлганларнинг барчасининг рўйхати мавжуд. Бу рўйхатни ўтмишимизни ахлоқий нуқтаи назардан кўриб чиққанда туздик. Ҳаётимизни жиддий баҳоладик. Энди дўстларимиз ёнига бориб, ўтмишда уларга етказган зарарни қоплашимиз керак. Фақат ўз иродамиз ила бошқаришни исташимиз ва ҳаммадан устун келишга уринишимиз туфайли тўпланган барча кераксиз хислатларни ҳаёт йўлимиздан олиб ташлашга ҳаракат қилишимиз керак. Агар буни қилишни истамасак, Худодан шундай истак пайдо бўлишини сўраймиз. Эсингизда бўлсин, бошиданоқ спиртли ичимликларни енгиш учун ҳар қандай қурбонликка тайёр бўлишга қарор қилган эдик.

Эҳтимол, баъзи иккиланишлар ҳали ҳам сақланиб қолмоқда. Биз илгари хафа қилган танишларимиз ва дўстларимиз рўйхатига назар ташласак, улар билан маънавий асосда алоқа қилиш зарурати билан боғлиқ тортинчоқликни ҳис қилишимиз мумкин. Бу кўрқувлар беҳуда. Гап шундаки, биринчи учрашувда дастуримизнинг маънавий томонларини таъкидламаган ҳолда кўплаб одамларга мурожаат қилиш мумкин. Бу уларнинг нотўғри қарашларини янада ошириши мумкин эди. Айни пайтда биз ҳаётимизни тартибга солишга ҳаракат қилмоқдамиз. Аммо бу бирдан-бир мақсад эмас. Ҳақиқий мақсадимиз ҳаётимизни Худога ва бошқаларга максимал фойда келтирадиган тарзда ўзгартиришдир. Ҳали ҳам сиздан хафа бўлган одамнинг олдида келиб, дин йўлига қадам қўйганингизни билдириш оқилона эмас. Боксда бу “ияк билан босиш” деб номланади! Ўзингизни фанатик ёки дин хизматчиси деб эълон қилишингизнинг нима кераги бор? Биз учун жуда зарур бўлган ишни бажариш имкониятини тубдан йўқ қилишимиз мумкин. Аммо, эҳтимол, бу одам дарз кетган муносабатларни ўрнатиш истагимиздан ҳайратда қолади. У маънавий кашфиётларимиз ҳақида гапиришдан кўра, яхши ниятимизга кўпроқ қизиқади.

Айтганларимизга Худо тўғрисида гапиришдан қочиш учун чақирув деб қараш керак эмас. Агар бундай суҳбат бирон бир фойдали мақсадга хизмат қилиши мумкин бўлса, биз хушмуомалалик ва ақл-идроқка амал қилиб, ўз эътиқодларимизни эълон қиламиз. Савол туғилади: биз нафратланган одам билан қандай қилиб алоқа қилиш керак? Эҳтимол, бу одам биз унга етказгандан-да кўпроқ бизга зарар етказган. Унга бўлган муносабатимиз биров яхшиланган бўлса ҳам, унинг олдида айбимизни тан олишни истамаймиз. Аммо бу ерда ўзимизни тутишимиз керак. Албатта, дўстга қараганда душманнинг ёнига бориш қийинроқ, лекин душманнинг ёнига бориш биз учун фойдалироқ деб ишонамиз. Биз кечирим сўраш ва ёрдам беришга тайёр кайфият билан боришимиз керак, аввалги номақбул ҳис-

туйғуларимизни тан олишимиз ва пушаймонлигимизни билдиришимиз керак.

Ҳеч қачон бундай одамни танқид қилмаслик ёки у билан баҳслашмаслик керак. Унга фақат ўтмишимиздан қутулмасдан ичишни ҳеч қачон тўхтата олмаслигимизни тушунтиришимиз керак. Гўё кўчанинг олд томонини супуриб ташлашимиз керак, чунки бу амалга ошмагунча ҳеч нарса қила олмаймиз. Шу билан бирга, бу одамга нима қилиши кераклигини айтмаслик керак. Унинг хатолари ва камчиликлари муҳокама қилинмаслиги керак. Биз фақат ўз камчиликларимиз билан шуғулланамиз. Агар хотиржам ва очик бўлсак, натижалар ижобий бўлади,

Ўнта ҳолатдан тўққизтасида кутилмаган воқеа содир бўлади. Баъзан биз мурожаат қилган одам ўз хатоларини тан олади ва узоқ вақт давом этган душманлик бир соат ичида йўқ бўлиб кетади. Баъзида биз ҳеч нарсага эриша олмаймиз. Собик душманларимиз баъзан бизни маъқуллашади ва бизга муваффақият тилашади. Баъзан улар бизга ўз ёрдамларини ҳам таклиф қилишади. Аммо бизни офисдан ҳайдаб чиқаришса ҳам, бу энди муҳим эмас. Биз янги муносабатимизни намоёйиш қилдик, ишнинг бир қисмини яқунладик. Сув тўғоннинг охириги чегарасидан аллақачон ўтиб кетган.

Кўп алкогольликларнинг қарзлари бор. Биз кредиторларимиздан бекинмаймиз. Улар билан суҳбатлашаётиб, ниятларимиз ҳақида айтиб берамиз ва ичганимизни яширмаймиз. Ҳа, улар бу ҳақда одатда билишади. Алкоголизм пул масаласида бизга ишончсизликни келтириб чиқариши мумкин бўлса-да, унга бўлган мойиллигимизни очикчасига тан олишдан кўрқмаймиз. Муаммоларимиз ҳақида очик гапирганда, энг шафқатсиз қарз берувчиларнинг муносабати баъзида ҳайратга туширади. Энг яхши келишувни амалга оширган тақдирда ҳам, биз бу одамларга ўтмишимиздан афсусда эканлигимизни айтишимиз керак. Биз кредиторлар олдидаги кўрқувдан, бу қанчага тушмасин, қутулишимиз керак, акс ҳолда улар билан учрашишдан кўрқиб яна ичишни бошлаймиз.

Балки баъзиларимиз қонунга қарши жиноятлар қилганмиз, агар ҳукумат буни билса, қамоққа тушишимиз мумкин эди. Баъзан ҳисоб-китобларни тўлашга пулимиз йўқ эди ва керакли микдордаги қарзни оладиган одамимиз йўқ эди. Биз аллақачон бу сирни ишончли одамга ишониб топширганмиз, аммо аминмизки, агар у маълум бўлса, биз қамоқхонага тушамиз ёки ишдан бўшатиламиз. Бу кўпинча ҳисобни қалбакилаштириш каби майда жиноятлардир. Кўпчилигимиз буни қилдик. Биз ажрашган бўлишимиз мумкин, янги оиламиз бор, лекин собик рафиқамизга алимент тўламадик. У ғазабланиб, бизни ҳибсга олиш тўғрисида ордер олди. Бу жуда кенг тарқалган ноқулайлик.

Албатта, компенсация шакллари жуда бошқача бўлиши мумкин, аммо биз риоя қилишимиз керак бўлган умумий қоидалар мавжуд. Эслатиб ўтамиз, маънавий ўсишга эришиш учун биз жиддий қурбонликлар қилишга қарор қилдик ва биз учун қандай оқибатларга олиб келмасин, режамизни амалга ошириш учун куч беришини сўраб, Худога мурожаат қилдик. Биз ишдан ёки обрўдан маҳрум бўлишимиз мумкин, қамокқа тушишимиз мумкин, аммо иродамиз мустаҳкам бўлиб қолиши керак. Шарт. Ҳеч нарсадан воз кечмаслигимиз даркор.

Одатда ҳаракатларимиз бошқаларни хафа қилади. Шошқалоқлик қилмаслигимиз ва алкоғолизм бизни олиб келган чуқурдан чиқишимиз учун бошқаларни беҳуда қурбон қиладиган аҳмоқ шаҳидлар бўлмаслигимиз керак. Дўстларимиздан бири иккинчи марта уйланди. Биринчи хотини дастидан алкоғолга ва ғазабга берилиб кетганлиги сабабли, у бир муддат алимент тўламади. Ғазабланган аёл судга мурожаат қилди ва уни ҳибсга олиш учун ордер олди. У бизнинг қоидаларимизга кўра яшай бошлади, иш топди, бир сўз билан айтганда, сузишни бошлади. Агар у ҳакамнинг олдига келиб: “Мана мен!”, деганида қаҳрамонлик бўларди.

Агар керак бўлса, у буни ихтиёрий равишда бажариши керак, деб ишонган эдик, аммо агар у қамокда бўлса, унда у иккала оилани ҳам таъминлай олмайди. Биз унга биринчи рафиқасига хат ёзишини, айбини тан олишини ва ундан кечирим сўрашини таклиф қилдик. У буни қилди ва унга пул юборди. У унга келажакдаги режалари ҳақида айтиб берди. У, хусусан, агар у талаб қилса, қамокхонага тушишга тайёрлигини ёзди. Албатта, рафиқаси буни талаб қилмади ва вазият дарҳол барқарорлашди.

Бошқаларга таъсир қиладиган бирон бир жиддий нарса тўғрисида қарор қабул қилишдан олдин, биз уларнинг розилигини таъминлашимиз керак. Агар бу келишувга эришилса ва биз дўстларимиз билан маслаҳатлашиб, Худодан ёрдам сўрасак, унда бўлажак қатъий қадамдан кўрқмаслигимиз керак.

Бир дўстимнинг ҳикоясини эслайман. У ичган пайтларида нафратланган рақибидан маълум миқдордаги пулни олишга рози бўлди. Унга тилхат бермади. Кейинчалик у пул олганини тан олишдан бош тортган ва воқеадан фойдаланиб, бу одамни обрўсизлантириш учун фойдаланган. У ўз қилмишидан фойдаланиб, рақибининг обрўсига путур етказган. Халиги одам хонавайрон бўлган.

Рақибига тузатиб бўлмайдиган ёвузлик қилгандек туюларди унга. Агар у бу эски вазиятни ошкор этганида, шеригининг обрўсига путур етказиши мумкин эди, оиланинг обрўсига путур етиши мумкин эди ва у борини йўқотган бўлар эди. Унга қарам бўлган барча одамларни хавф остига

қўйишга у қандай ҳуқуқга эга эди? Рақибини оқлаш учун қандай қилиб ўзининг айбини очикчасига эълон қилиши мумкин?

Хотини ва шериги билан маслаҳатлашгандан сўнг, у Яратувчи олдида даҳшатли тухматда айбланишдан кўра хавфли йўлдан бориш яхшироқ деган хулосага келди. У бу масалада Худога ишониши кераклигини тушунди, акс ҳолда у яна ичишга берилади ва шунда ҳамма нарса йўқолади. У кўп йиллар давомида биринчи марта черковга борди. Хизматдан сўнг у ўрнидан туриб, барчага ўз аҳволини тушунтирди. Унинг ҳаракати ҳамма томонидан маъқулланди ва бугунги кунда у ўз шаҳрининг энг ҳурматли фуқароларидан бири. Буларнинг ҳаммаси кўп йиллар олдин содир бўлган.

Уйда барчамизнинг муаммоларимиз бор. Эҳтимол, биз айтишни хоҳламайдиган аёллар билан қийин муносабатларимиз ҳам бордир. Алкоголиклар бу масалада бошқа одамлардан тубдан фарқ қилишига шубҳамиз бор. Аммо алкоголь ҳақиқатдан ҳам жинсий муносабатларни мураккаблаштиради. Алкоголик эри билан бир неча йил яшаганидан сўнг, аёл чарчайди, жаҳли чиқади ва ўзини четга олади. Ҳа, бундан бошқача бўлиши мумкинми? Эр ўзини ёлғиз ҳис қилади, ўзига ачинади. У тунги барларда ва шунга ўхшаш муассасаларда умуман алкоголь изламай қўяди. Эҳтимол, у “уни тушунадиган қиз билан” яширин муносабатдадир. Эҳтимол, у ҳақиқатан ҳам уни тушунади, лекин бундай вазиятда у нима қилиши керак? Баъзида бундай одам пушаймон бўлади, айниқса агар унинг дастидан дўзахнинг барча ўчоқларидан ўтган содиқ ва қатъиятли аёлга уйланган бўлса.

Қандай бўлмасин, одатда биз барибир нимадир қилишимиз керак. Агар рафиқангиз ҳеч нарса билмаслигига амин бўлсангиз, унга айтишингиз керакми? Фикримизча, ҳар доим ҳам эмас. Агар у унга хиёнат қилинаётганини билса, унга тафсилотларни айтиш керакми? Албатта, сиз айбингизни тан олишингиз керак. Эҳтимол, у барча тафсилотларни эълон қилишимизни талаб қилади. У бу аёл кимлигини ва қаерда яшашини билишни хоҳлайди. Рафиқамизга вазиятимизга бошқа одамни жалб қилишга ҳаққимиз йўқлигини айтишимиз керак, деб ҳисоблаймиз. Юз берган воқеадан афсусдамиз ва умид қиламизки, бу такрорланмайди. Биз бундан ортиғини қила олмаймиз. Албатта, бу муаммонинг бошқа ечимлари ҳам бўлиши мумкин, биз ҳеч қандай қатъий қоидаларни таклиф қилмаймиз, аммо биз юқорида айтиб ўтилган хатти-ҳаракатлар энг тўғри эканлигига амин бўлдик.

Биз таърифлаган турмуш тарзи бир томонлама кўча эмас. Бу эр-хотиннинг иккаласига ҳам мос келади. Агар ўтмишимизни унутишга қодир бўлсак, унда рафиқа ҳам бунга қодир. Халиги аёлнинг исмини, агар у кучли рашкка олиб келадиган бўлса, такрорламаган яхшироқдир.

Тўлиқ очикликни талаб қиладиган ҳолатлар ҳам бўлиши мумкин. Бегоналар бундай самимий вазиятни баҳолай олмайдилар. Баъзида иккала томон ҳам севги, меҳр-оқибат ва ақл-идрок бундай муаммоларни ҳал қилишнинг бир йўлини – унутиш ва кечиришни талаб қилади деган қарорга келишади. Томонларнинг ҳар бири бунга эришиш учун, фақат бошқа томоннинг бахти ҳақида ўйлаб, дуо қилишлари керак. Шуни ёдда тутингки, биз инсоннинг энг даҳшатли туйғуларидан бири – рашкка алоқадор иш қиляпмиз. Тўғридан-тўғри тўқнашувнинг олдини олиш учун муаммонинг ён томонидан ҳужум қилиш яхшироқдир.

Агар бундай қийинчиликларга дуч келмасак, унда ҳар доим бошқа ички муаммолар бўлади. Баъзида пиёниста у хушёр бўлиши кераклигини айтади. Албатта, уй ва оила бўлиши учун сиз сергак бўлишингиз керак. Аммо рафикаси ёки ота-онаси билан кўп йиллар давомида бундай хунук муносабатда бўлганлар учун бунинг ўзи етарли эмас. Алкоголиклар билан яшайдиган оналар ва рафикаларнинг сабр-тоқатига чиндан ҳам ақл бовар қилмайди. Агар у бўлмаганда эди, бугунги кунда кўпчилигимизнинг уйимиз бўлмасди. Эҳтимол, тирик қолмаслигимиз мумкин эди.

Алкоголик бўрон каби бошқа одамларнинг ҳаётини қамраб олади, қалбларни синдириб ташлайди, яқинликни ўлдиради ва ҳиссиётларни йўқ қилади. Ўз худбинлиги ва бошқаларнинг ҳис-туйғулари ва қизиқишларини ҳисобга олиш одати йўқлиги уйдаги тартибсизликларни келтириб чиқарди. Ҳаётда ҳамма нарса яхши бўлиши учун сергак бўлишнинг ўзи етарли деб ўйлайдиганлар адашади, деб ўйлаймиз. Бундай одам бўрондан яширинган ертўладан эмаклаб чиққан деҳқонга ўхшайди ва унинг уйи вайрон бўлганини кўриб, хотинига: «Майли, азизим, энг асосийси шамол тўхтади», – деб айтаётган одамни эслатади. Биз узоқ тикланиш даврини кутмоқдамиз, унда биз ташаббускор бўлишимиз керак. Тавба қилган нутқлар ва номаъқул узрлар барча тўловларни тўламайди. Оиламиз билан бирга ўтмишимизни ҳозир кўриб турганимиздек, бошқаларни танқид қилмасдан очикчасига таҳлил қилишимиз керак. Уларнинг камчиликлари ҳам бизнинг айбимиздир. Шундай қилиб, яқинларимиз билан биргаликда уйимизни қайта қурмоқдамиз ва ҳар куни Яратувчидан кечиримлилик, бизга сабр-тоқат, меҳр-муҳаббат ва севишни ўргатишини сўраймиз.

Маънавий ҳаёт назария эмас. Сиз маънавий ҳаёт билан яшашингиз керак. Агар оилангиз маънавий ҳаёт кечириш истагини билдирмаса, уни бунга мажбурлашингиз шарт эмас, руҳий муаммолар ҳақида чексиз суҳбатлар ўтказишингиз шарт эмас. Вақт ўтиши билан яқинларингизнинг бунга муносабати ўзгаради. Хатти-ҳаракатларингиз уларни ҳар қандай сўзлардан кўпроқ ишонтиради. Шуни ёдда тутиш керакки, 10-20 йиллик ичкилик ҳар кимни скептик қилиб қўяди.

Ҳеч қачон тузатиб бўлмайдиган нотўғри хатти-ҳаракатлар бўлиши мумкин. Агар айбимизни ўзгартиришга тайёр эканимизни очиқ тан олсак, улар бизни безовта қилмаслиги керак. Биз учраша олмайдиган одамлар бор, биз уларга очиқ хатлар юборишимиз керак. Баъзи ҳолларда шошқалоқлик қилмаслик керак, аммо агар улар фақат бизга боғлиқ бўлса, уларни кечиктирмаслик керак. Бошқа одамларнинг манфаатларини инобатга олган ҳолда, оқилона, хушмуомалалик, камтарлик билан ҳаракат қилиш керак, лекин шу билан бирга улар олдида таъзим қилмаслик ва бош эгмаслик лозим. Худо оёқларимизда маҳкам туришимизга ёрдам беради, ҳеч кимнинг олдида ўзимизни паст тутмаслигимиз керак.

Агар ривожланишимизнинг ушбу босқичи биз учун оғриқли бўлса, биз ярим йўл ортда қолганда ҳайрон бўламиз. Биз янги эркинлик ва янги бахтни ўрганамиз. Биз ўтмишимиздан афсусланмаймиз ва шу билан бирга уни бутунлай унутишни хоҳламаймиз. Биз поклик, равшанлик, тинчлик нима эканлигини билиб оламиз. Ўтмишда қанчалик паст кетган бўлмайлик, тажрибамиз бошқалар учун фойдали бўлиши мумкинлигини тушунамиз. Ўзини фойдасиз деб биладиган ва ўзига ачинадиган ҳислар йўқолади. Биз ғуруримизни кучайтирадиган нарсаларга қизиқишни йўқотамиз ва бошқа одамларга бўлган қизиқишимиз ортади. Ўзимизни худбинликдан озод қиламиз. Дунёқарашимиз ўзгаради, одамлардан кўрқиш ва иқтисодий фаровонликка ишончсизлик йўқолади. Бизни илгари ҳайратга солган вазиятларда қандай ҳаракат қилишни олдиндан биламиз. Худо ўзимиз қила олмаган нарсани биз учун қилаётганини тушунамиз.

Бу катта умид бериб қўядиган вазиятмасми? Йўқ. Буларнинг барчаси кўпчилигимиз, баъзиларимизда олдинроқ, бошқаларимизда кейинроқ содир бўлган. Агар ҳаракат қилсак, буларнинг ҳаммаси амалга ошади.

Шундай қилиб, ўнинчи босқичга етиб келамиз, унга кўра ҳаётимизни ахлоқий нуқтаи назардан баҳолашни давом эттиришимиз ва йўлимизда йўл қўйган хатоларимизни тузатишимиз керак. Ўтмиш гуноҳларимизни тўғирлаб, янги ҳаёт кечира бошладик. Биз Маънавият оламига кирдик. Кейинги вазифамиз тушунишни ривожлантириш ва ҳаракатларимиз самарадорлигини оширишдир. Буларнинг барчаси бир куннинг ўзида амалга ошмайди. Бу ҳаётнинг қолган қисми учун вазифадир. Худбинлик, ноинсофлик, ғазаб ва кўрқув каби фазилатлар қайта пайдо бўлмаслиги учун ҳаракат қилишда давом этинг. Агар улар пайдо бўлса, Худодан улардан халос қилишини сўраш керак. Буни дарҳол кимдир билан муҳокама қилиш ва бу фазилатларни кечиктирмасдан йўқ қилишга ҳаракат қилиш керак. Агар кимнидир хафа қилсак, дарҳол кечирим сўраб, ярашишимиз керак. Бошқаларга нисбатан муҳаббатимиз ва бағрикенглигимиз кодексимизни белгилайди.

Шунингдек, биз бирон бир нарса ёки кимдир билан, ҳатто алкоголь билан курашишни тўхтатдик. Бу вақтга келиб, ақл-идрокимиз аллақачон қайтган эди. Спиртли ичимликлар бизни камдан-кам қизиқтиради. Агар васваса юзага келса, биз ундан оловдан қочган каби қутуламиз. Биз ҳаётга мантикий ва реал нуқтаи назар билан қараймиз. Табиийки, алкогольга нисбатан янгича муносабатда бўламиз, бу биздан махсус ҳаракатларни талаб қилмайди. Бу ҳолат шунчаки юзага келади. Бу мўъжизадир. Биз энди курашмаймиз ва васвасалардан қочамиз. Ўзимизни ушбу муаммолар доирасидан ташқарида, хавфсизлик ва ҳимояни ҳис қиламиз. Биз энди қасам ичмаймиз, муаммо тугади. У энди биз учун йўқ. Бизда ўзимизга нисбатан ишонч йўқ, аммо қўрқув ҳам йўқ. Бу бизнинг тажрибамиз. Маънавиятимиз мустаҳкам экан, ҳолатимиз шундайлигича сақланиб қолади.

Бутун руҳий дастурдан воз кечиб муваффақиятларимизга суяниб қолишимиз хавфи мавжуд. Бундай пайтда хавф бизни кутиб туради, чунки алкоголь ашаддий душмандир. Биз алкоголизмдан халос бўлмадик. Шунчаки ҳар куни маънавий ўсиш шарти билан ҳукми кейинга қолдиришга тўғри келади. Ҳар кунги амалларимизга Худонинг иродаси ғоясини киритишимиз керак. “Сенга қандай хизмат қилишим мумкин? Сенинг (ўзимнинг эмас) ироданг бажо келсин”. Бундай фикрлар билан биз ҳар куни яшашимиз керак. Фақатгина ана шундай фикрлар билан ўз иродамизга ишонишимиз мумкин. Бу ундан оқилона фойдаланишдир.

Худо бизга куч, илҳом ва яшашдан мақсадни беради, деб кўп айтилган, чунки У ҳар томонлама билим ва кучга эга. Агар биз Унинг барча кўрсатмаларига астойдил амал қилсак, унда тез орада Уни ҳис этамиз. Қайсидир маънода биз Худони англадик. Ўзимизда бу олтинчи ҳиссиётни ривожлантира бошладик. Аммо биз шу ерда тўхтаб қолмаслигимиз керак. Ҳаракат қилишимиз керак, яъни яхши амалларни бажаришимиз керак.

Ўн биринчи босқич ибодат ва чуқур мулоҳаза қилишни таклиф қилади. Биз ибодат қилишдан уялмаслигимиз керак. Биздан яхшироқ бўлганлар доим шундай қилишади. У тиришқоқлик ва унга муносиб муносабатда бўлишда ёрдам беради. Бу борада ноаниқлик билан чекланиш осон. Аммо биз зарур ва ўзига хос нарсани таклиф қилишимиз мумкин.

Ётганимизда, яшаган ҳар бир кунимизни ақлий баҳолаймиз. Биз кун давомида ёвуз, худбин ёки ҳақоратли эдикми? Эҳтимол, биз қўрқдик ёки бировдан кечирим сўрашимиз керакдир? Эҳтимол, бизда кимдир билан дарҳол муҳокама қилиниши керак бўлган яширин нарса бордир? Атрофдагиларга меҳр ва муҳаббат кўрсатдикми? Биз нимани яхшироқ қила олардик? Балки биз асосан фақат ўзимиз ҳақимизда ўйлаймиз? Ёки бошқалар учун нима қилишимиз мумкинлиги, ҳаётнинг умумий тарзига қўшадиغان ҳиссамиз ҳақида ўйладикми? Беговта ва пушаймон бўлмаслик лозим. Сизни маънос фикрлар қамраб олишига ҳам йўл қўймаслик зарур,

чунки бу ҳолда бошқаларга фойда келтириш имкониятимиз камаяди. Куннинг воқеаларини эслаб, биз Худодан кечирим сўраймиз ва хатоларимизни қандай қилиб тузатишимиз мумкинлигини Ундан сўраймиз.

Эрталаб уйғонганингизда, яқинлашиб келаётган 24 соатлик ҳаёт ҳақида ўйлашингиз керак. Режаларимизни кўриб чиқайлик. Куннинг бошида биз Худодан фикрларимизни тўғри йўналишга йўналтиришни, ачиниш, нотўғри хатти-ҳаракатлардан ва ўз манфаатларимизни ўйлашдан ҳимоя қилишини сўраймиз. Бундай шароитда биз ақлий қобилиятларимизга ишонишимиз мумкин – ахир, Худо уларни бизга фойдаланишимиз учун берган. Агар фикрларимизни нотўғри ниятлардан озод қилсак, тафаккуримиз янада кучаяди.

Келгуси кун ҳақида мулоҳаза қилиб, биз ноаниқликка дуч келишимиз мумкин. Эҳтимол, қандай амалларни бажариш кераклигини ҳал қила олмаймиз. Интуитив фикрлар ёки ечимлар топиш учун Худодан илҳом сўрашимиз керак. Биз тинчланамиз ва асабийлашмаймиз. Биз ҳеч ким ва ҳеч нарса билан курашмаймиз. Ушбу амалиётни давом эттириш билан бир мунча вақт ўтгач, тўғри жавоблар табиий равишда пайдо бўлиши ҳайрон қолдиради. Илҳомнинг тасодифий оқими ёки тасодифий кўриниши, ақлнинг ишлайдиган қисмига айланади. Аввалига, тажрибасиз бўлганимиз боис доим ҳам илҳомланмаслигимиз мумкин. Зеро, Худо билан алоқани яқинда ўрнатганмиз. Мағрурлик учун, эҳтимол жавоб беришимиз керак. Биз бемаъни ишларни қиламиз ва сохта ғояларга бериламиз, аммо вақт ўтиши билан фикрлашимиз илҳомланиш даражасига кўтарилади ва биз унга ишонишимиз мумкин.

Янги кун кейинги қадамимиз қандай бўлиши кераклигини ва муаммоларимизни ҳал қилиш учун зарур барча нарсаларнинг берилиши учун ибодат билан чуқур мулоҳаза қилиш даврини тугатамиз. Хусусан, ўзбошимчалигимиздан озод қилишини сўраймиз ва шу билан бирга фақат ўзимиз учун ҳеч нарса сўрамаслигимизни унутмаймиз. Агар у бошқаларга ҳам фойда келтирса, ўзимиз учун нимадир сўрашимиз мумкин. Ҳеч қачон худбин мақсадларимизга эришишимиз учун ибодат қилмаймиз. Кўпчилигимиз бунга кўп вақт сарфладик, аммо бу ҳеч кимга ёрдам бермади. Бунинг сабабини тушуниш қийин эмас.

Иложи бўлса, рафиқаларимиздан ёки дугоналаримиздан ва дўстларимиздан эрталабки чуқур мулоҳаза юритишимизга қўшилишини сўраймиз. Агар бирон-бир эрталабки маросимни талаб қиладиган динга мансуб бўлсак, унга риоя қилишимиз керак. Агар бирон бир динга мансуб бўлмасак, биз муҳокама қилган принциплар бўйича баъзи дуоларни танлаймиз ва ёдлаймиз. Кўп фойдали китоблар мавжуд. Сиз руҳоний ёки раввиндан тавсиялар олишингиз мумкин. Имонлилар нимада тўғри эканлигини тушунишга ҳаракат қилинг. Уларнинг таклифларидан

фойдаланинг. Кун давомида, бирон бир сабабга кўра шубҳа ёки хавотир пайдо бўлса, бир дақиқага тўхтаб, Худодан тўғри фикр ёки ҳаракатни кўрсатишини сўраш керак. Биз ҳар доим камтарлик ила “Сенинг хоҳишинг амалга ошади” дея такрорлаб, ўзимизни коинотнинг маркази эканимизни бошқа тасаввур қилмаслигимизни ҳар доим эслатиб турамыз. Бу безовталик, кўрқув, ғазаб, ташвиш, ўзига ачиниш ва ўйламай амалга ошириладиган хатти-ҳаракатлар хавфини камайтиради. Биз янада малакали бўламыз. Осонгина чарчамаймыз, чунки ҳаётни фақат бизга мос келадиган тарзда курганимизда, аввалгидек, бекорга энергия сарфламаймыз.

Буларнинг барчаси ҳақиқатан ҳам ёрдам беради, бизга ишонинг.

Биз ичкиликбозлар жуда тартибсизмыз, шунинг учун Худо биз таърифлаган оддий йўл билан бизни тарбиялашига йўл қўямиз.

Аммо бу ҳали ҳаммаси эмас. Тобора кўпроқ ҳаракат талаб этилади. “Ҳаракатсиз ишонч ўликдир”. Кейинги боб ўн иккинчи босқичга бағишланган.

7 БОБ

БОШҚАЛАР БИЛАН ИШЛАБ

Амалиёт шуни кўрсатдики, бошқа алкоголиклар билан қизгин ишлаш спиртли ичимликка қарши энг кучли иммунитетни ҳосил қилар экан. Бошқа воситалар кучсиз бўлган жойда у фойда беради. Ана шу ерда биз Ўн иккинчи қадамга келамиз: бошқа алкоголикларга ғояларимиз мазмунини етказинг! Ҳеч ким ёрдам беролмаган жойда сизнинг мададингиз аҳамиятли бўлади. Сиз уларнинг бошқаларга кўрсатмаган ишончини қозонишингиз мумкин. Улар ниҳоятда оғир касал эканликларини унутманг.

Сизнинг ҳаётингиз янгича маъно касб эта бошлайди. Инсонларнинг қай тарзда соғайиб кетиб, бошқаларга ёрдам бера бошлашгани, қандай қилиб ёлғизликдан қутулгани, қай тариха атрофингизда биродарлик муҳити пайдо бўлганини кузатинг. Кенг доирадаги дўстлар давраси улкан тажриба манбаи бўлиб, сиз бунга беэътибор бўлманг. Ишонамизки, сиз бундан бош тортмайсиз. Янги келганлар ва бошқалар билан ўзаро алоқалар ҳаётингиздаги ёрқин воқеаларга айланади.

Ичишни ташлашни хоҳлайдиган пиёнисталар ҳақида билмасангиз керак. Бир неча шифокорлар ёки руҳонийлар билан мулоқот чоғида, шунингдек, шифохонада бундай инсонларни топиш жуда осон. Сизга ана шундай инсонлар билан танишишингизга бажонидил ёрдам беришади. Бундай пайтда бирданига ўзингизни тарғиботчи ёки ислохотчидек тутманг. Афсуски, жуда кўп сохта фикрлар бор; мабодо сиз мана шу сохта фикрларга тегиб ўтгудек бўлсангиз, у сизнинг вазифангизни мураккаблаштиради. Руҳонийлар ва шифокорлар сиз учун фойдали бўлган ваколатга эгалар. Бироқ сизнинг айнан алкоголь билан боғлиқ тажрибангиз бошқа ичувчиларга жуда яхши асқатади, шунинг учун ҳам сиз билан бўлган мулоқот уларга фойдали бўлади.

Бу ишда улар билан ҳамкорлик қилиш, имкон қадар танқидга берилмаслик керак. Сизнинг ягона мақсадингиз – ўзгаларга ёрдам кўрсатишдир.

Аноним Алкоголиклар Ҳамдўстлигига аъзо номзодни топсангиз, у ҳақда кўпроқ билишга ҳаракат қилинг. Агарда у ичишни ташлашни истамаса, панд-насихатлар билан вақтингизни бекорга сарфламанг. Бу кейинчалик унга зарар етказиши мумкин. Худди шу нарсани оила аъзоларига ҳам маслаҳат бериш керак. Ичувчи инсоннинг яқинлари сабрли бўлишлари, касал инсон билан яшаётганларини англаб етишлари лозим.

Агарда унда ичишни ташлашга бўлган хоҳишни сезсангиз, унинг тузалишидан энг кўп манфаатдор бўлган шахс – унинг турмуш ўртоғи билан

гаплашинг. Сиз унинг ўзини тутиши, муаммолари, ўтмиши, бу хасталикка қанчалик берилгани, диний мойиллиги бор-йўқлиги ҳақида билиб олишингиз керак. Бу маълумотлар агарда ролларингиз алмашиб қолгудек бўлса, сизнинг ҳолатингизда қандай йўл муваффақиятли бўлишини билиш учун ҳам ўзингизни унинг ўрнига қуйишингизда керак бўлади.

Баъзан у ичкиликбозликка берилишини кутиш керак. Унинг оиласи бунга қарши бўлиши мумкин, бироқ майхўрлик унинг соғлиғига катта хавф солмаса, бундай таваккалчиликка борган маъқул. У жуда маст пайтида у билан суҳбатлашмасликка ҳаракат қилинг. Фақатгина унинг ахлоқи ниҳоятда бебош бўлиб кетса ва оиласи сизнинг ёрдамингизга муҳтож бўлган ҳоллар бундан мустасно. Унинг майхўрлиги тугаши, иложи бўлса, ёруғ кунлар келишини кутинг. Сўнгра, унинг дўстлари ёки яқинларидан бирортаси ундан шу ичкиликдан воз кечиш нияти борми, бу иш унинг қўлидан келиш-келмаслигини сўраши керак. Агарда бу ишга тайёрлигини билдирса, бир пайтлар алкоголик бўлган ва ичишни ташлаган таниши борлигини айтиши керак. Кимдир сизнинг алкоголикларга ёрдам берадиган жамиятга аъзолигингиз ҳақида айтиб бериши керак. Чунки бу нарса уларнинг соғайиш дастурига киради. Агар у сиз билан гаплашишни истаса, сиз бундан мамнун бўлишингизни унга айтиш лозим.

Агарда у буни хоҳламаса, унга ёпишиб олманг. Оила аъзолари ҳам уни кўндирмасликлари, сиз ҳақингизда жуда кўп гапирмасликлари керак. Кейинги ичкилик бошланишини кутиш зарур. У ўзига келганида варақлаши учун мазкур китобни қолдириб кетган маъқул. Бу борада умумий қоидалар йўқ. Нима қилиш кераклигини оила аъзоларининг ўзлари яхши билишади. Бироқ уларга ҳаддан ташқари жонсарақ бўлмаслик кераклигини маслаҳат беринг, бу ҳамма ишни чиппака чиқариши мумкин.

Унинг оила аъзолари сизнинг ўтмишдаги ҳаётингиз ҳақида гапириб бермаганлари маъқул. Иложи бўлса, бирон бир ичувчи билан унинг оила аъзолари орқали танишманг. Яхшиси у билан шифокор ёки, ўша алкоголик даволанаётган муассаса орқали танишганингиз маъқул. Агарда бу инсон ётқизиб, даволаниши керак бўлса, уни касалхонага жойлаш зарур. Бироқ уни мажбурий равишда касалхонага жойламаслик керак. Фақат бемор ўзини бебош тутгандагина бунга рухсат этилади. Яхшиси, тузалиб кетишнинг яна битта воситаси борлиги ҳақида унга шифокорнинг ўзи айтгани маъқул.

Васийлигингиздаги киши ўзини яхши ҳис эта бошласа, шифокор унга сиз билан учрашишни тавсия этиши мумкин. Гарчи сиз унинг оила аъзолари билан суҳбатлашган бўлсангизда, биринчи учрашувга уларни таклиф этмаган маъқул. Ўшанда васийлигингиздаги киши ўз яқинларининг доимий таъналарисиз сиз билан бемалол, эркин гаплашиши мумкинлигини ҳис этади. У охириги ичкиликдан сўнг батамом ўзига келиб олмасидан олдин унинг ёнига боринг. Тушқунлик пайтида у жуда таъсирчан бўлади.

Иложи бўлса, у билан ёлғиз учрашганингиз маъқул. Учрашув бошида у билан умумий мавзулар бўйича суҳбатлашинг. Бироздан сўнг алкоголь билан боғлиқ муаммоларга ўтинг. Бу борадаги сизнинг тажрибангиз, касалликнинг белгилари, у келтириб чиқарадиган одатлар ҳақида унга сўзлаб беринг. Шунда у ўзи ҳақида гапиришни бошлайди. Агарда у гапиришни хоҳласа, уни диққат билан тингланг. Бу сизга кейинчалик ўзингизни қандай тутишингизга ёрдам беради. Агар у одамови бўлса, унга ўз ҳаётингиз, қандай қилиб ичишни ташлаганингиз ҳақида гапириб беринг. Лекин бунинг қандай уддасидан чиққанингиз ҳақида ҳали айтмаганингиз маъқул. Агар унинг кайфияти жиддий бўлса, унга алкогольнинг сизга етказган зарари ҳақида сўзлаб беринг. Бироқ асло панд-насихат қилманг. Агар унинг кайфияти яхши бўлса, ичиб юрган пайтингизда бўлиб ўтган кулгили воқеалардан айтиб беринг. Шундай қилингики, унинг ўзи бошидан кечирганларини сўзлаб берсин.

Сизнинг алкоголь масалаларидан хабардор эканингизни билганидан сўнг ўз ҳақингизда худди алкогольлик сифатида гапиришни бошланг. Беморлигингизни англаб етганингизда қай аҳволга тушганингизни, бу хасталик билан қандай курашганингизни унга айтинг. Алкоголик энг ёмон бўлган биринчи рюмкани ичишдан олдин қандай фикр юритишини ўз мисолингизда кўрсатиб беринг. Бу нарсани алкогольизмга бағишланган бўлимда баён қилинган тарзда қилишингизни тавсия этамиз. Агар у алкогольлик бўлса, у дарров сизни тушунади. У фикрларингиздаги мантиқсизликни ўзиники билан қиёслайди.

Агарда сиз ҳақиқий алкогольлик билан муомала қилаётганингизга ишонч ҳосил қилган бўлсангиз, унга ушбу касаллик ҳақида оддий тилда тушунтиринг. Ўз тажрибангизга асосланиб, алкогольлик биринчи рюмкага қаршилиқ қилолмайдиган маҳалда юз берадиган ғалати ақлий ҳолат унинг даволанишида ўз иродасига ишонишига тўсқинлик қилишига уни ишонтиринг. Бу босқичда мазкур китобдан далил кўрсатманг. Агар у бу китобни аввал кўриб, сиз билан муҳокама қилишга тайёр бўлсагина бундай қилишингиз мумкин. Унга нисбатан алкогольлик тамғасини қўймасликка ҳаракат қилинг. Унинг ўзи хулоса чиқариши керак. Агарда у алкоголь истеъмол қилган пайтида ўзини назорат қила олишини айтса, бу фикрига қўшилинг. Бироқ агар жуда кўп ичиб юборгудек бўлса, ўз кучларига ишониб бўлмаслигини ҳам унга айтиб қўйинг.

Алкоголизм тўғрисида касаллик, ғоятда хавфли дард сифатида гапиришни давом эттиринг. Унга инсоннинг ушбу хасталик пайтидаги жисмоний ва руҳий ҳолатлари, асосан ўз тажрибангиз ҳақида сўзлаб беринг. Ўз ҳолатининг нақадар жиддийлигини англаб етмаганлар ҳалокатга маҳкум бўладилар. Эҳтимол, шифокорлар спиртли ичимлик ичиш охир оқибатда нималарга олиб келиши ҳақидаги ҳикоя бирон бир ижобий натижа бермаса,

уни алкоголикларга айтмай тўғри қилсалар керак. Бироқ сиз алкоголизм билан касалланган беморлар аҳволининг чорасиз эканлиги ҳақида гапиришингиз мумкин, чунки сиз муаммонинг ечимини таклиф этасиз. Сизнинг танишингиз алкоголизм касаллигининг гарчи ҳаммаси бўлмасада, кўплаб белгилари унда борлигига иқроор бўлса керак. Агарда унинг шифокори унга алкоголик эканини айтишни лозим деб топса, бу сиз учун янаям яхши. Гарчи сизнинг танишингиз ўзининг алкоголик эканлигига оид фикрга қўшилмасада, унда сиз билан бўлган ҳолатга нисбатан қизиқиш пайдо бўлади. Шундай қилингики, у сиздан қандай ичишни ташлаганингиз ҳақида сўрасин. Унга бор ҳақиқатни, қандай бўлган бўлса, борича сўзлаб беринг. Тузалиб кетишингизнинг маънавий жиҳатларига алоҳида урғу бериб ўтинг. Агарда у агностик ёки атеист бўлса, унга сизнинг Худо ҳақидаги фикрингизга қўшилиши шарт эмаслигини ҳам тушунтириб ўтинг. Унинг Худо ҳақидаги ўз тасаввурлари бўлиши мумкин, энг муҳими у ўзидан қудратли Куч борлигига ишонишга ва маънавий тамойилларга таянган ҳолда яшашга тайёр бўлишидир.

Агар сиз ана шундай инсон билан суҳбатлашаётган бўлсангиз, маънавий тамойилларни тушунтиришда оддий сўзлардан фойдаланинг. У тушунмайдиган қандайдир теологик терминлар ва ғоялар билан боғлиқ огоҳлантиришлардан ҳам четда турунг. Сизнинг ишончингиз қандай бўлмасин, бу каби масалаларни кўтармасликка ҳаракат қилинг.

Агар у маълум бир динга тегишли бўлса, унинг диний билимлари сизникидан кўпроқ бўлиши мумкин. Бу ҳолатда, у сизнинг унга маълум бўлган нарсалар ҳақида бирон бир янгилик киритишингизга шубҳа қилиши мумкин. Бироқ у диний қарашлар нима учун унга ёрдам бермадию, сизга нафи теккани ҳақида билишни истайди. Эҳтимол унинг ҳолатида, эътиқоднинг ўзи камлик қилган вазият бўлса керак. Эътиқод таъсирчан бўлиши учун у фидокорлик ва яратувчанликка қаратилган холис амаллар билан бирга йўғрилган бўлиши керак. Сиз унга диний ақидалар тўғрисида таълим бермоқчи эмаслигингизни тушунсин. У бу ҳақда сиздан кўпроқ билишини эътироф этинг, бироқ унинг билимлари ва эътиқоди қанчалик кучли бўлмасин, афтидан у улардан тўла фойдаланмагани, акс ҳолда, у ичкилик ичмаган бўлишига ҳам эътиборини қаратинг. Балки бизнинг ҳикоямиз унга ўзи жуда ҳам яхши хабардор бўлган қоидаларга қаерда амал қилмаганини англаб олишига ёрдам берар. Биз бирон бир эътиқод ёки динни ҳимоя қилмоқчи эмасмиз. Биз аксарият динлар учун умумий бўлган қоидаларга таянамиз.

Сиз амал қилган Дастур ҳақида унга сўзлаб беринг, ахлоқий нуқтаи назардан ўз ҳаётингизга қандай баҳо берганингиз, ўтмишингизга қайта назар солганингиз ва нима учун унга ёрдам бериш ниятида эканингизни тушунтиринг. Энг муҳими, сизнинг барча билимларингиз ва саъй-ҳаракатларингиз аввало ўзингизнинг тузалиб кетишингизда муҳим роль

ўйнашини у тушуниб етиши керак. Аслида сиз унга ёрдам бергандан кўра, у сизга кўпроқ ёрдам беради. У сизнинг олдингизда қарздор эмаслигини, сиз фақат унинг ўз муаммоларини ҳал этгач, бошқаларга ёрдами тегишидан умидвор эканингизни унга тушунтиринг. Ўзидан кўра кўпроқ, бошқаларга ғамхўрлик қилиш муҳимлигини унга эслатинг. Сиз уни бирон нарсага мажбур қилмаётганингизни, агар у истамаса сиз билан учрашмаслиги ҳам мумкинлигини тушуниб олсин. Агар у сиз билан ишлашни истамаса, сиз бунда хафа ҳам бўлмайсиз, чунки сиз унга ёрдам бергандан кўра кўпроқ у сизга ёрдам бера олди. Агар сизнинг фикрларингиз соғлом бўлиб, хотиржамлик ва тушуниш билан суғорилган бўлса, эҳтимол у билан дўстлашиб оларсиз. Эҳтимол уни алкоголизм ҳақида гапирган гапларингиз безовталантириб қўйгандир. Агар шундай бўлган бўлса, янада яхши. У ўша пайтда ўзини қанчалик чорасиз ҳис қилса, шунча яхши, чунки бу нарса уни сизнинг маслаҳатларингизга амал қилишига мажбур қилади.

Сизнинг номзодингиз Дастурнинг барча бандларига амал қилиш шарт эмаслигини айтиши мумкин. Унга ўз ҳаётини ахлоқий нуқтаи назардан ортиқча баҳолаш, хусусан буларнинг барчасини ким биландир муҳокама қилиш фикри ёқмаслиги мумкин. Унинг фикрига эътироз билдирманг. Сиз ҳам бир пайтлар худди шундай деб ўйлаганингизни, аммо Дастурнинг ушбу бандини бажармасдан, тараққиётга эришолмаган бўлишингизни айтинг холос. Биринчи ташрифда унга Аноним алкоголиклар ҳамдўстлиги ҳақида сўзлаб беринг. Агарда унда қизиқиш пайдо бўлса, унга мазкур китобнинг бир нусхасини беринг.

Агар янги дўстингиз ўзи ҳақида гапиришни истамаса, уни бунга мажбур қилманг. У суҳбатга оид барча нарса ҳақида яхшилаб ўйлаб олиши лозим. Мабодо суҳбатингиз чўзилиб кетса, яхшиси у ўзини нималар кўпроқ қизиқтириши ҳақида сўзлаб берсин. Баъзан инсон шу заҳотиёқ ишга киришишга тайёр эканини айтади ва сизда уни қўллаб-қувватлаш истаги пайдо бўлади. Кўпинча бундай шошилиш ишга зарар етказди. Кейинчалик унда бирон бир муаммолар пайдо бўлгудек бўлса, у бунда сизни айбдор деб ҳисоблайди, чунки уни бундай қарорга келишига сиз ундагансиз. Алкоголиклар билан мулоқотда яхшиси ўта ғайратни ва уларни ўзгартиришга бўлган интилишни намоён этмаслик керак. Ҳеч қачон алкоголикларга гапни ахлоқ ва маънавий ҳақидаги баландпарвоз гаплардан бошламанг.

Шунчаки, даволанишнинг маънавий воситалари ва улар қандай сизга фойда бергани ҳақида сўзлаб беринг. Унга ўз ёрдамингизни ва дўстлигингизни таклиф этинг.

Агар сизнинг таклифингиз уни қизиқтирмаса, сиз фақат унинг банкири бўлиб, ичкилик пайтида унга қараб туришингизни хоҳласа, унинг бу фикри

Ўзгармагунча уни холи қолдиринг. Эҳтимол унинг аҳволи ёмонлашса, фикри ҳам ўзгарар.

Агарда у чин дилдан бунга қизиқиб, сиз билан яна кўришишни хоҳласа, кейинги учрашувгача мазкур китобни ўқиб чиқишини ундан илтимос қилинг. Бу нарса қарор қабул қилишида унга ёрдам беради. Сиз, унинг дўстлари, турмуш ўртоғи унга нисбатан босим ўтказмасликлари керак. Агарда Худони топиш унинг тақдирида битилган бўлса, унинг ўзида истак пайдо бўлиши керак.

Агарда унга бошқа бирон бир усул ёрдамида самарага эришиш мумкин бўлиб кўринса, ёки у маънавий юксалишнинг бошқа усулини афзал деб билса, майли ўз хоҳишича иш тута қолсин.

Биз Худо билан маънавий мулоқот қилишда монополия тарафдори эмасмиз. Масалага бўлган ёндашувимиз самарали бўлган, шу боис, биз кўрсатган намунага қараб иш тутишни тавсия этамиз. Унинг эътиборини алкоголикларни кўп нарса бирлаштириб туришига қаратинг ва унга ёрдам беришга тайёрлигингизга уни ишонтиринг. Шу билан сизнинг учрашувингиз тугасин.

Агарда у сизга тезда жавоб билан мурожаат қилмаса, бундан хафа бўлманг. Бошқа бир ёрдамга муҳтож инсонни топишга ҳаракат қилинг. Балки, сиз умидсизликка тушган ва ёрдамингизни мамнуният билан қабул қиладиган бошқа бировни топа оларсиз. Сиз билан ҳамкорлик қила олмайдиган ва ҳамкорлик қилишни хоҳламайдиган инсон билан ишлашга интилишни вақтни бекорга сарфлаш деб ҳисоблаймиз. Агар сиз бу инсонни вақтинча ўз холига ташлаб қўйсангиз, бу балого қарши битта ўзи ҳеч нарса қилолмаслигини тушуниб етиши мумкин. Бир инсонга ортиқча вақт сарфлаш – бошқаларни янги бахтли ҳаёт бошлаш имкониятидан маҳрум қилиш деганидир. Жамиятимиз аъзоларидан бири ўзи ёрдам бермоқчи бўлган дастлабки беш-олти нафар алкоголик билан муваффақиятга эришолмади. У агарда фақат ўшалар билан ишлашда давом этганимда, нормал ҳаётга қайтара олган бошқа кўпчиликни бу имкониятдан маҳрум қилган бўлардим, деб кўп айтарди.

Айтайликки, сиз ёрдамга муҳтож инсоннинг ёнига иккинчи маротаба келдингиз. У мазкур китобни ўқиб чиққан ва даволаниш дастуридаги барча Ўн икки қадамдан ўтишга тайёрлигини айтади. Бир пайтлар ўзингиз шу йўлдан ўтганингиз сабабли сиз унга бир талай маслаҳатлар беришингиз мумкин. У даволанишга қарор қилиб, ўз ҳаёти ҳақида сизга сўзлаб беришга тайёр бўлса, уни жон деб эшитишингизни унга тушунтиринг, агарда у бошқа бирортага ишонч билдиришни хоҳласа, зинҳор уни қайтарманг.

Балки у хароб бўлган ва унинг яшайдиган жойи ҳам йўқдир. Сиз унинг иш топишига кўмаклашишингиз ёки озроқ моддий ёрдам беришингиз мумкин. Бироқ бу нарса сизнинг оилангиз ва кредит берувчилар олдидаги мажбуриятларингизга зарар етказмаслиги керак. Эҳтимол сиз уни бир неча кунга ўз уйингизга олиб боришни истаб қоларсиз. Аммо ақл билан иш тутинг. Бу нарса фақат оила аъзоларингизнинг розилиги билангина амалга оширилиши мумкин, шунингдек, сиз ушбу инсоннинг сизнинг пул маблағларингиздан, яқинларингиз ва хонадонингиздан фойдаланмоқчи эмаслигига ишонч ҳосил қилишингиз керак. Бу билан сиз унга зарар етказган бўласиз. Бу унинг мунофиқ бўлишига имкон бераяпсиз деганидир. Сиз унинг тузалиши эмас, емирилишига ёрдам берган бўлиб қоласиз.

Масъулиятдан қочманг, агарда сиз уни ўз зиммангизга олган бўлсангиз, тўғри иш қилаётганингизга ишонч ҳосил қилинг. Бошқаларга ёрдам қўлини чўзиш – сизнинг тузалишингиз асосидир. Аҳён-аҳёнда қандайдир эзгу амал қилишнинг ўзи кифоя эмас. Агар зарурат пайдо бўлса, сиз ҳар куни марҳаматли инсон бўлишингиз керак. Бу сиз учун уйқусиз тунларни, ўйин-кулгидан воз кечишни, ишхонада баъзи бир тўсқинликларни юзага келтириши мумкин. Эҳтимол кимгадир пул беришингизга, ўз уйингизда бегона одамнинг яшаб туришига, алкоголикларнинг эс-хушини йўқотган қариндошлари ва турмуш ўртоқларига маслаҳат беришингизга, тинимсиз полиция маҳкамаси, суд, шифохона, қамоқхона, рухий ва наркологик даволаш муассасаларига боришингизга ҳам тўғри келар. Исталган пайтда, кечасию-кундузи телефонингиз жиринглаб қолади. Турмуш ўртоғингиз унга кам эътибор қаратаётганингиздан шикоят қилади. Пиёниста хонадонингиздаги мебелни синдириб қўйиши ёки матрасни ёқиб юбориши мумкин. Агарда у бебош бўлиб кетса, у билан ёқалашишингизга, шифокорни чақириб, унинг кўрсатмаларига биноан унга тинчлантирувчи дорилар беришингизга, кейинги сафар полиция ёки “тез ёрдам” чақирилишингизга тўғри келар. Вақти-вақти билан сиз буларнинг барчаси билан тўқнашасиз.

Биз жуда кам ҳоллардагина алкоголикларнинг уйимизда кўпроқ муддат яшаб туришларига руҳсат берамиз. Бу уларнинг ўзлари учун ҳам ёмон бўлиб, уй эгасининг оиласида жиддий муаммоларни келтириб чиқариши мумкин.

Агарда алкоголик Дастурга амал қилишни истамаса, унинг оила аъзолари билан алоқаларни узиб ташламаслик керак. Улар билан дўстона муносабатда бўлишда давом этинг. Уларга маънавий ҳаёт йўлини кўрсатинг. Агар улар қоидаларингизни қабул қилишса, оила бошлиғининг тузалиб кетиш имкониятлари кўпаяди. Гарчи у ичишни давом эттирсада, энди бу оиланинг ҳаёти унчалик ҳам ёмон бўлмайди.

Мустақил равишда ичишни ташлай оладиган ва бунга тайёр бўлган алкоголиклар хайр-эҳсонга муҳтож бўлмайдилар. Ялиниб ёлвориб пул сўрайдиган ва тунашга жой сўрайдиган инсонлар алкоғолга қарши курашишни бошламай туриб ҳам йўлдан адашадилар. Бироқ бирон бир киши ичишни ташлашга қарор қилган бўлса, биз бу борада ҳамма масалада ёрдам қўлини чўзишга ҳаракат қиламиз. Бу балки мантиқсиз туюлиши мумкин, лекин бу ҳақиқат.

Гап кимгадир ёрдам бериш ёки бермасликда эмас. Асосий масала: қачон ва қандай ёрдам бериш? Айнан ана шу нарса алкоғоликлар билан ишлашда муваффақият ёки муваффақиятсизликни белгилаб беради. Биз уларга ёрдам беришни бошлашимиз билан улар Худога ишониш ўрнига бизга ишона бошлайдилар. Улар алкоғолни енга олмаётганларини айтиб, уларнинг моддий ҳаётини яхшиламагунча биздан гоҳ у, гоҳ бу нарсаларни талаб қиладилар. Бу сафсата. Кўпчилигимиз бир ҳақиқатни бошимиздан ўтказдик – ишимиз борми йўқми, турмуш ўртоғимиз борми, йўқми, агарда биз биринчи навбатда Худога эмас, инсонларга ишонадиган бўлсак, ичишни давом эттирайверамиз.

Алкоғоликда бошқалар нима қилишидан қатъи назар тузала олиши ҳақидаги фикр пайдо бўлиши керак. Бунинг учун ягона шарт – ўзини Худонинг қўлига топшириш ва ахлоққа таянган ҳолда, ўз хўжалигини тартибга солишдир.

Энди уйдаги муаммолар ҳақида тўхталсак. Алкоғолик турмуш ўртоғи билан ажрашиб кетиши, унинг хотини уйдан кетиб қолиши ёки уларнинг муносабатлари ёмонлашиши мумкин. Агарда сизнинг васийлигингиздаги киши ўз хулқи билан оиласига етказган зарарни қоплаб, уларга янги қоидаларга таяниб яшашни режалаштираётгани ҳақида маълум қилса, у бу қоидаларни аввало ўз хонадонидида амалга тадбиқ этиши керак. Агар унинг уйи бўлса, албатта. Гарчи унинг оила аъзолари унинг олдида айбдор бўлишсада, у бунга эътибор бермаслиги керак. У ўзининг маънавий юксалганини намоён этиши керак. Баҳс-мунозаралар ва айбловлардан худди ўлатдан қочгандек қочиш керак. Кўп оилаларда бу ишни қилиш жуда оғир, бироқ ижобий натижага эришиш учун шундай қилиш керак. Бир неча ой давом этган бундай тинч-осойишта муносабатлар оиладаги муҳитга улкан таъсир кўрсатади. Алоҳида хусусиятлари билан ажралиб турувчилар бир-бирларини тушуниши учун асослари бор эканини пайқайдилар. Аста-секин барча оила аъзолари ўз камчиликларини тан ола бошлайдилар. Самимий ва ўзаро ҳамфикрлик муҳитида ушбу камчиликларни муҳокама қилиш учун асос пайдо бўла бошлайди.

Алкоғоликнинг оила аъзолари ижобий ўзгаришларни кўргач, бу йўлдан қайтишни хоҳламасалар керак. Агарда у ичкилик ичмаса, оила аъзоларидан бирортаси нимадир дейиши ва бажаришидан қатъи назар у эътиборли ва

ёрдам беришга тайёр бўлгандагина, аста-секин ўзаро муносабатлардаги кўп муаммолар ўз-ўзидан йўқолиб кетади. Албатта, биз ҳамиша ҳам ана шу талаблар даражасида бўла олмаймиз. Содир этилган ёмонликни шу заҳотиёқ тузатишга ҳаракат қилиш керак, акс ҳолда, бу ичкилик билан қасос олинади.

Агарда эр-хотин бирга яшашмаса ёки улар ажрашган бўлса, оилани тиклашга шошилмаслик керак. Эрақак ўзининг тузалганига ишонч ҳосил қилган бўлиши керак. Хотин ҳам эрининг янгича турмуш тарзини тушунишни ва қабул қилиши лозим. Агарда уларнинг муносабатлари қайтадан тикланадиган бўлса, бу муносабатлар янги асосга қурилган бўлиши керак. Чунки аввалги муносабатлар мустаҳкам эмас эди. Бу мутлақо янги муносабатлар, янгича руҳдаги муносабатлар деганидир. Баъзан алоҳида яшаш уларнинг ҳар иккисининг манфаати учун ҳам фойдали бўлади. Бундай вазиятда ҳеч қандай қатъий қоидалар бўлиши мумкин эмас. Алкоголик ҳар куни ўз дастурига амал қилиб бориши керак. Биргаликда яшаш бахти насиб этса, ҳар икки томон ҳам буни тушуниб етади.

Алкоголиклар, қайтадан оилалари билан бирга бўлмасалар, тузалолмайман, деб ўйламасликлари керак. Бу нотўғри. Кўп ҳолларда хотин у ёки бу сабабларга кўра, эрининг ёнига қайтмаслиги мумкин. Дўстингизга унинг соғайиши одамларга боғлиқ эмаслигини эслатинг. Бу фақат унинг Худо билан ўзаро муносабатларигагина боғлиқ. Биз соғайиб кетишсада, ҳеч қачон ўз оилалари билан ярашмаган одамларни ҳам, турмуш ўртоқлари билан тез орада ярашиб кетиб, қайтадан ичишни бошлаганларни ҳам кўрдик.

Сиз ўз ҳимоянгиздаги инсон билан ҳар куни маънавий юксалиш йўлидан бирга ҳаракатланишингиз керак. Агар сиз тиришқоқ бўлсангиз, ажойиб нарсалар юз бера бошлайди. Орқага қараганимизда, биз ўзимизни Худонинг қўлига топширганимиздан сўнг бизнинг режаларимиз ва орзу-умидларимиз кутилганидан ҳам аъло бўлганини англаб етамиз. Худонинг амрига бўйсунсангиз, сизнинг ҳозирги ҳолатингиз қандай бўлишидан қатъи назар янги ва ажойиб бўлган ўзгача оламда яшай бошлайсиз.

Алкоголик ва унинг оиласига ёрдам берган ҳолда, зинҳор улар ўртасидаги уруш-жанжалларга аралаша кўрманг. Бу билан сиз ўзингизни бу инсонларга ёрдам қўлини чўзишдан маҳрум этишингиз мумкин. Аммо унинг оила аъзоларига сизнинг ҳимоянгиздаги инсон касал экани ва унга худди беморларга бўладигандек муносабатда бўлиш кераклигини эслатинг. Бемор инсоннинг ғазабини ва рашкини келтирмаслик кераклигини огоҳлантиринг. Ундаги камчиликлар бир кунда йўқ бўлиб кетмаслигини уларга тушунтиринг. Уларга у маънан юксалиш йўлига чиққанини айтинг, уларнинг беморга нисбатан сабрли бўлишларини ҳамда ичмаслик унинг учун нечоғлик муҳимлигини унга эслатиб туришларини сўранг.

Агарда сиз ўз оилангиздаги муаммоларни ҳал қилолган бўлсангиз, бунинг қандай уддасидан чиққанингизни ўз ҳимоянгиздаги инсоннинг оила аъзоларига ҳам сўзлаб беринг. Сиз танқид билан шуғулланмасдан туриб уларни тўғри йўлга йўналтиришингиз мумкин. Турмуш ўртоғингиз билан барча қийинчиликларни енгиб ўтиб, янгича ҳамфикрликка эришганингиз тўғрисидаги ҳикоянинг ўзи ҳар қандай танқиддан аълодир.

Агарда биз маънан соғлом бўлсак, алкоголикларга тавсия этиладиган ҳамма нарсани қила оламиз. Биз алгоколь ичимликлари бор жойда бўлмаслигимиз, уйимизда спиртли ичимлик турмаслиги, ичадиган ўртоқларимиздан узоқроқ юришимиз, ичкилик билан боғлиқ сахналари бўлган фильмлар кўрмаслик, барларга ташриф буюрмаслик, дўстларимиз уларникига меҳмонга борсак, шиша идишларини беркитишлари, алкоголь ҳақида ўйламаслигимиз ва у ҳақда бизга эслатмасликлари керак деган тушунча бор. Бизнинг тажрибамиз бу нотўғри эканини кўрсатди.

Биз ҳар куни бу каби ҳодисаларга дуч келамиз. Бу нарсаларга тўкнаш келмаган алкоголик ҳали ҳам алкоголизмга ҳамроҳ бўлган ўша фикрлаш тарзидан қутула олмапти. Унинг маънавий мавқеи ҳали мустаҳкам эмас. Шунга кўра, бундан ичмасликнинг ягона шарти – қайсидир бир Гренландияда яшаш керак, деган хулоса келиб чиқади. Бироқ ўша ерда ҳам бир бутилка виски кўтариб чиқадиган эскимос пайдо бўлиб, ҳамма нарсани барбод қилиши мумкин. Истасангиз, эрини алкоголь билан боғлиқ муаммолардан халос қилиш ниятида узоқ жойларга жўнатган аёллар билан суҳбатлашиб кўринг.

Бизнингча, алкоголикни спиртли ичимликлар билан қизиқтиришдан ҳимоя қилишга асосланган ҳар қандай кураш муваффақиятсизликка дучор бўлади. Агар алкоголик алкогольдан ўзини тортишга ҳаракат қилса, у вақтинча бунинг уддасидан чиқиши мумкин, бироқ кўп ҳолларда бу кучли майхўрлик билан яқунланади. Биз ушбу барча услубларни амалиётда синаб кўрганмиз. Имконсиз нарсани бажаришга бўлган интилиш ҳамиша муваффақиятсизлик билан тугаган.

Шундай қилиб, бизнинг мақсадимиз агар бизнинг у ерда бўлишимиз учун асос бўлган жойда алкоголь ичишса, бундай жойлардан қочиш керак эмаслигидир. Алкоголизм билан дуч келган кишига бу тақдир синовидек туюлиши мумкин, лекин бу ундай эмас.

Биз муҳим бир чекловни ишлаб чиққанимизни унутманг. Ҳар сафар “ичкилик бор давраларга бориш учун менда ижтимоий, ишбилармонлик ёки шахсий сабаблар борми ёхуд мен бу жойлардаги муҳитдан мен учун тақиқланган ҳузур ҳаловатдан биров лаззатланмоқчиманми” деб ўз ўзингизга савол беринг. Агарда сизда асосли сабаблар бўлса, бундай жойларга боришдан қўрқинишнинг ҳожати йўқ. У ерларга боришингиз, у ерда

қолишингиз мумкин, нимани тўғри деб ҳисобласангиз, шу билан шуғулланишингиз мумкин. Аммо сиз мустаҳкам маънавий асосга таянганингизга ҳамда ўз сабабларингизни тўғри тушунганингизга ишонч ҳосил қилган бўлишингиз керак. Бу вазиятдан нимани олишингизни эмас, унга нимани кирита олишингиз ҳақида ўйланг. Агар ўзингизга ишонмасангиз, вақтингизни ишда бошқа алкоголиклар билан бирга ўтказганингиз маъқул.

Бошқалар ичиб турганини кўриб, ўтмишдаги яхши хотираларни эслашнинг нима кераги бор? Агарда сиз қандайдир қувончли шодиёнада иштирок этаётган бўлсангиз, атрофдагиларга хурсандчилик улашишга ҳаракат қилинг. Мабодо сиз иш билан боғлиқ учрашувда бўлсангиз, ғайрат билан ўз ишингизни бажаринг. Агар сиз барда тамадди қилиш истагида бўлган жамоага тушиб қолган бўлсангиз, у билан бирга барга боринг! Дўстларингиз сиз туфайли ўзларининг кундалик одатларини ўзгартиришлари шарт эмаслигини билишсин. Бирор кун қулай фурсат келса, нима учун спиртли ичимлик ича олмаслигингизни уларга айтиб берарсиз. Агар сиз ҳаммасини борича айтиб берсангиз, даврадагиларнинг фақат камчилиги сизга ичишни таклиф этади. Сиз ароқ ичган пайтларингизда ҳаётдан узоқлашиб кетгандингиз. Энди эса, нормал ҳаётга қайтаяпсиз, шу боис ҳам одамларнинг фақат спиртли ичимлик ичганлари учун улар билан алоқа қилишдан қочиш керак эмас.

Энди сизнинг ўрнингиз бошқаларга фойдангиз кўпроқ тегиши мумкин бўлган жойдадир. Шунинг учун сизга эҳтиёж бўлган жойга боринг. Агарда бунинг учун энг ёмон ишратхоналарга боришга тўғри келса ҳам, бундан кўрқманг. Юқоридаги қоидаларга таяниб, ҳаётнинг энг зич жойларида яшасангиз ҳам Худонинг Ўзи сизни офат ва балолардан асрайди.

Кўпчилик ўз уйларида спиртли ичимликларни сақлашади. Улар бизга ичишни янги бошлайдиганлар ичкиликдан қолган қарахтликнинг оғир даврини енгиб ўтиш учун керак. Бошқалар эса, биз ҳеч кимга алкоголь ичишни таклиф этмаслигимиз керак деб ҳисоблашади. Биз бу масалада ҳеч қачон баҳслашмаймиз. Бизнингча, ҳар бир оила ўз шароитидан келиб чиқиб бу масалани ўзича ҳал қилиши лозим.

Биз ҳеч қачон алкоголь ичишга нисбатан мурасасизлик ва нафратни кўрсатмасликка ҳаракат қиламиз.

Тажриба бундай муносабат ҳеч кимга ёрдам бермаслигини кўрсатди. Биз мурожаат қиладиган ҳар бир алкоголик бизда айнан ана шу муносабатни топишни хоҳлайди ва бизниг “қуруқ қонунни” киритишни талаб қилмаганимизни кўргач, ўзида улкан енгилликни ҳис этади. Мурасасизлик алкоголикларни ўзидан итариши мумкин. Шунингдек, алкоголни меъёрида истеъмол қилишлик тўғрисида ваъз ўқиш ҳам керак эмас, чунки бирорта

ҳам ичувчи алкогольни ёқтирмайдиганларнинг ичкиликка оид гапларини ҳатто эшитишни ҳам истамайди.

Ишонамизки, қачондир Аноним Алкоголиклар инсонларга алкоголизм муаммосининг нақадар жиддийлигини англаб етишларига ёрдам берадилар. Аммо биз дарғазаблик ва душманлик намоён этадиган бўлсак, инсонларга фойдамиз кам тегади. Алкоголь ичувчилар бизни тинглашни ҳам иташмайди.

Умуман олганда, биз ўз муаммоларимизни ўзимиз яратдик. Бутилка фақат улар (ичувчилар)нинг рамзи эди холос. Бунинг устига биз бирор кимсага ёки бирор нарсага қарши курашмай қўйдик. Биз ўзимизни айнан ана шундай тутишимиз керак!

8 БОБ

РАФИҚАЛАРГА МУРОЖААТ⁵

Китобимиз деярли эркаклар ҳақида ҳикоя қилди. Аммо биз айтган нарсалар аёлларга ҳам тегишли. Ўз фаолиятимизни тобора кўпроқ ичадиган аёлларга қаратмоқдамиз. Агар маслаҳатларимизга риоя қилса, ичадиган аёллар соғлиғини эркаклар каби тиклайдилар, дейиш учун барча асослар бор.

Аммо ҳар бир алкоголикнинг тақдири яқинларининг тақдири билан боғлиқ: кейинги жанжални кутиб қўрқувдан титрайдиган хотин, ўғлининг ўлими, ҳаётининг бузилишини кўрган ота ва онаси.

Орамизда асосий муаммони ҳал қилган рафиқалар, қариндошлар ва дўстлар бор, қийинчиликларига ҳали ижобий ечим топа олмаганлар ҳам бор. Аноним алкоголикларнинг рафиқалари спиртли ичимликларни суиистеъмол қиладиганларнинг хотинларига мурожаат қилишларини истаймиз. Улар айтадиган нарса, оиладаги алкоголиклар билан боғлиқ бўлганлар учун одатий ҳолдир.

Алкоголикларнинг аёллари сифатида, биз бошқа ҳеч ким каби, сизнинг барча муаммоларингизни яхши тушунамиз. Биз ўзимизнинг аввалги хатти-ҳаракатларимиздаги хатоларни таҳлил қилишни истаймиз. Ҳеч қандай вазиятни ҳал қилиб бўлмайди ва ҳеч қандай қайғуни енгиб бўлмайди, деган тасаввурда қолмаслигингизни хоҳлаймиз.

Албатта, биз қийин йўлдан юрдик. Хўрланган ғурур, умидсизлик, тақдир ҳақида шикоятлар, тушуниш ва қўрқув етишмаслигига дуч келишимиз керак эди. Бу ҳаётнинг қайғули ҳамроҳлари. Биз ё эрларимизга ачинардик ёки улардан ғазабландик. Баъзиларимиз яқинларимиз бир кун илгариги ҳолатига қайтади деган умидда, ўзимизни у ердан бу ерга урардик.

Кўпинча, содиқлигимиз ва эрларимиз бошларини баланд тутишлари ва бошқа эркаклар каби бўлишларини таъминлаш бизни қийин вазиятга соларди. Биз фидойи эдик ва ўзимизни қурбон қилдик. Биз ўз ғуруримизни сақлаб қолиш ва эримизнинг обрўсини сақлаб қолиш учун кўп ёлғон гапирдик. Худога ибодат қилдик, сўрадик, сабр қилдик. Қўлларимизни силтаб, уйдан қочиб кетардик, жанжал қилардик, даҳшатга тушардик, ҳамдард қидирардик, бошқа одамлар билан ишқий муносабатда бўлардик.

⁵ 1939 йилда ёзилган ушбу бобда, АА ҳамдўстлигида бир нечта аёллар бўлганида, муаллифлар уйдаги алкоголик ҳар доим эр бўлади деган хулосага келишади. Аммо кўп маслаҳатлар, алкоголик аёл билан бирга яшайдиганлар томонидан, у ичишни давом эттиришидан ёки АА дастурига риоя қилиш қилмаслигидан қатъи назар фойдаланилиши мумкин. Қўшимча маълумот манбалари ушбу бўлим охирида келтирилган.

Кечкурун хонадонларимиз жанг майдонига айланарди. Эрталаб биз ўпишардик ва ярашардик. Дўстларимиз эримиздан воз кечишни маслаҳат қилишарди ва биз уларни абадий ташлаб кетардик ва яна қисқа вақт ичида уларнинг ёнига қайтиб келардик ва яна умид қилардик, доимо умидвор бўлардик. Эрларимиз энди бошқа алкогольга қўл теккизмасликка қасам ичардилар ва ҳеч ким уларга ишонмаганида биз уларга ишонардик. Ва бир неча кун, ҳафта ёки ойдан кейин ҳамма нарса яна ва яна такрорланарди.

Биз камдан-кам ҳолларда уйда дўстларни кутардик, чунки уй эгаси қачон ва қай ҳолатда пайдо бўлишини билмас эдик. Биз деярли ҳеч ким билан кўришмас эдик. Тарки дунё қилган одамга айланган эдик. Агар бизни бирон бир жойга таклиф қилишса, эрларимиз шундай ичардики, меҳмонга боришдан ҳеч қандай завқ олмас эдик. Агар улар умуман ичмасалар, ўзларига нисбатан ачиниши уларни чидаб бўлмас ҳолатга келтирарди.

Оиланинг молиявий аҳволи доимо ташвишга солар эди. Иш ёки умуман бўлмас эди, ёки ишдан бўшатиш билан таҳдид қилишган. Зирҳли машина уйга иш ҳақи конвертини олиб келмасди. Банкдаги ҳисоб июнь ойида қор каби эриб борарди.

Баъзан бошқа аёллар пайдо бўларди. Биз бу ҳақда билганимизда, қалбимиз қаттиқ яраланарди! Бошқа аёллар эрларимизни биздан кўра яхшироқ тушунишларини эшитиш нақадар оғир!

Кредиторлар, шерифлар, ғазабланган такси ҳайдовчилари, полиция, пиёниста оғайнилар, дўстлар ва ҳатто баъзан аёллар уйга олиб келинарди... Шунга қарамай, эрларимиз бизни меҳмондўст эмас деб билишарди. “Мижғов, дарғазаб, сен доим зерикарлисан”, дейишарди. Эртаси куни ўзларига келишарди ва биз уларни кечирардик ва ҳамма нарсани унутишга ҳаракат қилардик.

Фарзандларимизнинг отасига меҳрли бўлишига ҳаракат қилдик. Биз болаларга отаси касал эканини айтардик ва бу ҳақиқатга биз кутгандан кўра анча яқин эди. Улар болаларга қўл кўтарарди, эшик қозикларини уриб олишарди, хотира сифатида сақланадиган чинни заргарлик буюмларини синдиришарди, пианино клавишларини бузардилар. Бу ғазабларнинг ўртасида улар бир умрга бошқа аёлнинг ёнига кетишларини айтишарди. Умидсизликка тушиб, ўзимиз ичишга ҳаракат қилардик – маст бўлиб, барча ичкиликка чек қўйиш учун! Натижа кутилмаган эди – эрларимизга бу ёққанга ўхшарди.

Ушбу босқичда, баъзиларимиз ажрашиб, фарзандларимиз билан онамизникига кўчиб ўтдик. Кейин эримизнинг ота-онаси бизни бетайин дея қаттиқ танқид қилишди. Аммо одатда биз кетмасдик. Нима бўлишидан

катъий назар қолардик. Ва ниҳоят, ўзимиз иш топдик, чунки оилаларимиз муҳтожликда қолиши мумкин эди.

Шифокорларга мурожаат қилардик, чунки ичкиликка тобора берилиб кетардик. Бизни безовта қилувчи жисмоний ва ақлий аломатлар, тобора кучайиб бораётган виждон азоби, руҳий тушкунлик ва яқинларимизга нисбатан норасолик ҳисси бизни кўрқитарди ва саросимага туширарди. Ёввойи ҳайвонлар сингари, биз сабр-тоқат билан, саъй-ҳаракатлар ила куруқликка чиқишга интилиб ҳар бир уринишдан сўнг чўққига чиқардик ва яна йиқилардик. Кўпчилигимиз санаториялар, касалхоналар ва камоқхоналарга тушадиган даражада сўнгги нуқтага етдик. Баъзиларимиз асабий қичқириқларни эшитиб, жиннилик нима эканини билиб олдик. Ўлим кўпинча жуда яқин турар эди.

Бундай шароитда адашмаслик қийин эди. Баъзи хатолар, биз алкоғолизм ҳақида ҳеч нарса билмаслигимиз билан боғлиқ эди. Баъзан касал одам билан муомала қилаётганимизни унча англамас эдик. Агар касалликнинг моҳиятини тўлиқ тушунганимизда эди, эҳтимол бошқача йўл тутган бўлардик.

Хотини ва болаларини севадиган киши қандай қилиб ўзини шунчалик худбинлик ила, раҳмсизларча ва шафқатсиз тутиши мумкин? Бундай одамда муҳаббат туйғуси бўлиши мумкин эмас, деб ўйлардик. Уларнинг раҳмсиз эканлигига ўзимизни ишонтирар эканмиз, эрларимиз янги ҳаётни бошлашга қарор қилиб, бизга кўпроқ эътибор қаратишарди. Улар олдинги эътиборга молик хусусиятларини қайта тиклашарди ва кейин ҳаммаси яна ўз холига қайтарди. Агар улардан нима учун яна ичганларини сўрасак, улар аҳмоқона баҳона топардилар ёки умуман жавоб бермасдилар. Бу жуда азоб берар эди ва ақлга сиғмас эди. Қандай қилиб биз эримизни танлашда шу қадар катта хато қилишимиз мумкин? Улар ичганида буткул бегона одамга айланарди. Баъзан улар билан алоқа қилиш шунчалик қийин эдики, улар девор билан ўралганга ўхшарди.

Улар ўз оилаларини ёқтирмаган тақдирда ҳам, қандай қилиб ўзларига нима бўлаётганини кўра олмаслиги мумкин эди? Уларнинг фикр юритиш қобилияти, ақл ва иродаси қаерга кетди? Нега спиртли ичимлик уларни йўқ қилаётганини тушунишмасди? Нега уларга хавф ҳақида айтганимизда, буни маъқуллаб, шу заҳотиёқ яна ичишарди.

Бундай саволларни эри ичадиган ҳар бир аёл ўзидан сўрайди. Умид қиламизки, ушбу китоб улардан баъзиларига жавоб беради. Эҳтимол, эрингиз ҳаммаси нотуғри талқин қилинган ва бўрттирилган алкоғолизмнинг ғалати дунёсида яшар. Кўряпсизми, қалбининг тубида у сизни севади. Албатта, номувофиқлик каби тушунча бор, лекин деярли ҳар доим алкоғолик бошқаларни ёқтирмайдиган ва ҳеч ким билан чиқиша олмайдиган

одам каби кўринади. Сабаби, у касал ва алкогольга мойил бўлади, шунинг учун ҳам у даҳшатли нарсаларни гапиради ва қилади. Ҳозирда эркакларимиз эр ва оталар сифатида ҳар қачонгидан ҳам яхши бўлишди.

Алкоголик эрингизни нима қилишидан ёки нима дейишидан қатъий назар айбламасликка ҳаракат қилинг. У шунчаки касал ва калтафаҳм одам. Унга пневмония билан касалланган одамга нисбатан муносабатда бўлинг. У жуда ғашингизга текканида, у жуда касал эканини унутманг.

Юқорида айтилганларнинг барчасида муҳим истисно мавжуд. Биз ёмонликка мойил одамлар борлигини тушунамиз, уларга нисбатан ҳеч қандай сабр ёрдам бермайди. Бундай феъл-атворга эга бўлган алкогольик ушбу бобнинг моҳиятини бошингизга кўтарилган таёқ сифатида ишлатади. Унинг бундай қилишига йўл қўйманг. Агар сиз унинг ушбу турдаги одамга тегишли эканига амин бўлсангиз, уни тарк этганингиз маъқул. Ҳақиқатан ҳам унга ҳаётингизни ва болаларингиз ҳаётини бузишига йўл қўйишингиз керакми? Ахир у, агар истаса, алкогольизмдан даволаниш имконига эга.

Сиз ҳал қилмоқчи бўлган муаммо одатда қуйида тавсифланган тўрттадан бирига яқиндир.

1. Эрингиз, эҳтимол, алкогольик эмасдир. У шунчаки катта дозадаги спиртли ичимликларни ичади. Баъзан у доимий равишда ичади, баъзан фақат байрамларда маст бўлади. Эҳтимол, у спиртли ичимликларга жуда кўп пул сарфлайди. Эҳтимол, ичимлик унинг соғлиғи ва руҳиятига таъсир қилади, лекин унинг ўзи буни сезмайди. Баъзида унинг хатти-ҳаракати қариндошлар ва дўстлар орасида ноқулайлик ҳиссини яратади. У спиртли ичимликларни истеъмол қилишни назорат қила олишига, ичкиликбозлик унга зарар келтирмаслигига ва иши унинг спиртли ичимликларсиз юришига йўл қўймаслигига амин. Агар сиз бундай одамни алкогольик деб атасангиз, у хафа бўлади. Дунё бундай одамларга тўла. Баъзилар охир-оқибат меъёрида ичишни бошлайдилар ёки бутунлай тўхтайдилар, бошқалари ичишни давом эттирадилар. Кўпчилик эса қисқа вақт ичида ҳақиқий алкогольикка айланади.

2. Эрингиз спиртли ичимликларни истеъмол қилишни назорат қила олмайди, у ўзини исталган пайтда ичишдан тўхтата олмайди. Баъзан маст пайтида ўзини буткул йўқотади. У вазият айнан шундай эканига қўшилади, аммо яхшиланишига амин бўлади. У сизнинг ёрдамингиз билан ёки ёрдамингизсиз ичкиликдан бутунлай воз кечишга ёки меъёрида ичишга ҳаракат қилган. Эҳтимол, у дўстларини йўқотишни бошлайди. Ичкилик ишларига таъсир қила бошлайди. Баъзан бу ҳол уни ташвишга солади ва у бошқа одамлар сингари ичолмаслигини тушуна бошлайди. У баъзан асабларини тинчлантириш учун эрталаб ёки кун давомида ичади. Жиддий ичкиликдан сўнг афсусланади ва ичишни тўхтатишни хоҳлайди. Аммо бироз вақт ўтгач у яна меъёрида ичиб, ўзимни тўхтата оламан, деб ўйлай

бошлайди. Бу одам хавф остида эканига аминмиз. Унда ҳақиқий алкоголик аломатлари бор. Эҳтимол, у ҳали ҳам нормал ишлашга қодир. У ҳали ҳамма нарсани йўқотгани йўқ. Биз бундайлар ҳақида: “У ичишни тўхтатишни истади” деймиз.

3. Бу эр 2-тоифада келтирилган эрдан анча ёмонроқ ҳолатда. Гарчи у илгари худди ўшандай бўлган бўлса-да, ҳозир у сезиларли даражада ёмон аҳволда. Дўстлари ундан юз ўгирди, унинг уйи тартибсизлик ўчоғига айланди ва у ишдан бўшатилди. Эҳтимол, оиласи аллақачон шифокорга муурожаат қилган ҳамда касалхоналар ва санаторияларга нохуш саёҳат аллақачон бошланган. У бошқа одамлар каби ичолмаслигини аллақачон тушунади, лекин сабабини тушунмайди. У ҳали ҳам буни ўрганиши мумкин деб ўйлайди. Эҳтимол, у ичкиликка чек қўйишни истаган жойга келган, аммо бу унинг қўлидан келмаяпти. Унинг ҳолати баъзи саволларни туғдиради, биз уларга жавоб беришга ҳаракат қиламиз. Бу ерда тасвирланган вазият умуман умидсиз эмас.

4. Эҳтимол эрингиздан умуман умидсизликка тушгансиз. У аллақачон кўплаб касалхоналарда бўлган. У тажовузкор ёки маст бўлганида мутлақо ақлдан озган кўринади. Баъзан у касалхонадан уйга қайтаётганда ичишни бошлайди. Эҳтимол, у аллақачон алкоголизм оқибатидаги оғир руҳий касалликка йўлиққан. Шифокорлар бошларини чайқаб, уни ёпиқ муассасага жойлаштиришингизни маслаҳат беришади. Эҳтимол, буни аллақачон қилишингиз керак. Аммо буларнинг барчаси сиз ўйлагандек кўрқинчли эмас. Кўплаб эрлар буларнинг барчасини бошдан кечирган. Аммо улар тузалиб кетди.

Келинг, аввал биринчи гуруҳга тааллуқли эрга қайтайлик. Қанчалик ғалати кўринмасин, кўпинча бундайлар билан ишлаш энг қийин нарса. У ичишни яхши кўради. Спиртли ичимликлар унинг ҳаёлини бузади. Бир стакан спиртли ичимлик устида дўстлар бир-бирига яқинлашади. Сиз ҳам, эҳтимол, агар чегарадан чиқмаса, у билан бирга ичишни яхши кўришингиз мумкин. Камин ёнида қадахни олиб, суҳбатлашиб, кўп оқшомларни бирга ўтказдингиз. Иккалангизга ҳам зиёфатлар ёқиши мумкин ва улар спиртли ичимликларсиз зерикарли ўтади деб ўйларсиз. Ўзимиз ҳам шундай зиёфатларни яхши кўрардик ва уларда ажойиб вақт ўтказдик. Биз алкоголь муносабатларни яхшилашини биламиз. Баъзиларимиз, барчамиз бўлмаса-да, одамлар спиртли ичимликларни суиистеъмол қилмасликлари шарти билан уларнинг афзалликларига ишонишади.

Муваффақиятнинг биринчи шарти ҳеч қачон асабийлашмаслиқдир. Агар эрингиз бутунлай чидаб бўлмайдиган даражага борса ва сиз у билан вақтинча хайрлашишга мажбур бўлсангиз ҳам, агар мумкин бўлса, ўзингизда ғазабни тўпламанг. Сабр-тоқат ва яхши кайфият сизга жуда зарурдир.

Кейинги таклифимиз – ҳеч қачон унга ичкиликка қарамлиги борасида нима қилиши кераклигини айтманг. Агар у сизни арра ва мижғов дея қарор қилса, унга ёрдам бериш имкониятингиз нолга тенг бўлади. У бундан кўпроқ ичиш учун баҳона сифатида фойдаланади. Уни тушунмаслигингизни айтади. Сиз кечкурунлари ёлғиз қоладиган вазиятга тушиб қолишингиз мумкин ва у фақат эркаклардан иборат бўлмаган улфатлар даврасида тасалли топади.

Эрингизнинг ичкиликбозлиги болалар ва дўстларингиз билан бўлган муносабатингизни бузмаслиги керак. Улар сизга ва ёрдамингизга муҳтож. Эрингизнинг маст бўлишига қарамай, сиз тўлақонли ва фойдали ҳаёт кечиришингиз мумкин. Биз бу вазиятда қўркмай ва ҳатто бахтли яшашни давом эттирган аёлларни биламиз. Эрингизни тузатишга қодирман деган фикрда бўлманг. Эҳтимол, қанча ҳаракат қилсангиз ҳам, ушбу вазифани бажара олмасиз.

Маслаҳатларимизга амал қилиш осон эмаслигини биламиз, аммо агар бу борада муваффақиятга эришсангиз, кўплаб муаммоларнинг олдини олишингиз мумкин. Охир оқибат турмуш ўртоғингиз эҳтиёткорлигингиз ва сабр-тоқатингиз қадрига етиши мумкин. Хатти-ҳаракатларингиз спиртли ичимликлар ҳақида суҳбатлашиш учун яхши асос яратиши мумкин. Унинг бу масалани ўзи кўтаришини кутинг. Бундай мунозара пайтида уни танқид қилманг. Ўзингизни унинг ўрнига қўйишга ҳаракат қилинг. Уни танқид қилмасдан, аксинча ёрдам беришни хоҳлаётганингизни билдилинг.

Агар шундай суҳбат юзага келса, унга ушбу китобни ёки ҳеч бўлмаганда алкоголизмга бағишланган бобни ўқишни таклиф қилинг. Гарчи беҳуда бўлса-да, унга ташвишланаётганингизни айтинг. У жуда кўп ичганида қандай хавф юзага келишини аниқ билиши лозим, деб ўйлайсиз. Унга ичкиликни ташаши ёки кам ичиш қўлидан келишига ишонишингизни кўрсатинг. Уни завқдан маҳрум қилишни истамаслигингизни, фақатгина унинг ўз соғлиғини назорат қилишини хоҳлашингизни айтинг. Шундай қилиб, сиз уни алкоголизм муаммолари билан қизиқтирасиз.

Эҳтимол, унинг танишлари орасида бир нечта алкоголик бордир. Унга халигилар борасида биргаликда ишлашни таклиф қилинг. Алкоголиклар бир-бирига ёрдам беришни жуда яхши кўришади. Эрингиз улардан бири билан гаплашмоқчи бўлиши ҳам эҳтимолдан холи эмас.

Агар бундай ёндашув эрингизнинг қизиқишига олиб келмаса, ушбу мавзунини четга сурган яхшироқдир, одатда дўстона суҳбатдан кейин у яна бу мавзуга қайтади. Сабр-тоқатли бўлишингиз керак. Зеро натижа шунга арзийди. Бу орада сиз бошқа алкоголикнинг аёлига ёрдам беришга ҳаракат қилишингиз мумкин. Агар эрингиз билан муносабатда мазкур тамойилларга

риоя қилсангиз, у ичишни тўхтатиши ёки меъёрида ичишни бошлаши мумкин.

Айтайлик, эрингиз кўпроқ иккинчи тоифага ўхшайди. Биринчи ҳолатда бўлгани каби худди шундай ёндашувни тавсия этамиз. Аммо унинг кейинги хатосидан сўнг, чиндан ҳам ичишни тўхтатишни хоҳлашини сўранг. Буни сиз учун ёки бошқа биров учун қилишини сўраманг. Ундан буни хоҳлайсизми, деб сўранг.

Эҳтимол, у буни исташи мумкин. Унда унга ушбу китобни кўрсатинг ва алкоголизм ҳақида билганларингизни сўзлаб беринг. Китобни алкоголиклар ёзганлиги сабабли, улар нима деяётганларини билишларига уни ишонтиринг. Ўқиган ҳикояларингиз орасидан баъзилари ҳақида унга сўзлаб беринг. Агар маънавий шифо топиш ғояси унинг ғашига тегса, алкоголизм бобини ўқишини таклиф қилинг. Шундан сўнг, у қолган боблар билан ҳам танишиб чиқишга қизиқиши мумкин.

Агар у қизиқиш кўрсатса, ҳамкорлигингиз жуда кўп нарсани англатади. Агар у бефарқ бўлса ёки ўзини алкоголик эмас деб ҳисобласа, уни ўз холига қўйганингиз маъқул. Уни дастуримизга риоя қилишга мажбурламанг. Уруғлар аллақачон унинг онгида илдиз чиқарган. Унга ўхшаш минглаб одамлар тузалганини билади. Аммо маст бўлганида бу ҳақда унга эслатманг, бу унинг асабига тегиши мумкин. Эртами-кечми, у ушбу китобга қайтади. Янги муаммолар уни чора кўриш зарурлигига ишонтирмагунига қадар кутинг, чунки қанчалик шошилтирсангиз, унинг соғайишини шунчалик секинлаштирасиз.

Агар эрингиз учинчи гуруҳга тегишли бўлса, балки омад сизга кўпроқ кулиб боқар. У даволанишни хоҳлаётганига амин бўлсангиз, гўё олтин конини топгандек хурсанд бўлиб унга ушбу китобни беринг. Эҳтимол, у сиз каби некбин бўлмаслиги мумкин, лекин унинг бу китобни ўқиши ва дарҳол дастурга қўшилишининг эҳтимоли юқори. Агар бу дарҳол рўй бермаса, узоқ кутишингизга тўғри келмайди. Фақат унга босим ўтказманг. Унинг ўзи бир қарорга келсин. Сабр билан яна бир нечта ичкилигини кўтаринг. Унинг ҳолати ёки ушбу китоб ҳақида у бу мавзуда суҳбатлашини бошлаган тақдирдагина гапиринг. Баъзида унга ушбу китобни оила аъзоси эмас, балки бошқа биров бергани маъқул. Бундай одамлар унга душмандек туюлмасдан ҳаракатга ундаши мумкин. Агар турмуш ўртоғингиз одатда нормал одам бўлса, унда ушбу босқичда сизда яхши имкониятлар мавжуд.

Таснифимизнинг тўртинчи гуруҳига оид одамларнинг шифо топишига умуман умид йўқ, деб ўйлашингиз мумкин, аммо бундай эмас. АА нинг кўплаб аъзолари айнан шу гуруҳга тегишли эдилар. Ҳамма уларга қўл силтади. Мағлубият муқаррар бўлиб туюларди. Шунга қарамай, бундай одамлар кўпинча ёрқин ва таъсирли шифо топганлар.

Албатта, истиснолар мавжуд. Баъзи одамларни спиртли ичимликлар шу қадар вайрон қиладики, буни тўхтатиш амри маҳол. Баъзида алкоғолизм бошқа касалликлар билан зўраяди. Яхши терапевт ёки психиатр сизга ушбу асоратларнинг жиддийлигини айтиб бериши мумкин. Қандай бўлмасин, эрингизни ушбу китобни ўқишга мажбурлашга ҳаракат қилинг. Бу унга ғайрат бағишлаши мумкин. Агар у аллақачон ёпиқ касалхонада бўлса, аммо сизни ёки шифокорни ниятлари жиддий эканига ишонтира олса, шифокор унинг руҳий ҳолати хавфли деб ҳисобламаса, унга даволаниш усулимизни синаб кўриши учун имкон беринг. Биз ушбу тавсияни ишонч билан берамиз. Биз бир неча йиллардан буён бундай касалхоналарда алкоғолизмга мубтало беморлар билан ишлаймиз. Ушбу китоб биринчи марта нашр этилганидан буён, АА ҳамдўстлиги минглаб алкоғоликларни барча турдаги ёпиқ шифохоналар ва касалхоналардан озод қилди. Уларнинг кўпи у ерга қайтиб бормади. Худонинг қудрати нақадар буюк!

Эҳтимол сиз қарама-қарши муаммога дуч келмоқдасиз. Сизнинг эрингиз эркинликда, лекин сиз уни ёпиқ касалхонага ётқизишингиз керак. Ичишни тўхтата олмайдиган ёки буни истамайдиган эркаклар ҳам бор. Улар бошқалар учун хавф тўғдирганида, уларнинг фойдаси учун ёпиқ касалхонага ётқизилиши керак, деб ўйлаймиз. Лекин, албатта, аввал яхши шифокор билан маслаҳатлашиш даркор. Бундай алкоғоликларнинг рафиқалари ва фарзандлари даҳшатли азоб-уқубатларни бошдан кечиради, аммо алкоғоликларнинг ўзи энг кўп азоб чекади.

Баъзида янги ҳаёт бошлаш керак. Биз буни қилган аёлларни биламиз. Агар бундай аёллар маънавий турмуш тарзини қабул қилсалар, уларнинг ҳаёт йўли анча осонлашади.

Агар эрингиз ичса, бошқа одамлар сиз ҳақингизда нима деб ўйлаши ҳақида хавотирланиб, дўстлар билан учрашишни хоҳламайсиз. Сиз тобора ёлғизланиб борасиз ва барча дўстларингиз доим сизнинг оилавий аҳволингизни муҳокама қилмоқда, деб ўйлайсиз. Сиз спиртли ичимликлар ҳақида ҳатто ота-онангиз билан ҳам гаплашишдан қочасиз. Сиз болаларингизга нима дейишни билмайсиз. Эрингиз жуда маст бўлганида, ёлғизликда титраб, телефоннинг ихтиросига лаънат айтасиз.

Эрингиз ичаётгани учун ўзингизни бу қадар ёмон ҳис қилишингиз керак эмас, деб биламиз. Эрингизнинг аҳволини батафсил муҳокама қилишининг ҳожати йўқ, аммо дўстларингизга унинг касаллиги тўғрисида маълумот беришингиз мумкин. Шу билан бирга, эрингизни ёмонламасликка ва унга зарар бермасликка ҳаракат қилинг.

Дўстларингизга эрингиз касал эканини тушунтириш орқали ўзаро муносабатларда янги муҳит яратасиз. Сиз ва дўстларингиз ўртасида пайдо

бўлган тўсиқлар йўқолади ва бунинг ўрнига ўзаро тушуниш ва ҳамдардлик пайдо бўлади. Энди сиз хижолат бўлмайсиз ёки эрингизнинг заиф феъл-атвори учун кечирим сўрашингиз кераклигини ҳис қилмайсиз. Ахир бу ҳақиқат эмас. Ўзингизга бўлган ишончингиз, кайфиятингиз ва хижолат йўқлиги бошқа одамлар билан муносабатларингизни яхшилайти.

Худди шу усулни болалар билан муомала қилишда ҳам қўллаш керак. Ичкилик пайтида болалар билан ота ўртасида жанжал келиб чиқса, агар болаларни отасидан ҳимоя қилиш зарурати бўлмаса, ҳар иккала томоннинг ҳам ёнини олмаган яхшироқдир. Атрофингиздаги ҳамма билан яхши муносабатда бўлиш учун бор кучингизни сафарбар этинг. Шунда ҳар қандай алкогольнинг уйида вужудга келадиган даҳшатли ҳолат сусаяди.

Кўпинча эрингизнинг раҳбарига ёки дўстларига у маст бўлган пайтда касал эканини айтишга мажбур бўлгансиз. Бундай ҳолатларнинг олдини олиш учун қўлингиздан келганича ҳаракат қилинг. Буни бошқа одамларга ўзи тушунтирсин. Уни ҳимоя қилиш истаги, у қаерда ва нима қилаётганини билиш ҳуқуқига эга бўлган одамларни алдашингизга мажбур қилиши керак эмас. Эрингиз билан бу масалани у ичмаган пайтида ва яхши кайфиятда бўлганида муҳокама қилинг. Агар у сизни яна ёлғон гапирадиган вазиятга солиб қўйса, нима қилишингиз кераклигини ундан сўранг. Сизни илгари шундай қилишга мажбур қилгани учун у билан уришмасликка ҳаракат қилинг.

Кўрқувни фалаж қиладиган яна бир тур мавжуд. Эҳтимол, сиз эрингиз ишидан айрилишидан кўрқарсиз, ишдан бўшатилиши билан боғлиқ шармандалик, сиз ва фарзандларингиз дуч келадиган молиявий қийинчиликлар ҳақида ўйларсиз. Бу сиз билан юз бериши мумкин ёки эҳтимол бир неча марта юз берган. Агар бу яна такрорланса, бу вазиятда бошқача муносабатни ривожлантиришга ҳаракат қилинг. Бу яхшиликка айланиши мумкин. Ишдан бўшатилиши эрингизни ичишни тўхтатиши кераклигига ишонтириши мумкин. Ва агар у буни истаса, ичишни ташаши мумкинлигини тушунасиз. Кўпчилигимиз учун бу бахтсизлик яхшилик олиб келди. Зеро, бу Худони кашф этишимизга олиб келди.

Одамлар маънавий асосда яшашни бошлаганда, улар тобора бахтли бўлади, деб бир неча бор айтганмиз. Агар Худо қадимги муаммолардан бирини – алкогольизмни ҳал қилишга қодир бўлса, демак У бошқа барча муаммоларни ҳам ҳал қилишга қодир. Биз, аёллар, бошқа одамлар сингари, тақдирга шикоят қилишга мойил эканимизни, мағрурликдан ва беҳуда нарсалардан азият чекаётганимизни, одамларнинг фақат ўзини ўйлашига олиб келадиган барча камчиликларга эга эканимизни аниқладик. Худбинлик ва ноинсофлик ҳам бизга хос эканини билиб олдик. Эрларимиз маънавий меъёрларни ҳаётларида қўллашни бошлаганда, уларга биз ҳам риоя қилишимиз яхши бўлишига амин бўлдик.

Аввалига кўпчилигимиз ёрдамга муҳтож эмасмиз деб ўйладик. Умуман олганда, биз жуда яхши аёлмиз, агар эрларимиз ичишни бас қилсалар, янада яхши бўламиз деб ўйлардик. Аммо биз Худога муҳтож бўладиган даражада эмасмиз, деб ўйлашимиз катта аҳмоқликдир. Энди ҳаётимизнинг барча соҳаларида маънавий тамойилларни қўллашга интиламиз. Шу билан бирга, муаммоларимиз аввалгидан ҳам осонроқ ҳал этилаётганини сезамиз. Кўрқув, ташвиш ва мағрурликнинг йўқлиги ҳаётимизга яхши таъсир қилади. Сизни дастуримизга қўшилишингизни сўраймиз, чунки Худо сизга йўл кўрсатганидек, турмуш ўртоғингизга муносабатингиз ўзгаргани унга ҳар нарсадан-да кўпроқ ёрдам беради. Иложи бўлса, эрингиз билан биргаликда олға интилинг.

Агар эрингиз билан биргаликда спиртли ичимликлар муаммосини ҳал қилсангиз, шубҳасиз жуда бахтли бўласиз. Аммо барча муаммоларни бирданига ҳал қилиб бўлмайди. Уруғлар янги тупроқда униб чиқди, аммо ўсиши эндигина бошланди. Яна бахтли бўлганингизга қарамай, ҳаётингизда паст ва баландликлар учраб туради. Кўплаб эски муаммолар сиз билан қолади. Шундай бўлиши ҳам керак.

Ишонч ва самимийлигингиз синовдан ўтиши керак. Бундай доимий синов илмнинг ажралмас қисми сифатида қаралиши керак. Зеро, шу йўл ила яшашни ўрганасиз. Хатолар қиласиз, аммо уларни енгишга ҳаракат қилсангиз, улар сизни жарга олиб бормайди. Буларнинг барчаси сизга дарс бўлади. Уларни енгиб, аввалгидан кўра яхшироқ турмуш тарзи кечирасиз.

Сиз дуч келадиган қийинчиликлар булар жаҳл, хафачилик ва ғазаб. Баъзан эрингиз ақлга сиғмайдиган ишларни қилади ёки мулоҳаза юритади ва сиз танқидий фикр билдиришни хоҳлайсиз. Оилавий ҳаётингиз уфқидаги кичик бир нуқта, битмас-туганмас мунозараларга айланиши мумкин. Оиладаги жанжаллар, айниқса эрингиз учун жуда хавфлидир. Кўпинча улардан иложи борица қочиш ёки катта бир муаммога айланишига тўсқинлик қилиш сизнинг вазифангиздир. Ёдингизда бўлсин, жаҳл алкоғолик учун ҳалокатлидир. Оддий фикрлашиш имкони мавжуд бўлганда эрингизнинг ҳар бир гапига рози бўлишингиз кераклигини айтишни хоҳламаймиз. Аммо норозилигингизни ғазабланган ёки кескин танқидий оҳангда ифода этишингиз керак эмас.

Оддий муаммоларни ҳал қила олсангиз, эрингиз билан қийин муаммоларни ҳам ҳал қилиш осон эканини тушунасиз. Кейинги сафар, мунозарали суҳбат пайтида, ҳар бирингиз табассум билан: “Бу жиддийлашмоқда. Кечирим сўрайман, лекин бу мени хафа қилмоқда. Келинг, бу ҳақда бошқа сафар гаплашамиз” дейишингиз лозим. Агар эрингиз ҳаётини маънавий асосга қуришга ҳаракат қилса, у ҳам

келишмовчилик ва тортишувларга йўл қўймаслик учун ҳамма нарсани қилади.

Эрингиз ичмаслик оилавий ҳаёт учун етарли эмаслигини яхши билади. У ҳам ҳамма нарса изига тушишини истайди. Аммо ундан кўп нарсани кутманг. Унинг фикрлаш тарзи ва одатлари йиллар давомида ривожланиб борди. Бундай вазиятда сабр-тоқат, илтифот, тушуниш ва муҳаббат мўъжиза яратиши мумкин. Ушбу фазилатларга эга эканингизни кўрсатинг, шунда эрингиз сизга буни юз баравар яхшилик билан қайтаради. Ҳаёт қоидаси – яша ва бошқаларга ҳам яшашга бер. Агар иккалангиз ҳам камчиликларингизни тузатишга тайёр бўлсангиз, бир-бирингизни танқид қилишга асос бўлмайди.

Биз аёллар доим эркак идеални тасаввур қиламиз ва эримиз идеализмга мос келишини хоҳлаймиз. Табиийки, энди у ичмаганлиги сабабли, уни бу идеал билан солиштириш истаги пайдо бўлади. Фарқ аниқ бўлиши мумкин, чунки у, худди сиз каби, эндигина ривожлана бошлади. Сабр қилинг.

Муҳаббатимиз ва садоқатимиз эрларимизни алкоголизмдан даволай олмаслигидан хафа бўлишимиз ҳам мумкин. Қандайдир китоб ёки бошқа алкоголикнинг саъй-ҳаракатлари биз кўп йиллар давомида эриша олмаган нарсаларни бир неча ҳафта ичида амалга ошириши мумкинлиги бизга ёқмайди. Бундай пайтларда алкоголизм – биз назорат қила олмайдиган касаллик эканини унутамиз. Эрингиз биринчи бўлиб садоқатингиз ва ғамхўрлигингиз уни маънавий ривожланиш йўлига қадам қўйганига олиб келганини айтади. Сизсиз у аллақачон нобуд бўлар эди. Хафа бўлганингизда, яхши томонларингизни баҳоланг. Алал оқибат сиз яна бирлашдингиз, алкоголь эрингиз учун энди муаммо эмас ва сиз яқинда имконсиз бўлиб кўринган келажакни яратиш учун биргаликда ҳаракат қиляпсиз.

Эрингиз бошқа алкоголикларга жуда кўп эътибор бераётганидан рашкингиз келиши мумкин. Сиз у билан йиллар давомида гаплашишни орзу қилгансиз, у эса бошқа алкоголикларга ва уларнинг оилаларига кўп вақт сарфламоқда. Сизнингча, энди у фақат сизга тегишли бўлиши керак. Ичкиликка берилмаслигини сақлаб қолиш учун у бошқа одамлар билан ишлаши кераклигини унутманг. Баъзан у шу даражада бунга берилиб кетадики, оилавий мажбуриятларини эътиборсиз қолдиради. Уйингиз бегона кимсалар билан тўлади. Сизга уларнинг баъзилари ёқмаслиги мумкин. У сизнинг муаммоларингиз эмас, балки уларнинг муаммолари ҳақида қайғуради. Унга бу ҳақда гапириш ва ўзингиз учун кўпроқ эътибор талаб қилиш бефойда. Унинг бошқа алкоголиклар билан ишлашга бўлган иштиёқини бўғиш жиддий хато деб биламиз. Иложи бориша унга бу ишда ёрдам беришингиз керак. Эрингизнинг янги дўстларининг рафиқалари

билан дўстлашишни маслаҳат берамиз. Уларга алкоголик билан ҳаётнинг барча азобларини бошдан кечирган аёлнинг маслаҳати ва муҳаббати керак.

Эҳтимол, эрингиз билан жуда ёлғиз бўлгандирсиз, чунки эрнинг ичкиликлари кўпинча аёлни жамиятдан ажратиб қўяди. Шунинг учун, эҳтимол, эрингиз каби, сизга янги қизиқиш ва фаолият, яшаш учун сабаб керак. Агар шикоят қилишнинг ўрнига унга ёрдам берсангиз, ҳаддан ташқари иштиёқ инсонда ёрдам бериш истаги пайдо бўлишига олиб келишни кўрасиз. Иккалангизда ҳам бошқа одамлар учун жавобгарлик ҳисси уйғониши керак. Сиз ва турмуш ўртоғингиз ҳаётга нимани беришингиз мумкинлиги ҳақида ўйлашингиз керак, ундан нима олишингиз ҳақида эмас. Бу ҳаётингизни янада мазмунли қилади. Янги ҳаётингиз аввалгисидан анча бой бўлади.

Эрингиз янги ҳаётни бошлаши, ҳамма нарса яхши бўлиши, кейин эса у яна маст ҳолда келиши мумкин. Агар у чин дилдан ичишни тўхтатишни исташига ишонсангиз, ташвишланишга ҳожат йўқ. Албатта, агар у ҳеч қандай узилишларсиз ичмаса яхшироқ бўлар эди. Кўп одамларда шундай бўлади. Лекин кўпинча бундай узилишлар фойдалидир. Эрингиз, агар омон қолишни истаса, маънавий ҳаракатлари икки баравар кучайиши лозимлигини англайди. Унга маънавий камчилиги ҳақида эслатманг, у ўзи ҳамма нарсани тушунади. Унга далда беринг ва қандай ёрдам беришингиз мумкинлигини сўранг.

Кўркувингиз ёки сабрсизлигингизнинг энг кичик белгилари ҳам унинг тикланиш эҳтимолини камайтириши мумкин. Заифлашганида, эрингиз янги дўстларига бўлган норозилигингизни яна ичишни бошлаш учун арзимас баҳона сифатида ишлатиши мумкин.

Биз ҳеч қачон алкоголикнинг ҳаётини уни васвасалардан ҳимоя қиладиган тарзда тартибга солишга ҳаракат қилмаймиз. Васвасалардан сақланиш учун унинг ишларини бошқариш ёки одамлар билан алоқа қилишида чеклов ўрнатилишини у дарҳол пайқайди. Унга бутунлай озодлигини ва истаган жойига бориши мумкинлигини айтинг. Бу жуда муҳим нарса. Агар у ичиб олган бўлса, бунинг учун ўзингизни айбламанг. Худо эрингизни алкоголь муаммосидан ё озод қилди, ёки йўқ. Агар йўқ бўлса, буни дарҳол англаганингиз яхши. Бундай ҳолда, иккалангиз ҳам яна бошидан бошлашингиз керак. Агар сиз бундай ҳолатнинг такрорланишини истамасангиз, бу муаммони ҳал қилишни ҳам, бошқа нарсаларни ҳам Худога топширинг.

Сизга жуда кўп турли вазифа ва маслаҳатлар берганимизни тушунамиз. Бу ақл ўргатишни эслатади, биз бундан узр сўраймиз, чунки биз ҳам бундайларга доим ҳам яхши муносабатда бўлавермаймиз. Аммо айтилганларнинг барчаси тажрибага асосланган, кўпинча оғрикли. Биз буни

азоб-уқубатлар орқали енгдик, шунинг учун сиз буларнинг ҳаммасини ўрганишингизни ва ортиқча қийинчиликларга дуч келмаслигингизни истаймиз.⁶

Шундай қилиб, биз яқинда бизга қўшилиши мумкин бўлган одамларга мурожаат қиламиз ва шундай деймиз: “Омад тилаймиз ва Худо сизни марҳаматласин!”

⁶ Аноним алкоголиклар оила аъзолари жамияти – Ал-Анон – ушбу боб ёзилганидан ўн уч йил ўтгач ташкил этилган. АА билан алоқадор бўлмаса-да, у АА дастурининг умумий тамойилларидан эрлар, хотинлар, қариндошлар ва алкоголикларга яқин одамлар учун қўлланма сифатида фойдаланади. Юқорида ёзилган барча нарсалар, асосан алкоголикларнинг хотинларига қаратилган бўлса ҳам, алкоголикларнинг барча қариндошлари дуч келадиган муаммоларни келтириб чиқаради. Бу жамиятнинг бўлими, Алатин, ўсмирларни – алкоголикларнинг фарзандларини бирлаштиради.

Агар шахрингизда Ал-Анон филиали бўлмаса, қуйидаги манзилга мурожаат қилишингиз мумкин: World Service Office, 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617.

9 БОБ

ОИЛАДА ЯНГИ МУНОСАБАТЛАР

Жамиятимизга аъзо аёллар, эрлари алкоголизмдан даволанаётган аёлларга баъзи тавсиялар берди. Кўринишидан, бундай эрни пахтага ўраб, унга ҳайкал қўйиш керак. Аслида, нормага киришиш учун ҳаммасининг тескарини қилиш лозим. Оила аъзоларининг барчаси сабр, ўзаро тушуниш ва муҳаббат асосида бирлашишлари керак. Бу оилавий муносабатларда ўзини севишдан воз кечишни англатади. Алкоголик, унинг хотини, фарзандлари, хотинининг қариндошлари оилада муносабат қандай бўлиши кераклиги тўғрисида қатъий фикрларга эга. Ҳар бир инсон бошқа оила аъзолари томонидан унинг хоҳиш-истаклари ҳурмат қилинишини истайди. Оиланинг бир аъзоси, бошқалардан унга паст келишини талаб қилса, бу бошқаларнинг ғазабини келтиради. Бу оилада низо келтириб чиқаради ва барчани бахтсиз қилади.

Нега шундай? Бу ҳамманинг бош бўлишни исташидан эмасми? Ҳар бир оила аъзоси оилавий ҳаётни ўзининг дидига қараб тартибга солишга ҳаракат қилмайдими? Ҳамма ҳам ўзи англамаган ҳолда, оиладан кўпроқ бериш ўрнига кўпроқ нимадир олишга ҳаракат қилмайдими?

Ичишни тўхтатиш – бу аввалги нотинч ва нотўғри муносабатлардан ҳақиқий ҳаётга борадиган биринчи қадам. Шифокорлардан бири бизга шундай деди: «Алкоголик билан яшаш, аёл ёки болани асабий қилиб қўяди. Бутун оила қандайдир маънода касал». Оила сафарнинг бошидаёқ об-ҳаво ҳар доим ҳам яхши бўлмаслигини тушуниши керак. Ҳар ким оёқларини қириб олиши ёки бошқалардан орқада қолиши мумкин. Жозибали йўллар ва айланиб ўтиш йўлларига дуч келиши мумкин, улар бўйлаб юриш ва адашиш мумкин.

Сизга оила дуч келадиган баъзи қийинчиликлар ҳақида айтиб берамиз; айтайлик, улардан қандай қилиб қочишингиз ёки ҳатто улардан умумий фойдангиз учун қандай фойдаланишингизни маслаҳат берамиз. Алкоголик оиласи бахтли кунларнинг қайтишини ва келажакка ишонишни орзу қилади. Ҳамма отасининг романтик, ғамхўр ва бизнесда омадли бўлган пайтини эслайди. Ҳозирги ҳаёт ўша йиллар билан таққосланади. Ва, албатта, ҳозирги ҳаёт ўтмиш билан таққосланганида, оила бахтсиз бўлади.

Оилада отага бўлган ишонч кескин кўтарилади. Ҳамма аввалги гўзал ҳаёт яқин орада бошланади деб ўйлайди. Баъзида оила аъзолари буни дарҳол бошлашни талаб қилишади. Уларнинг фикрича, Худо уларга шунча узоқ кутганлари учун товон тўлашга мажбур. Аммо оила бошлиғи йиллар давомида ишбилармонлик алоқаларини, муҳаббатни, дўстликни, соғликни бузди – буларнинг барчаси чилпарчин бўлди ёки жиддий зарар кўрди.

Вайроналарни тозалаш учун йиллар керак бўлади. Вақт ўтиши билан эски бинолар ўрнида янги, янада чиройлилари барпо этилади, аммо уларни қуриш учун йиллар керак бўлади.

Ота ўзининг айбини тушунади. Оиланинг молиявий аҳволини тиклаш учун ундан кўп йиллик меҳнат талаб этилади, лекин уни айблаш керак эмас. Эҳтимол, у энди ҳеч қачон кўп пулга эга бўлмайди. Ақлли оила уни қанча пул топгани учун эмас, балки ўз ҳаётини яхшилашга ҳаракат қилгани учун қадрлайди.

Вақти-вақти билан оилани ўтмишдаги шарпалари безовта қилади, чунки ҳар бир алкоголикнинг ҳаёти турли хийла-найрангларга тўла, кулгили, камситувчи, шармандали ва фожиали. Буларнинг барчасини кўмиш лозим. Оила келажакдаги бахтни фақат ўтмишни унутган ҳолда қуриш мумкин деган фикрда бўлиши мумкин. Биз ушбу фикр худбинликка асосланган ва янги турмуш тарзига зид келади деб ҳисоблаймиз.

Бир пайтлар Генри Форд тажриба ҳаётнинг энг муҳим қадрияти эканини таъкидлаган. Аммо ўтмиш дарсларидан фойдаланишга тайёр бўлсак, бу тўғри. Хатоларимизни тан олганимиз ва тўғирлаганимиз сайин ривожлана борамиз ва бундан келажакда фойда кўрамиз. Алкоголикнинг ўтмиши оиланинг асосий мулкига, кўпинча бундан ташқари, ягона бойлигига айланади.

Ушбу оғриқли ўтмиш ҳали ҳам оила бошлиғининг ичмаслиги учун қурашаётган оилалар учун катта аҳамият касб этиши мумкин. Бизнингча, эркак ичишни тўхтатган ҳар бир оила алкоголизмга чалинганлар олдида қарздор. Агар лозим бўлса, хатоларингиз қанчалик қайғули бўлишидан қатъи назар, уларни яширин жойлардан чиқариб, шунга ўхшаш вазиятда бизга қандай ёрдам келганини бошқаларга кўрсатиш керак. Бу ҳаётимизни янада қадрли қилади. Парвардигор қўлида қоронғу ўтмишимиз энг катта бойликка айланади, деб ўйлашингиз керак – бу бошқалар ҳаёти ва бахтининг калити. Тажрибангиз бошқаларнинг ўлим ва қайғудан қочишига ёрдам беради.

Ўтмишдаги ишларни шундай қазиб олишингиз мумкинки, улар оила лаънатига, ҳақиқий ўлатга айланади. Масалан, алкоголик ёки унинг рафикаси ҳаётидаги ишқий ҳикояларни биламиз. Маънавий ҳаётнинг биринчи қисмида улар бир-бирларининг ўтмишини кечирдилар ва бу уларни бир-бирига яқинлаштирди. Яраштириш мўжизаси жуда яқин эди. Кейин, бирон сабабга кўра ёки бировдан хафа бўлган киши эски воқеани очиб, ғазабланиб, ярани янгиларди. Баъзиларимиз ўсиб бораётган оғриқ ҳисини бошдан кечирдик ва бу қанчалик оғриқли эканини биламиз. Баъзан эр-хотинлар ажрашиб, мағрурлик ҳисси мағлубиятга учраган онни кутиб туришлари керак эди. Кўп ҳолларда, алкоголик бу синовга дош бера олди,

лекин ҳар доим ҳам эмас. Шунинг учун, оқлашга асосли сабаб бўлмаса, ўтмишни муҳокама қилишнинг ҳожати йўқ, деб ҳисоблаймиз.

Биз, АА аъзолари, бир-биримиздан яширадиган сиримиз йўқ. Бошқа алкоголикларнинг муаммолари ҳақида ҳаммамиз биламиз. Оддий ҳаётда бу ҳолат беҳисоб муаммоларни келтириб чиқарарди: шов-шувли ғийбат, бошқаларнинг устидан кулиш ва бошқалар ҳаётининг ишқий тафсилотларини берадиган билимлардан фойдаланиш. Бу бизда жуда кам учрайди. Биз бошқалар ҳақида кўп гаплашамиз, лекин барча суҳбатларимиз биз билан бирга бўладиган муҳаббат ва бағрикенглик муҳити билан муваффақиятли бирлашади.

Биз қатъий риоя қиладиган яна бир принцип шундан иборатки, бошқа одамнинг ишқий тафсилотлари, агар у буни маъқуллашига амин бўлмасак, у ҳақида гаплашмаймиз. Иложи бўлса, ўз ҳаётимиз тафсилотлари билан чекланиб қолишни афзал кўрамиз. Бирор киши ўзини танқид қилиши ёки ўзининг устидан кулиши мумкин ва бу бошқалар ҳақида ижобий таассурот қолдириши мумкин, аммо бошқаларни танқид қилиш ёки мазах қилиш мутлақо тескари таъсир кўрсатиши мумкин. Оила аъзолари буни диққат билан кузатишлари керак, чунки бир бепарво, ҳурматсиз сўзлар ҳалокатли оқибатларга олиб келиши мумкин. Биз алкоголиклар кўнгли бўш одамлармиз. Ушбу жиддий камчиликдан халос бўлиш учун кўпларга йиллар керак.

Кўп алкоголиклар – бу енгилтабиат ва кўпинча ҳаддан ташқари оғир ҳолатга тушиб қоладиган одамлар. Соғломлаштиришнинг бошида, қоида тариқасида, иккита йўналиш кўрсатилади. Одам молиявий ишларда оёққа туришга ҳаракат қилади ёки янги ҳаёт тарзига шунчалик иштиёққа берилиб кетадики, фақат у ҳақида ўйлайди ва гапиради. Қандай бўлмасин, оилавий муаммолар пайдо бўлади. Кўпчилигимиз шунга дуч келганмиз.

Биринчи йўналиш биз учун хавфли кўринади – бу иқтисодий муаммоларни тезда ҳал қилишга ҳаракат қилишдир. Бу авваламбор оилага фойдали таъсир кўрсатади, ҳамма молиявий қийинчиликлар яқин келажақда ҳал қилинишини кўради, кейин эса оила аъзолари эътиборидан четда қолганларини кўрганларида кўнгилсиз воқеалар содир бўлади. Ота кун бўйи банд бўлади ва кечқурунлари чарчайди. У болаларга унчалик қизиқмайди ва уни оилага бўлган муносабатида айблалса ғазабланади. Агар у ғазабланмаса, эҳтимол у зерикарли ва қизиқмас бўлиб туюлиши мумкин, қариндошлари истаганидек қувноқ ва меҳрибон эмас. Она эътибор йўқлигидан шикоят қилади. Ҳамманинг ҳафсаласи пир бўлади ва отасига бу ҳақда хабар беради. Бундай шикоятлар бошланганида муносабатлар дарз кетади. Оила бошлиғи беҳуда вақтни қошлаш учун қўлидан келганча ҳаракат қилади. У ўз ҳолатини тиклашга интилади ва ҳамма нарса яхши кетаётганини ҳис қилади.

Аммо она ва болалар ҳар доим ҳам ундан рози бўлмайди. Ўтмишда у қандай муносабатда бўлганини эслаб, отаси бундан-да кўпроқ қарздор эканига ишонишади. Отасининг уларнинг атрофида доим айланиб юришини, ичишни бошлашидан аввал қандай бирга вақт ўтказган бўлса шундай бўлишини, қайгуларига сабаб бўлганидан тавба қилганини кўрсатишини исташади. Аммо ота улар хоҳлаган даражада сахий эмас. Ғаҳаб кучаяди ва ота янада камгап бўлади. Баъзан у энг аҳамиятсиз сабаб ила ҳам портлайди. Оила ҳайрон. Ҳамма уни танқид қилади ва у уддасидан чиқа олмаётган маънавий ҳаёт дастури ҳақида эслатади.

Бундай ҳолатлардан қочиш керак. Ҳар кимнинг узрли сабаблари бўлса-да, бунга оила бошлиғи ҳам, қолган аъзолари ҳам айбдор. Баҳслар фойда олиб келмайди, улар фақат вазиятни мураккаблаштиради. Оила аъзолари отаси мўъжизавий равишда ўзгарган бўлса ҳам, у ҳамон даволанаётганини тушуниши керак. Улар тақдирдан отаси ичмаётгани ва бу дунёда илгаригидек яшай олиши учун миннатдор бўлиши керак. Уни ютуқлари учун мақташ керак ва ичимлик унга зиён келтирганини, буни фақат вақт тузатишини унутмаслик керак. Агар оила буни тушунса, ҳеч ким унинг маънавий интилишларида бағрикенглик, муҳаббат ва тушунишга дуч келса, қийинчилик, руҳий тушкунлик ёки бефарқлик даврларини жиддий қабул қилмайди.

Оила бошлиғи, биринчи навбатда, оилада содир бўлган нарсада айбдор эканини тушуниши керак. Ўз қилмишларини тузатиши учун унинг ҳаёти етарли бўлиши даргумон. Шу билан бирга, у фақат молиявий муваффақиятларга эътибор қаратиш хавфли эканини тушуниши керак. Гарчи молиявий аҳволимизни яхшилаш учун йўл кўпчилигимиз учун очиқ бўлса-да, биз пул асосий нарса эмаслигига ишонамиз. Барчамиз учун моддий фаровонлик иккинчи ўринда, маънавиятдан кейин туради, ҳеч қачон аксинча эмас.

Оила энг кўп зарар кўрганлиги сабабли, алкоголь асосий эътиборини оилада тинчлик ва фаровонликни тиклашга қаратиши керак. Агар у ўз уйида фидойилик ва муҳаббат намоён қилмаса, у ҳеч нарсада муваффақиятга эришмайди. Биз қийин хотинлар ва қийин оилалар борлигини биламиз, аммо алкоголизмдан даволанаётган одам, ўзи уларни шундай қилиб кўйганини ёдда тутиши керак.

Жанжал бўлган оиланинг ҳар бир аъзоси ўз камчиликларини кўришни ва уларни бошқалар олдида тан олишни бошлайди ҳамда бу билан муносабатларни фойдали муҳокама қилиш учун замин яратади. Бундай оилавий мунозаралар, агар улар шафқатсиз мунозаралар, таҳқирлашсиз, ўзини оқлашсиз ёки танқидларсиз ўтса фойдали бўлади. Бора-бора, она ва болалар жуда кўп нарсани талаб қилаётганини тушунадилар, ота эса жуда

кам нарса бераётганини тушунади. Бериш, олмаслик оиланинг асосий коидаси бўлади.

Қарама-қарши вазиятни тасаввур қилинг. Ота бошиданок маънавий ҳаёт тамойилини муваффақиятли ўзлаштиради. У дарҳол бошқа одамга айланади. У динга иштиёқ билан қарайди. У бошқа ҳеч нарса қилишга қодир эмас. Унинг ичмаслиги одат тусига кириши билан, оила бу янги дадага аввал эҳтиёткорлик билан, кейин эса ғазаб билан муносабатда бўлишни бошлайди. Маънавий муаммолар ҳақидаги суҳбатлар кечаю кундуз тўхтамайди. У оила аъзоларидан шошилиш равишда у билан Худони излашни талаб қилиши ёки уларга бефарқ бўлиши ва дунёвий ишлардан устунлигини эълон қилиши мумкин. У умр бўйи мўмин бўлган хотинига, динда ҳеч нарсани тушунмаслигини ва жуда кеч бўлишидан олдин, дарҳол у юраётган йўлдан боришини айтиши мумкин.

Агар ота бу позицияни эгалласа, оила аъзоларига бу ёқмаслиги мумкин. Биринчидан, улар оталарининг меҳрини ўғирлаб олган Худодан рашк қилишлари мумкин. Унинг ичишни тўхтатганини қадрлашади, аммо Худо улар қила олмаган мўъжизани яратганидан хурсанд бўлишмайди. Кўпчилик, отанинг бошдан кечирганларида, инсон ёрдами етарли эмаслигини унутади. Улар нима учун уларнинг муҳаббати ва садоқати оталарини даволай олмаслигини тушунмайдилар. Унинг маънавий олами унчалик бой эмас, – дейишади улар. Агар у ўтмишдаги ҳамма нарсани тўғирламоқчи бўлса, унда нега у ўз оиласидан ташқари ҳамма учун қайғуради? Эсимда, у Худо уларга ғамхўрлик қилишини айтган эди. Афтидан, уларнинг отаси бироз ақлдан озган.

Йўқ, халигиларга кўринганидек, у ақлдан озмаган. Кўпчилигимиз бундай отанинг иштиёқи билан танишмиз. Биз ҳам руҳан маст эдик. Сўнгги қотган нони билан қолган чарчаган кашфиётчи сингари, биз ҳам олтин конларига дуч келдик. Кўнгилсизликларни енгиш қувончи чексиз эди. Ота олтиндан кўпроқ нарсани топдим, деб ўйлайди. Бироз вақт у янги хазинасидан воз кечмайди. У ҳали ҳам бойлик илдизидан ушлаганини, ҳаёти давомида уни қазиб, барча нарсаларни бепул тарқатсагина, фойда кўришини тушунмайди.

Агар оила уни қўллаб-қувватласа, отаси тез орада унинг қадриятлар тизими тарафқашликдан азоб чекаётганини тушунади. У ўзининг маънавий ривожланиши бир томонлама эканини, оддий одам учун нима бўлишидан қатъий назар, оила олдидаги мажбуриятларни ўз ичига олмайдиган маънавий ҳаёт унчалик мукамал эмаслигини кўради. Агар оила отанинг хатти-ҳаракати унинг маънавий ривожланишининг бир босқичи эканлигини тушунса, унда ҳамма нарса яхши бўлади. Тушуниш ва ҳамдардлик муҳотида отанинг маънавий гўдаклиги ҳақидаги инжикликлар тезда йўқ бўлиб кетади.

Агар оила уни қораласа ва танқид қилса, умуман бошқа нарса юз бериши мумкин. Ота йиллар давомида ичкиликбозлиги уни ҳар қандай мунозарада нотўғри йўл тутганини ҳис этиши мумкин, лекин энди Худо унинг тарафида бўлгани учун у доим ҳақ. Агар оила уни танқид қилишни давом эттирса, бу нотўғри тушунча доимий бўлиб қолиши мумкин. Оила бошлиғига муносиб муносабатда бўлишнинг ўрнига, у тобора ёлғизлана боради ва бундай хатти-ҳаракатлар учун маънавий асосга эга эканига ишонади.

Агар оила отанинг маънавий фаолиятига тўлиқ рози бўлмаса ҳам, унга бу билан шуғулланишни тақиқлаш мумкин эмас. Агар унинг оилага бўлган муносабати маълум бир бепарволик ва масъулиятсизлик билан ажралиб турса ҳам, у бошқа алкоголикларга истаганича ёрдам бериши керак. Соғайишнинг дастлабки кунларида, бу ҳар қандай нарсадан-да ичкиликка берилмаслигини кафолатлайди. Гарчи унинг баъзи хийла-найранглари одамнинг ғашини келтирса-да, ишонамизки, бу одам бизнес ва профессионал муваффақиятни маънавий ривожланишдан устун қўядиган одамга қараганда оёғида маҳкам туради. Унинг яна ичишни бошлашига мойиллиги кам ва бу энг муҳимидир.

Маънавиятни ўйин қилганлар охир оқибат буларнинг барчаси қанчалик бемаъни эканлигини тушунди. Ушбу ҳаёлий дунё буюк мақсадни англаб етди ва ҳаётимизда Худо борлигини тобора кўпроқ англамоқда. Ҳаёлимизда У билан бўлишимизни, лекин иккала оёғимиз билан ерда маҳкам туришимиз кераклигини билдиради, деган хулосага келдик. Бу ерда дўстларимиз ва бу бизнинг асосий ишимиз. Бу бизнинг реал ҳаётимиз. Биз интенсив маънавий ҳаёт бошқаларга фойда келтирмоқчи бўлган оқилона ва бахтли ҳаётга тўлиқ мос келишига ишонамиз.

Яна бир амалий таклиф – оила аъзолари маънавий кадриятларга ишонадимиз ёки йўқми, улар учун оила бошлиғи яшашга интилаётган тамойилларни таҳлил қилиш учун фойдалидир. Оила бошлиғи уларни амалда қўллашда хато қилса ҳам, ушбу тамойилларни оила маъқулламаслиги эҳтимолдан холи. Ривожланишнинг улкан маънавий йўлига кирган, оқилона маънавий дастурни қабул қилган ва уни ҳақиқатга айлантира олган алкоголикка ҳеч ким ёрдам беролмайди.

Уйда бошқа муҳим ўзгаришлар ҳам рўй беради. Кўп йиллар давомида алкоголь уй бошлиғини ожиз қолдирди, шунинг учун хотин унинг бошлиғига айланди. У жасорат билан ишга киришди. Вазият шунақа эдики, у отасига касал ёки инжиқ бола билан гаплашгандек муомала қиларди. Оиладаги мавқеини мустаҳкамламоқчи бўлса ҳам, у буни удалай олмади, чунки алкоголь доимо уни ноҳақ ҳолатга келтириб қўярди. Она режалар тузарди ва барчага кўрсатмалар берарди. Одатда ота маст бўлмаганида унга кулоқ соларди. Шундай қилиб, аёл ўзи истамага ҳолда “уйда шим кийишга”

одатланади. Нормал турмуш тарзига қайтганида, ота ўзини оила бошлиғи сифатида кўрсатишга ҳаракат қилади. Агар оила ушбу ҳаракатларни сезмаса ва бирон бир келишувга эришмаса, бу жанжалга олиб келиши мумкин.

Спиртли ичимликлар кўпларнинг ташқи дунё билан алоқаларини узишига олиб келади. Оила бошлиғи кўп йиллар давомида бирон бир оддий иш билан шуғулланмаган – клубга бормаган, спорт билан шуғулланмаган, жамоат вазифаларини бажармаган. Буларнинг барчасига қизиқиш қайтганида, оила аъзоларида ҳасад туйғуси пайдо бўлиши мумкин. Уларнинг фикрича отаси ичган вақтлари учун шунчалик қарздор бўлганки, энди у бутунлай уларга тегишли бўлиши керак ва бегона одамларга кўп вақт ажратмаслиги керак. Ўзлари учун янги фаолият йўналишларини топишнинг ўрнига, она ва болалар оила бошлиғидан уйда қолишни ва кенг манфаатларининг етишмаслигини қоплашни талаб қилишади.

Эр-хотинлар бошиданок, агар бутун оила янги турмуш тарзини яратишда иштирок этишини истасалар, баъзи масалалар бўйича ўзаро ён бериш зарурлигини тан олишлари керак. Ота бошқа алкоголиклар билан кўп вақт сарфлашга мажбур бўлади, аммо бу фаолият унинг бошқа вазифаларига мутаносиб бўлиши керак. Оила бошлиғининг алкоголик экани ҳақида ҳеч нарса билмайдиган янги танишлари пайдо бўлиши мумкин ва улар билан алоқа ҳам вақт талаб этади. Жамоат ишлари ҳам эътибор талаб қилиши мумкин. Гарчи оила илгари диний алоқаларга эга бўлмаган бўлса-да, у диний ташкилот билан алоқа ўрнатиши ёки ҳатто унга қўшилиши мумкин.

Бир пайтлар имонлиларни масхара қилган алкоголиклар бундай мулоқотдан катта ёрдам олишлари мумкин. Маънавий тажрибага эга бўлган алкоголиклар диндорлар билан кўп ўхшашликларга эга бўлади, аммо кўп масалаларда улар билан келишмовчиликлар пайдо бўлиши ҳам мумкин. Агар у диний низоларга киришмаса, у кўплаб янги дўстлар орттиради ва ҳаётдан баҳра олиб, бошқаларга фойда келтирадиган янги усулларни топади. Унинг оиласи ва ўзи диний жамоага қўшилиши кенг эътиборни жалб қилиши мумкин. У янги умидларни уйғотиши ва ташвишли дунёмизда одамларнинг хизматига ўзини бағишлаган баъзи нотикларни, руҳонийларни ёки раввинларни илҳомлантириши мумкин. Юқорида айтилганларнинг барчаси шунчаки таклифдир. Биз буларнинг барчасини Дастуримизни бажариш учун мажбурият деб ҳисобламаймиз. Биз бирон бир динга мансуб одамлар гуруҳи эмасмиз, кимнидир бирон бир эътиқодга қўшилишига ундамаймиз. Ҳар ким бу масалани ўз виждони билан келишган ҳолда ҳал қилади.

Биз сиз билан жиддий ва баъзида фожиали нарсалар ҳақида суҳбатлашдик. Биз алкоголь билан энг ёмон муносабатда эдик, аммо биз энди зулматдаги одамлар эмасмиз. Агар янги аъзоларимиз янги ҳаёт тарзимизда ҳеч қандай қувончни кўрмаса, улар бизга эргашмас эдилар.

Ҳаётдан завқланишингиз кераклигига қатъий ишонамиз. Биз дунёдаги халқларнинг аҳволини муҳокама қилмаймиз, дунё муаммоларини елкамизга олмаймиз. Алкоголизм домига чўккан одамни кўрганимизда, унга биринчи ёрдамни кўрсатамиз ва кўлимиздан келганини қиламиз. Унинг фойдаси учун, биз бошдан кечирган барча даҳшатларни сўзлаб берамиз ва ўша кунларни яна эслаймиз. Орамиздан бошқаларнинг барча азобларини ўз елкасига ортганлар, тез рада шу юк остида қолардилар.

Шунинг учун, хушчақчақлик ва кулги фойдали деб ўйлаймиз. Ўтмишимизнинг фожиали воқеаларини эслаб бепарволик билан кулаётганимизда бошқалар бундан даҳшатга тушади. Нега кулмаслигимиз керак? Биз тузалиб кетдик ва бошқаларга ёрдам бериш учун кучимиз қолган.

Маълумки, соғлиғи ёмон, шунингдек ўйинларга қизиқмайдиган одамлар камдан-кам кулади. Шунинг учун, ҳар бир оила шароитга қараб биргаликда ёки алоҳида ўйинларда иштирок этсин. Худо бизни бахтли, қувончли ва эркин кўришни хоҳлашига аминмиз. Бир вақтлар худди шундай бўлган бўлса ҳам, ҳаётимиз кўз ёшлардан иборат эканига ишонишни хоҳламаймиз. Аммо бахтсизлигимизга ўзимиз сабаб бўлганимизни ҳамма тушунади. Худо уни бизнинг бошимизга туширмади. Қасдан оғриқли вазиятларни яратишдан сақланинг, аммо агар бахтсизлик содир бўлса, ундан фойдаланинг, барчага Унинг кучини намойиш қилинг.

Энди соғлиғингиз ҳақида. Спиртли ичимликларни узоқ вақт суиистеъмол қилиш натижасида инсон танаси бир кечада нормал ҳолатга қайтолмайди, худди шундай нотўғри фикрлаш ва руҳий тушкунлик дарҳол йўқолмайди. Ишончимиз комилки, маънавий турмуш тарзи саломатликни тиклашнинг кучли усули ҳисобланади. Алкоголизмдан даволаниб, биз руҳан соғлом бўламиз. Умуман олганда соғлиғимиз билан боғлиқ мўъжизавий ўзгаришларга гувоҳ бўлдик. Деярли ҳеч биримиз танамизни йўқ қиладиган изларни қолдирмадик.

Аммо бу биз соғлиғимизни тиклаш бўйича одатий чораларни кўрмаймиз дегани эмас. Худо бизга турли хил ихтисосдаги кўплаб яхши шифокорларни, психиатрларни, малакали амалиётчиларни берди. Соғлиғингизда муаммолар бўлса, ушбу одамлар билан боғланишдан тортинманг. Уларнинг аксарияти одамларнинг жисмонан ва ақлан соғлом бўлиши учун барча имкониятларни ишга соладилар. Шунини ёдда тутингки, Худо биз билан мўъжизалар яратса ҳам, биз шифокорлар ва психиатрларнинг хизматларини қадрлашимиз керак. Уларнинг янги келганларни даволашда ва кейинги босқичларда соғлиғини сақлашдаги хизматлари бебаҳо.

Китоб қўлёзмасини ўқиган бир шифокорнинг сўзларига кўра, ширинликлар баъзида жуда фойдали, агар бошқа касалликларга қарши

бўлмаса. Унинг фикрига кўра, барча алкоголиклар чарчаганида энергия сарфини тезда қоплаш учун доимо ёнида шоколад олиб юриши керак. Кўпчилигимиз ширинликларга одатланиб қолганмиз ва бу биз учун фойдали таъсирга эга эканини пайқаганмиз. Баъзан кечқурун ширинликлар билан кондирилиши мумкин бўлган ноаниқ истак пайдо бўлади.

Жинсий ҳаёт ҳақида бир оз гаплашайлик. Спиртли ичимликлар баъзи эркаклар учун жуда кучли жинсий стимулятор бўлиб, улар бунга ҳаддан ташқари одатланиб қолган. Баъзи эр-хотинлар, ичишни ташлаган эр импотент бўлиб қолганда, кўнгли қолади. Агар бунинг сабаби аниқланмаса, эмоционал муаммо вужудга келиши мумкин. Бу биз билан ҳам юз берган, лекин бир неча ойдан сўнг муносабатларимиз аввалгидан яхшироқ бўлган. Агар ушбу соҳадаги қийинчиликлар ўз-ўзидан ўтиб кетмаса, шифокор ва психолог билан боғланишдан кўрқманг. Фақат камдан-кам ҳолларда жинсий муаммолар узоқ давом этган.

Баъзида алкоголикнинг фарзандлари билан муносабатларни тиклаши қийин. Ичкилик уларнинг ёш онгига сингиб кетган. Буни баланд овоз билан айтмасдан, улар отасидан оналарига қилган ишлари учун нафратланиши мумкин. Баъзан фарзандлар кўпол ва бепарво бўлиб қолишади, улар кечиролмайди ва нима бўлганини унута олмайди. Бу бир неча ой давом этиши мумкин, ҳатто онаси отасининг янги турмуш тарзи ва фикрлаш тарзини қабул қилган бўлса ҳам, улар кечирмайди.

Вақт ўтиши билан улар оталарининг бошқа одамга айланганига ишонч ҳосил қилади ва унга буни билдиришади. Бу содир бўлганда, уларни чуқур мулоҳаза юритадиган эрталабки суҳбатларга таклиф этиш мумкин ва ҳар кунги суҳбатларда ғзаб ва хурофотларсиз қатнашишлари мумкин. Шу ондан бошлаб муносабатлар жадал ривожланади. Кўпинча бундай ярашишдан сўнг натижалар ҳайратда қолдиради.

Оила маънавий асосда ҳаракат қиладими ёки йўқми, алкоголик тикланишни истаса, буни қилиши керак. Бошқалар унинг янги ҳолати ҳақиқат эканига ишонч ҳосил қилишлари керак. Алкоголик билан яшаган оила аъзолари бунга фақат ўз кўзлари билан кўрганларидан кейин ишониши мумкин.

Мана яна бир охирги мисол – дўстларимиздан бири кўп чекарди ва кўп кофе ичарди. У шубҳасиз иккаласини ҳам суиистеъмол қилган. Буни пайқаган хотини, унга ёрдам бериш мақсадида, бундай одатлари учун танқид қила бошлади. У унинг ҳақлигини тан олди, лекин очиқчасига ўзини ўзгартира олмаслигини айтди. Унинг хотини, қаҳва ва тамаки таркибида гуноҳли нарса бор деб ўйлайдиган аёллардан эди, шунинг учун у эрининг жаҳли чиқиб тўйиб ичмагунига қадар, уни “арралади”.

Албатта, дўстимиз нотўғри иш қилди, мутлақо нотўғри. У буни тан олиши ва ахлоқий тўсиқлар орасида мавжуд бўлган бўшлиқларни тузатиши керак эди. У ҳозирда ААнинг энг фаол аъзоларидан бири бўлса-да, ханузгача чекади ва кофе ичади, лекин энди на унинг хотини, на дўстлари уни бу учун айбламайдилар. Хотини жиддийроқ касалликнинг олдини олиш зарурати сабабли чекиш ва кофе ичиш масаласига шунчалик катта аҳамият бергани нотўғри эканини тушунди.

Келтиришни лозим деб топган учта шиоримиз бор:

*Авваламбор асосий ишга вақт сарфла.
Ўзинг яша ва бошқаларнинг яшашига ҳам имкон бер.
Секин юрсанг – узоққа борасан.*

10 БОБ

ИШ БЕРУВЧИЛАРГА МУРОЖААТ

Иш берувчилар катта армияси орасида эсимизда қолган бир киши бор. У умрининг кўп қисмини йирик бизнес дунёсида ўтказди, юзлаб одамларни ёллади ва ишдан бўшатди. Агар иш берувчининг кўзи билан қарасангиз, алкоголиклар ким эканини у билади. Унинг қарашлари ҳар қандай фаолият соҳасидаги ишбилармонлар учун фойдали бўлиши мумкин.

Сўзни унинг ўзига берайлик.

“Бир вақтлар мен бир корпорацияда бўлим бошлиғининг ёрдамчиси бўлиб ишлаганман, у ерда ходимлар сони 6600 киши эди. Бир куни котиба келиб, жаноб Б. мендан уни қабул қилишимни сўраганини айтди. Мен ундан халиги билан гаплашадиган ҳеч нарсам йўқлигини айтишини сўрадим. Мен унга биргина имконияти борлиги ҳақида бир неча бор огоҳлантирганман. Бундан бир оз олдин, у Хартфорддан менга икки марта кўнғироқ қилди ва шу қадар маст эдики, тили зўрға айланарди. Мен бу сафар уни ишдан бўшатишимни айтдим.

Котиб қайтиб келиб, кўнғироқ қилган жаноб Б. эмас, балки унинг укаси эканини ва ундан ниманидир етказишини сўраганини айтди. Ишга қайта тикланиш илтимосини кутаётган эдим, аммо менга қуйидагини етказишларини сўрашди: “Мен сизга Пол шанба куни Хартфорддаги баланд қаватли меҳмонхонанинг деразасидан сакраб тушганини айтмоқчи эдим. У сизга унга учраган энг яхши бошлиқ эканингизни ва сизнинг ҳеч нарсада айбингиз йўқлигини айтиб мактуб қолдирди”.

Бошқа сафар, столимда ётган мактубни очганимда, газетадан парча тушиб қолди. Бу менинг қўлимда ишлаган энг яхши сотувчилардан бирига бағишланган таъзиянома эди. Икки ҳафталик ичкиликдан сўнг, у оёғининг бармоғи билан қурол тепкисини босди – қурол замбарағи оғзида эди. Олти ҳафта олдин уни мастлиги учун ишдан бўшатган эдим.

Яна бир ҳолат. Виржиниядан шаҳарлараро телефон кўнғироғи эшитилди, мен заиф аёл овозини эшитдим. Аёл эрининг суғуртаси ўзи кучида эканига қизиққан. Тўрт кун олдин у омборхонада ўзини осган. Бир мунча вақт олдин мен уни бебаҳо, ўткир фикрли ва жуда яхши ташкилий маҳоратга эга бўлганига қарамай, мастлик учун ишдан бўшатишга мажбур бўлган эдим.

Шундай қилиб, дунё учта ажойиб одамни йўқотди ва бу алкоголизм билан боғлиқ муаммоларни илгари ҳозиргидек каби тушунмаганим учун содир бўлди. Қизиғи шундаки, мен ўзим алкоголикка айландим. Агар

тушунадиган одамнинг ёрдами бўлмаса, уларнинг тақдири менинг бошимга ҳам тушарди. Менинг таслим бўлишим компанияга минглаб долларга тушди, чунки менежерларни ўқитиш қимматга тушади. Бундай йўқотишлар камаймайди. Ишончимиз комилки, бизнес соҳасидаги кўплаб муаммолар жамият алкоголизм муаммоси тўғрисида кўпроқ тушунчага эга бўлганида ҳал бўлиши мумкин эди.

Деярли ҳар бир замонавий иш берувчи ўз ходимларининг фаровонлиги учун жавобгардир ва ходимлар учун нормал яшаш ва меҳнат шароитларини яратиш чораларини кўради. Алкоголиклар бу умумий қоидадан истисно экани, тушунарли. Алкоголик биринчи тоифадаги аҳмоққа ўхшайди. Ўзига хос аломатлар ёки ичкиликбозга ишқий муносабат туфайли, ҳатто сабр косаси аллақачон тўлган бўлса ҳам, иш берувчи алкоголикни ишда сақлаб туриши мумкин. Баъзи иш берувчилар ҳар қандай даволаш ва насихатлардан фойдаланадилар. Бардош ва хушмуомалалик йўқлиги, улар орасида жуда кам учрайди. Биз, энг яхши иш берувчиларнинг меҳрибонлигидан баҳраманд бўлиб, охир оқибат бизни тарк этишга мажбур бўлгани учун уларни айблай олмаймиз.

Мана битта оддий мисол. Америкадаги банк уюшмаларидан бирининг ходими менинг ичкилик ичишни тўхтатганимни биларди. Бир марта у менга, шубҳасиз, алкоголик бўлган бир ходим ҳақида гапириб берди. Мен бу вазиятда ёрдам бера оладигандек туюлдим ва шунинг учун у билан икки соат суҳбатлашдим, унга алкоголизмнинг касаллик эканини, унинг аломатлари ва оқибатларини тасвирлаб бердим. У менинг ҳикоямни қўйидаги сўзлар билан изоҳлади: “Жуда қизиқ. Менимча, у спиртли ичимлик ичишни тўхтатган. У яқиндагина уч ойлик даволаниш курсини тамомлади, кўриниши ажойиб, Директорлар Кенгаши унга бу унинг сўнгги имкони эканини айтди”.

Агар алкоголизм бу одамда бошқаларда бўлгани каби ривожланса, демак, тез орада у янада кўп ичишини айтдим. Мен бу муқаррарлигини ва банк ўз ходимига нисбатан адолатсизлик қилаётганини ҳис қилдим. Уни одамларимиз билан таништирадими?! Бу унга имкон берарди. Суҳбатдошимга сўнгги уч йил давомида спиртли ичимликлар истеъмол қилмаганимни ва ўн кишидан тўққизтаси аллақачон ичган бўларди, дедим. Унга ҳикоямни тинглаш имконини берсакчи? “Йўқ, йўқ, – деди дўстим, – бу бола ё ичишни тўхтатади ёки ишини йўқотади”. Агар у сизникига ўхшаган ирода ва кучли характерга эга бўлса, у ўзининг ёмон одатини енгади”.

Дўстимни ҳеч нарсага ишонтира олмаслигимни кўриб, умидсизликдан таслим бўлдим. У ҳамкасбининг жиддий касалликка чалинганига ишонишдан бош тортди. Воқеалар қандай ривожланишини кутиш керак эди.

Ўша одам яна ичиб олди ва ишдан бўшатилади. Шундан сўнг биз у билан боғландик. Бекорга вақт сарф қилмай, у бизни даволаган меъёрлар ва турмуш тарзини қабул қилди. Ҳозир у соғайиш йўлида. Ушбу ҳикоя алкоғолизмнинг муаммоларини тушунмаслик ва иш берувчиларнинг улар билан мулоқот қилиш тажрибаси йўқлигини аниқ кўрсатади. Бу уларнинг ичишни бошлаган ходимларига самарали ёрдам беришига тўсқинлик қилади.

Агар сиз алкоғоликка ёрдам бермоқчи бўлсангиз, унинг алкоғолга бўлган муносабати сизникига ўхшаш деган фикрдан воз кечинг. Кўп ичишингиздан ёки меъёрида ичишингиздан ёки умуман спиртли ичимликларни истеъмол қилмаслигингиздан қатъий назар, сизнинг алкоғоль муаммоларига қарашларингиз ўзига хос ва эҳтимол баъзи нотўғри қарашларингиз бордир. Ўртача ичадиган алкоғоликлар кўпинча ичмайдиганлар гашига тегади. Агар сиз вақти-вақти билан ичсангиз ва спиртли ичимликнинг сизга қандай таъсир қилишини тушунсангиз, алкоғолга нисбатан мутлақо бошқача маънога эга бўлган бир қатор нарсаларга амин бўласиз. Ўртача ичувчи сифатида сиз ичишингиз мумкин, ичмаслигингиз ҳам мумкин. Истаганингизда ўзингизни бошқара оласиз. Кечқурун ичишингиз мумкин, ва эрталаб туриб бемалол ишга боришингиз мумкин. Спиртли ичимликлар ҳаётингизда бирон бир муайян муаммо туғдирмайди. Шунинг учун, бошқа одамлар нима учун бошқалардан фарқ қилишини тушунишингиз қийин, улар аҳмоқми ёки ҳеч қандай иродага эга эмасми, деб ўйлашингиз мумкин.

Алкоғолик билан алоқа қилганингизда ғазабланишингиз мумкин. Одам қандай қилиб бу қадар кучсиз, аҳмоқ ва масъулиятсиз бўлиши мумкин, деб ўйлайсиз. Бу касаллик ҳақида кўпроқ маълумотга эга бўлсангиз ҳам, бу туйғу фақат кучайиб боради.

Агар ташкилотингизда ишлайдиган алкоғоликка диққат билан қарасангиз, кўп нарсани тушунасиз. Ахир у тенгсиз ақл, тасаввур ва жозибага эга эмасми? Ахир у ажойиб ишчи эмасми? Ахир у меҳнатсевар ва ҳамма ишни охиригача етказишга қодир эмасми? Агар бу барча фазилатларга қўшимча равишда у ичмаса, сиз у билан ишлашда давом этишини истамасмидингиз? У ҳам бошқа барча ходимлар каби касал бўлганида бир хил эътиборга лойиқ эмасми? У ўз ҳаёти ва соғлиғи учун курашишга арзимайдими? Агар сиз “ҳа” деб жавоб берсангиз, инсоний ёки ишбилармонлик сабаблари ила ёки иккаласи учун ҳам, унда қуйидаги таклифларни тинглаш сиз учун фойдали бўлади.

Сиз одат, ўжарлик ёки кучсиз ирода билан курашиш туйғусидан воз кечишга қодирмисиз? Агар буни қилиш сиз учун қийин бўлса, унда алкоғолизм касаллик сифатида муҳокама қилинадиган иккинчи ва учинчи бобларни қайта ўқиш фойдали бўлиши мумкин. Тадбиркор сифатида сиз

аввал сабабни, сўнгра натижани кўриб чиқишингиз керак. Агар ходимингиз касал эканини тан олган бўлсангиз, ўтмишда қилган иши учун уни кечиришингиз керак эмасми? Унинг ўтмишдаги гуноҳларини унутиш керак эмасми? У алкоголь таъсири натижасида нотўғри нуқтаи назарнинг қурбони бўлганини ҳисобга олиш керак эмасми?

Чикагода таниқли бир шифокор орқа мия суюқлиги босими остида мия тўқималари ёрилиши ҳолатлари ҳақида гапириб берганида, даҳшатга тушганимни эслайман. Алкоголикнинг ақлсиз экани ажабланарлими? Мия яллиғланганида ким ҳам ақлли фикр юритиши мумкин? Ўртача ичувчилар ичкиликбозликнинг мияга бундай таъсирини сезмайдилар, шунинг учун улар алкогольизмга хос бўлган руҳий касалликни яхши тушунишмайди.

Эҳтимол ходимингиз сиздан кўп гуноҳларини, айниқса жиддий гуноҳларини яширган. Улар жирканч бўлиши мумкин. Қандай қилиб бундай яхши одам бундай ёмон ишларни амалга ошириши мумкинлигини тушунишингиз қийин. Аммо бу ҳаракатларнинг барчаси, қанчалик ёмон бўлмасин, алкогольнинг инсон миясига таъсири остида бўлгани билан изоҳланиши мумкин. Маст пайтда ёки ундан чиқиш вақтида ақлга сиғмайдиган ишларни қилишади, ҳатто улар одатда бенуқсон ва ҳалол бўлса ҳам. Кейинчалик улар қилмишларидан жирканади. Деярли ҳар доим, мастликда содир этилган ҳийла-найранглар вақтинчалик ҳолатдан бошқа нарса эмаслигини тасдиқлайди.

Албатта, ичкиликбозларнинг барчаси ҳам ичмаган пайтларида ҳалол ва адолатли одамлар бўлмайди. Бу ундай эмас, кўпинча алкогольликлар сизнинг яхши инсон эканлигингиздан фойдаланиши мумкин. Тушуниш ва ёрдам бериш истагингизни кўриб, улардан баъзилари сизнинг меҳрибонлигингиздан фойдаланишга ҳаракат қилиши мумкин. Агар алкогольлик ичкиликни тўхтатишни истамаслигига амин бўлсангиз, уни ишдан бўшатишингиз керак, қанчалик тез бўлса, шунча яхши. Агар сиз уни иш жойида ушлаб туришга ҳаракат қилсангиз, унга ёмон таклиф берган бўласиз. Ишдан бўшатиш бундай кишига фойдали таъсир кўрсатиши мумкин. Бу унга керак бўлган муҳим ўзгариш бўлади. Биламан, менинг мисолимда, компания нималар қилмасин, бу мени тўхтата олмасди, чунки мен ўз ўрнимни сақлаб турсам, аҳволим қанчалик жиддийлигини англай олмасдим. Агар улар мени ишдан бўшатиб, кейин ушбу китобда келтирилган муаммоларимни ҳал қилишнинг мумкин бўлган усулини билиб олишимга туртки берсалар, олти ой ичида уларнинг ёнига соғайиб қайтишим мумкин эди.

Аммо алкогольликлар орасида ичишни тўхтатишни хоҳлайдиганлари ҳам бор, улар билан ишлаш жуда яхши натижалар беради. Бундай одамларни тушунишингиз ва иштирокингиз яхшилик билан қайтади.

Эҳтимол, нишонингизда кимдир бор. У ичишни тўхтатишни хоҳлайди ва унга фақат ходим сифатида қизиқсангиз ҳам, ёрдам беришни хоҳлайсиз. Энди сиз алкоголизм ҳақида нимадир биласиз. Сиз бу одамнинг жисмоний ва руҳий касал эканини тушунасиз. Сиз унинг барча ўтмишдаги ҳийланайранглари ва нотўғри хатти-ҳаракатларини унутишга тайёрсиз. У билан хатти-ҳаракатларингиз тактикаси тахминан қуйидагича бўлиши керак.

Унга ичишини билишингизни айтинг ва ичишни тўхтатишини талаб қилинг. Сиз унинг қобилятларини қадрлашингизни, у билан ишлашда давом этишни хоҳлашингиз, лекин агар у ичишни тўхтатмаса, уни ишдан бўшатишингизга тўғри келишини айтишингиз мумкин. Бу масалада қатъий позиция кўпчилигимизга ёрдам берган.

Сиз унга маъруза ўқимоқчи эмаслигингизга, уни тарбияламоқчи эмаслигингизга ёки ҳукм қилишни хоҳламаслигингизга ва агар буни олдин қилган бўлсангиз, демак, билмаган ҳолатда қилганингизга ишонтиришга ҳаракат қилинг. Иложи бўлса, унга ҳеч қандай душманлигингиз йўқлигини айтинг. Бундай вазиятда унга алкоголизм касаллик эканини тушунтиришга ҳаракат қилишингиз лозим. Уни жиддий касал, эҳтимол ҳатто маҳкум деб ҳисоблаётганингизни айтинг ва бу ҳақда била туриб, шифо топишни истагини сўранг. Буни албатта сўранг, чунки кўп алкоголиклар шу қадар спиртли ичимликлар билан заҳарланганки, улар энди ичишни тўхтатишни ва нормал ҳаётга қайтишни хоҳламайдилар. У буни истайдими? У керакли чораларни кўришга, абадий ичишни тўхтатиш учун зарур бўлган ҳамма нарсани бажаришга розими?

Агар у “ҳа” деб жавоб берса, бу қанчалик жиддий? У сизни алдаш мумкин деб ўйламайдими ва кейин дам олиб, даволансангиз, вақти-вақти билан ҳамма оддий одамлар сингари қадахни ёки иккитасини ўтказиб юбормайсизми? Биз бу масалада одам жиддий синовдан ўтиши керак, деб ҳисоблаймиз. У сизни ёки ўзини алдамаслигига ишонч ҳосил қилиш керак.

Сиз ушбу китоб ҳақида гапириш ёки гапирмасликни ўзингиз ҳал қилишингиз керак. Агар у иккиланиб, ўзини келгусида яна пиво ичишга қодир деб ўйласа, уни кейинги ичкиликдан сўнг ишдан бўшатиш керак, агар у алкоголик бўлса, албатта ичади. У буни тўғри ўзлаштириши керак. Сиз ёки истаган ва соғая оладиган одам билан муомала қиласиз, ёки мутлақо тескариси бўлади. Агар у тузалишни истамаса, унга вақтни сарфлашинг нима кераги бор? Бу жуда шафқатсиз бўлиб туюлиши мумкин, аммо бу энг оқилона усул.

Ходимингиз даволанишни хоҳлаётганига ва бунинг учун зарур бўлган барча нарсани қилишга тайёр эканлигига ишонч ҳосил қилганингиздан сўнг, сиз унга муайян ҳаракатлар дастурини таклиф қилишингиз мумкин.

Аксарият алкоголиклар ичкиликдан сўнг ўзларига келганида терапевтик даволаниш курсига эҳтиёж сезади. Ушбу муаммоларни шифокор билан ҳал қилиш керак. Даволаш усуллари қандай бўлишидан қатъий назар, унинг мақсади спиртли ичимликлар таъсиридан онг ва танани бутунлай тозалашдир. Агар ходимингиз тажрибали қўлларда бўлса, бу кўп вақт ва пул талаб қилмайди. Беморнинг жисмоний ҳолати тинч ва оқилона мулоҳаза қилишга ва спиртли ичимликларга эҳтиёж сезмаслигига мос бўлиши яхшироқдир. Агар сиз унга даволанишни таклиф қилсангиз, эҳтимол бунинг учун пул тўлашингиз керак, аммо фикримизча, барча харажатлар кейинчалик унинг иш ҳақидан ушлаб қолингани яхши. Яхшиси, у содир бўлаётган нарсалар учун жавобгарликни ҳис қилиши керак.

Агар ходимингиз таклифингизни қабул қилса, унга терапевтик даволаниш ҳали қилинадиган ишларнинг кичик бир қисми эканини тушунтиришингиз керак. Унга яхши тиббий ёрдам кўрсатишга тайёр бўлсангиз-да, асосийси у руҳий муносабатни ўзгартириш кераклигини тушуниши керак. Фикрлаш тарзини ва ҳаётга бўлган муносабатни ўзгартириб, алкоголизмдан қутулиш мумкин. Ҳар биримиз биринчи навбатда соғайишни ҳамма нарсадан устун қўйишимиз керак, чунки уларсиз уй ва ишимизни йўқотган бўлардик.

Ходимингиз соғайишига ишонасизми? Ишонч масаласига келсак, сиз ушбу масалага шахсий муносабатда бўла оласизми? Сиз ҳеч қачон унинг розилигисиз ўтмишдаги ҳаракатлари ва бу борада даволанаётганини ҳеч ким билан муҳокама қилмасликка қодирмисиз? Даволанишдан кейин у ишга қайтганида, у билан барча масалаларни яхшилаб муҳокама қилиш яхшидир.

Келинг китобимиз мавзусига қайтамыз. Унда алкоголизмдан қандай қутулиш бўйича батафсил тавсиялар мавжуд. Эҳтимол, баъзи таклифлар сизга ғайриоддий кўриниши мумкин. Таклифларимиз сизга ёқмаслиги мумкин. Биз буларнинг барчасини алкоголизмни даволаш соҳасидаги сўнгги ютуқ сифатида эмас, балки бу ёндашув бизга ёрдам бергани учун таклиф қиламиз. Охир-оқибат, сизга усулларнинг ўзи эмас, балки улар берадиган натижалар керак. Ходимингизга бу ёқадими ёки йўқми, у алкоголизм ҳақидаги аччиқ ҳақиқатни билиб олишга мажбур бўлади. Бу унга ҳеч қандай зарар етказмайди, ҳатто у биз таклиф қилган даволанишдан бош тортса ҳам.

Шифокорга алкоголикни даволаш жараёнида китобимизга эътибор беришини маслаҳат берамиз. Кўпинча, агар беморга ушбу китоб у ўқиш лаёқатига яна эга бўлганидан ва ўқиганини тушунганидан сўнг берилса, алкоғолли тушкунлик ҳолати сақланиб турганида, у ўз аҳволини яхши тушунишни бошлайди.

Умид қиламизки, шифокор беморга унинг аҳволи қандай бўлишидан катъий назар борича айтиб беради. Беморга ушбу китоб берилганида, унга ундаги тавсияларга амал қилиш кераклигини айтмаган яхшироқдир. У ўзи қарор қабул қилиши керак.

Албатта, биз атроф-муҳитга бўлган ўзгарувчан муносабат ва ушбу китобнинг мазмуни ижобий натижа беришига асосланамиз. Баъзи ҳолларда шундай бўлади ҳам, баъзида эса йўқ. Аммо ўйлаймизки, агар сиз қатъиятли бўлсангиз, васийлигингиз остидагилар орасида муваффақиятли даволанганлар сони сизни тўлиқ қондиради. Даволаш тизимимиз тобора кўпроқ қўллаб-қувватловчиларни топаётгани сабабли, ходимларингиз ҳар биримиз билан шахсий алоқаларни ўрнатишларига умид қиламиз. Ишончимиз комилки, бу китобдан фойдаланган ҳолда кўп нарсаларга эришиш мумкин.

Ходимингиз ишга қайтгач, у билан гаплашинг. Ундан спиртли ичимликлар билан боғлиқ муаммони қандай ҳал қилиш кераклиги ҳақидаги саволга жавоб топишга муваффақ бўлганини сўранг. Агар у ўз муаммоларини сиз билан муҳокама қила олишини ҳис қилса, агар сиз уни тушунишингизни ва унинг айтганларидан хафа бўлмаслигингизни билса, у учун вазият жуда яхши бўлиши мумкин.

Шу муносабат билан, агар у ўзи ҳақида ҳар қандай кишини ҳайратга соладиган нарсалар ҳақида айтиб берса, тинчликни сақлай оласизми? У сизга ҳисобларни қалбакилаштирганини ёки энг яхши миждозларни сиздан олишни режалаштирганини тан олиши мумкин. Агар у ҳақиқатни тўлиқ айтишга мажбур қиладиган платформамизни қабул қилса, сиз ҳар қандай нарсани эшитишингиз мумкин. Буларнинг барчасини муваффақиятсиз битим қиймати сифатида бекор қилиб, у билан янги муносабатларни ўрнатишга тайёرمىсиз? Агар унинг сиздан қарзи бўлса, уни тўлаш муддатини келишиб олишингиз керак.

Агар у сиз билан уйдаги вазиятни муҳокама қилишни бошласа, шубҳасиз, сиз бир нечта конструктив таклифларни беришингиз мумкин. Агар у ғийбат қилмаса ва ҳамкасбларини танқид қилмаса, у сиз билан очикчасига гаплаша оладими? Ичкиликбозга нисбатан хайрихоҳ муносабатингиз унда чексиз садоқат туйғусини келтириб чиқаради.

Алкоголикнинг биринчи душманлари бу ғазаб, рашк, ҳасад, умидсизлик ва кўркувдир. Ишбилармонлик фаолиятини ташкил этиш учун одамлар бир жойга йиғилганда, доимо рақобат ва натижада мураккаб ички муносабатлар пайдо бўлади. Баъзида алкоголиклар бизни сиқиб чиқаришмоқчи, деб ўйлаймиз. Кўпинча бу ундай эмас, лекин ичкиликбозлигимиз ички фитналарда ишлатилиши мумкин.

Эсимда, бир ёмон одам ўз ҳамкасбининг маст саргузаштлари ҳақида ёқимли ва дўстона ҳазилларга йўл қўйган ва у ҳақида ғийбат қилган. Бошқа бир ҳолатда, алкоғолик даволаниш учун касалхонага ётқизилган. Аввалига бу ҳақда жуда озчилик билар эди, лекин кўп ўтмай бу янгилик компаниянинг барча ходимларига маълум бўлди. Табиийки, бу вазият одамнинг тикланиш эҳтимолини камайтирди. Иш берувчи қурбонни бундай ғийбатдан ҳимоя қилиши мумкин. У ҳеч қандай севимли ходимга эга бўлмаслиги керак ва доимо ўз ходимларини кераксиз иғво ва адолатсиз танқидлардан ҳимоя қилиши керак.

Ижтимоий гуруҳ сифатида алкоғоликлар жуда ғайратли одамлардир. Улар қандай ишлашни ва қандай қилиб дам олишни билишади. Соғайгач, алкоғолик имкон қадар кўпроқ ишлашга ҳаракат қилади. Жисмоний заифлашган ва алкоғолсиз ҳаётга мослашишга мажбур бўлган одам ортиқча уриниши мумкин. Эҳтимол, унинг кунига 16 соат ишлаш хоҳишини тўхтатишингиз лозим. Балки уни дам олиб келишга қўндиришингизга тўғри келар. У бошқа алкоғоликлар билан кўп ишлашга ҳаракат қилади ва иш вақтида чалғиши мумкин. Бунда унга бир оз эркинлик бериш фойдали бўлади – улар билан бундай иш соғлом турмуш тарзини юритиш учун зарур.

Агар ходимингиз бир неча ой давомида спиртли ичимликларни истеъмол қилмасдан ишлаган бўлса, ундан алкоғолизмга чалинган бошқа ходимларга ёрдам бериш учун фойдаланиш мумкин. Аммо халигилар алкоғоль билан боғлиқ муаммоларини муҳокама қилишда учинчи томонни жалб қилишга рози бўлишини инобатга олиш лозим. Камтарин лавозимни эгаллаб турган тузаладиган алкоғолик, юқори лавозимдаги одам билан гаплашиши мумкин. У бутунлай бошқача ҳаёт тарзини қабул қилиб, ҳеч қачон вазиятдан фойдаланмайди.

Энди ходимингизга ишониш мумкин. Баҳона ва ўзини оқлашларнинг кўп йиллик тажрибаси шубҳа келтириб чиқаради. Агар унинг хотини сизга қўнғироқ қилиб, у касал эканини айтса, дарҳол уни маст деб ўйлашингиз мумкин. Агар у чиндан ҳам маст бўлса-ю, лекин барибир соғайишни истаса, у сизга ишдан бўшатиш билан таҳдид қилса ҳам аҳволи ҳақида сизга ростини айтади. Чунки у омон қолишни истаса ҳалол бўлиши кераклигини билади. Агар у унинг соғлиғи учун унчалик кўрқмаслигингизни, ундан ҳеч нарсада шубҳаланмаслигингизни ва спиртли ичимликлар билан боғлиқ мумкин бўлган вазиятлардан ҳимоя қилишга уринмаслигингизни билса, сизни ҳурмат қилади. Агар у Соғломлаштириш дастурига онгли равишда риоя қилса, у фаолиятига оид исталган зарур жойда бўлиши мумкин.

Агар у яна қоқилса уни ишдан бўшатиш ёки бўшатмаслик тўғрисида ўзингиз қарор қабул қилишингиз керак. Агар у қарорида қатъий эмас деб ўйласангиз, унда сиз уни ишдан бўшатишингиз керак. Агар у қўлидан келганча ҳаракат қилаётганига гувоҳ бўлсангиз, унга яна бир имконият

беришингиз мумкин. Аммо уни иш жойида сақлашга мажбур бўлмаслигингиз керак, чунки сиз аллақачон унга берган ваъдангизни бажардингиз.

Сиз яна бир ишни амалга оширишингиз мумкин. Агар сиз катта ташкилотни бошқарсангиз, қўл остингиздаги бошлиқлар ушбу китобнинг нусхаларини сақлашлари мумкин. Сиз уларга ташкилотингиз алкогольликларига қарши курашмаётганингизни билдиришингиз мумкин. Бу кичик бошлиқлар кўпинча қийин вазиятга дуч келишади. Улар билан ишлайдиган одамлар кўпинча уларнинг дўстлари. Ва бирон бир сабабга кўра, улар халигилардан вақт ўтиши билан ўзларига келишини ва ичишни тўхтатишини умид қилиб, уларнинг ёнини оладилар. Баъзан улар аллақачон ишдан бўшатилиши керак бўлган алкогольликларга ёрдам беришга ҳаракат қилади ёки уларга даволаниш имкониятини беради ва бу билан ўз фаолиятини хавф остига қўяди.

Ушбу китобни ўқиганидан сўнг, кичик менежерингиз бундай одамнинг олдига келиб шундай сўзларни айтиши мумкин: “Эд, ичишни тўхтатмоқчимисан ёки йўқми? Ҳар сафар маст бўлганимда менга панд берибсан. Бу адолатсизликдир. Ёмон одатингдан мен ҳам, фирма ҳам зарар кўрмаслигимиз керак. Мен бу ерда алкогольизм ҳақида айрим нарсаларни ўргандим. Агар сен алкогольик бўлсанг, унда жиддий касалсан. Ва ўзингни алкогольик каби тутяпсан. Компания сени даволашга ёрдам беришни истайди ва агар бунга қизиқсанг, унда бир йўли бор. Агар тузалиб кетсанг, ўтмишинг кечирилади ва ҳеч қаерда эсга олинмайди. Агар ичишни тўхтата олмасанг ёки буни хоҳламасанг, менимча, ўз хоҳишинг билан ишдан кетишинг керак”.

Аммо, кичик менежерингиз китобнинг мазмунига қарши чиқиши мумкин. У буни ичишга мойил бўлган ходимга кўрсатмаслиги керак. Аммо, ҳеч бўлмаганда, у муаммонинг моҳиятини тушунади ва энди алкогольикнинг бошқа ҳеч қачон ичмаслик ҳақидаги одатдаги ваъдаларига алданиб қолмайди. У бундай одамларга нисбатан тўғри хатти-ҳаракатни топа олади ва очикчасига ҳаракат қилади. Бундан буён, унинг ичкиликбоз ҳамкасбининг ёнини олиш учун сабаб зарур бўлмайди.

Хулоса қиламиз. Алкоголик бўлгани учун одамни ишдан бўшатиш мумкин эмас. Агар у ичишни тўхтатмоқчи бўлса, унга имконият бериш керак. Агар у буни хоҳламаса ёки ундан фойдалана олмаса, уни ишдан бўшатиш керак. Ушбу қоидадан истиснолар кам учрайди.

Ушбу ёндашувнинг бир қатор афзалликлари борлигига ишонамиз. Бу яхши ишчиларга шифо беришга имкон беради. Шу билан бирга, ичишни тўхтата олмайдиган ёки истамайдиган одамни ишдан бўшатиш керак бўлса, шубҳангиз қолмайди. Алкоголизм иш вақтингиз, ходимларингиз ва

обрўингизни йўқотиш орқали ташкилотингизга катта зарар етказиши мумкин. Умид қиламизки, таклифларимиз ушбу жиддий муаммоларни бартараф этишга ёрдам беради. Сизни ушбу йўқотишларни тугатишга чақирамиз ва буни имкониятдан фойдаланишга қодир алкоголик ходимларингизнинг тузалиши учун оқилона йўл деб ўйлаймиз.

Яқинда биз йирик саноат концерни вице-президентига мурожаат қилдик. У шундай деди: “Спиртли ичимликларга қарамлигингизни енгишга муваффақ бўлганингиздан жуда хурсандман. Аммо сиёсатимиз ходимларнинг шахсий ҳаётига аралашмасликдан иборат. Агар кимдир бу унинг ишига таъсир қиладиган даражада ичса, биз уни ишдан бўшатамиз. Бизга қандай ёрдам беришингизни тушунмаяпман, чунки алкоголизм билан боғлиқ муаммоларимиз йўқ”. Ушбу компания ҳар йили миллионлаб тадқиқот ишларига маблағ сарфлайди. Ишлаб чиқариш таннархи центгача ҳисобланади. Дам олиш ва кўнгил очиш жойлари мавжуд. Ҳаётни суғурталаш тизими мавжуд. Ходимларнинг фаровонлиги учун бизнес ва соф гуманитар қизиқиш билдирилади. Аммо алкоголизм ҳақида гап кетганда, уларга бундай муаммо йўқдай туюлади.

Эҳтимол, бундай ёндашув тадбиркорлар учун одатий ҳолдир. Биз, АА аъзолари томонидан хабардор бўлганлар, алкоголиклар нуктаи назаридан, мамлакатнинг бизнес қирраларини билган ҳолда, бу одамнинг самимий фикрларини тинглаётганимизда табассум қилардик. У компаниясига алкоголизм таъсирини эшитиб, ҳайратда қолди. Унда кўплаб ҳақиқий ва потенциал алкоголиклар ишлайди. Бизнингча йирик корхоналар раҳбарлари алкоголизмнинг реал даражасини тасаввур қилмайди. Сизда бундай муаммо йўқ деб ўйласангиз ҳам, ходимларингизни яна текшириш жоиз. Кутилмаган кашфиётларга дуч келишингиз мумкин.

Албатта, ушбу бобда ҳақиқий алкоголиклар, касал, тубан одамлар ҳақида гап кетмоқда. Дўстимиз, вице-президент, оддий ичувчилар ва хушомадгўйларни назарда тутган. Албатта, бундай одамларга нисбатан унинг сиёсати жуда оқилона, аммо у алкоголизм билан улар ўртасидаги фарқни сезмади.

Алкоголик ходим ҳаддан ташқари кўп вақтингизни олади ва кўп эътибор талаб қилади деб ўйлашнинг ҳожати йўқ. Уни арзандага айланторманг. Алкоголизмдан қутилишга қодир бўлган одамлар бунга муҳтож эмас. Улар ўзларини ва муаммоларини сизга юкламайдилар. Улар кўп меҳнат қилади ва умрлари давомида сиздан миннатдор бўлишади.

Ҳозирда кичик бир компания соҳибиман. Иккита даволанаётган алкоголик ходимим бор, улар бешта одам бажарадиган ишни қила олади. Бошқача бўлиши мумкин ҳам эмас! Улар янги дунёқарашга эга бўлди,

Ўлимдан қутқарилди. Мен уларга оёққа туришга ёрдам бердим ва бу ишим менда катта мамнунлик ҳиссини уйғотди”.

КЕЛАЖАГИНГИЗГА НАЗАР

Кўп одамлар учун спиртли ичимликлар дам олиш ва дўстлар билан суҳбатлашиш демакдир. У тасаввурни уйғотади, ташвиш, зерикиш ва хавотирдан халос қилади. Дўстлар билан қувончли яқинлик туйғусини беради ва ҳаёт гўзал деб ўйлашга мажбур қилади. Сўнгги ичкиликка берилган қийин кунларда биз бошқа нарсаларни бошдан кечирдик. Илгариги хурсандчилик ҳисси йўқ эди, у фақат хотираларда қолди. Биз ҳеч қачон ўтмишдаги бахтли онларни ўзимизда қайта тирилтира олмаганмиз. Ҳаётдан завқланиш истагини яна ҳис қилишни жуда истардик. Шу билан бирга, бизда мўжиза рўй беради, йўқотган бошқарувни яна топамиз ва бахтли пайтлар қайтади деган оғриқли, мияга ўрнашиб олган фикр қамраб оларди. Биз яна бир уринардик ва яна мағлубият аламини бошдан кечирандик.

Бошқаларнинг бизга нисбатан сабр-тоқати қанча кам қолган бўлса, биз шунчалик ўзимизни жамиятдан, ҳаётнинг ўзидан ажратиб қўйдик. Биз Алкоголь қиролига, унинг ақлдан озган подшоҳлигининг титроқ аҳолисига айландик. Ёлғизликнинг совуқ тумани бизни қоплади ва қуюқлаша бошлади. Баъзиларимиз тушуниш ва маъқуллаш умидида ўзимиз учун ишратхоналар топдик. Бир мунча вақт у тасалли берди, кейин тўрт даҳшатли чавандоз – Даҳшат, Саросима, Кўнгил совиши, Умидсизликка дуч келардик. Ушбу саҳифани ўқийдиган бахтсиз ичувчилар гап нима тўғрисида бораётганини тушунишади.

Вақти-вақти билан, қандайдир пиёниста ичмаган пайтида ўзига шундай дейди: “Мен умуман ичишни хоҳламайман. Мен ўзимни жуда яхши ҳис қиляпман. Мен яхшироқ ишлайман. Мен ҳозир анча яхшиман”. Илгари алкоғолизмдан азият чеккан одамлар сифатида биз буларнинг барчасини эшитганимиздан шунчаки табассум қиламиз. Дўстимиз кўрқувни енгиш учун зулматда ҳуштак чалаётган болани эслатади. Дўстимиз ўзини алдаяпти. Аслида, у яхшилаб ичиши, лекин шу билан бирга ўзини нормал ҳис қилиши учун борини беради. Кўп ўтмай у яна эски ишини қилади, чунки спиртли ичимликсиз у ўзини бахтсиз ҳис қилади. У ҳаётни алкоғолсиз тасаввур этолмайди. Шундай вақт келади-ки, у на алкоғолсиз ҳаётни, на ичкиликка муккасидан кетадиган ҳаётни тасаввур қила олади. У фақат камдан-кам одамларга маълум ёлғизликни билади. У жарликнинг ёқасига келади. У ўлишни хоҳлайди.

Биз бу умидсизликдан қандай чиқиш ҳақида айтиб бердик. Сиз ўзингизга: “Ҳа, мен ичишни тўхтатмоқчиман. Аммо ўзимга мен бефарқ бўлган диндор ахлоқшунослар каби аҳмоқ, зерикарли ва маънос деб қарашим керакми? Мен спиртли ичимликсиз яшашим кераклигини биламан, лекин

буни қандай қилиш керак? Сиз унинг ўрнини боса оладиган нарсани таклиф қила оласизми?”

Ҳа, шундай нарса мавжуд ва бу шунчаки алкоголь ўрнини босадиган нарсадан ҳам кўпроқ. Бу бизнинг АА жамиятимиз. У ерда сиз ўзингизни ташвиш, зерикиш ва хавотирдан халос қилишингиз мумкин. Тасаввурингиз яна уйғонади. Ҳаётингизга мазмун киради. Олдинда сизни энг яхши йиллар кутмоқда. Биродарлигимиз бизга шундай кўринади ва сизга ҳам шундай туюлади.

“Жамиятингизга қандай аъзо бўлиш мумкин? – деб сўрайсиз. – Бу одамларни қаердан топса бўлади?”

Сиз уларни қўшнилардан топасиз. Ёнингизда чўкаётган кемадаги одамлар каби ёрдамга муҳтож алкоголиклар барбод бўлмоқда. Агар сиз катта шаҳарда яшасангиз, атрофингизда юзлаб шундай одамлар бор. Бой ва камбағал жамоат зинапоясининг турли поғоналарида туриб, улар келажакдаги АА аъзоларидир, уларнинг орасида сиз ҳақиқий дўстларни топасиз. Сиз улар билан янги муносабатлар орқали боғланасиз, биргаликда ҳалокатга йўлиқмайсиз ва елкама-елка саёҳатга чиқасиз. Шунда сиз омон қолиши ва ҳаётнинг қувончини қайта кашф этиши учун бошқаларга ўзини бағишлаш нимани англатишини тушунасиз. “Ўзгани ўзинг каби сев” деган иборанинг маъносини тўлиқ билиб оласиз.

Бу одамлар яна бахтли бўлишга, ҳурматга сазовор бўлишга ва фойда келтириш имкониятига эга бўлишга ақл бовар қилмайдигандек туюлиши мумкин. Қандай қилиб улар таназзулдан, умидсизликдан ва обрўсининг тўлиқ йўқотилишидан кўтариладилар? Бу саволга амалий жавоб шундан иборатки, биз буни амалга ошира олдик, шунинг учун бу сизнинг кўлингиздан ҳам келади. Агар сиз буни ҳамма нарсадан кўпроқ истасангиз ва бизнинг тажрибамиздан фойдаланишга тайёр бўлсангиз, мақсадингизга эришасиз. Биз ҳали ҳам ажойиботлар оламида яшайпмиз. Соғайганимиз бунинг исботидир.

Умид қиламизки, ушбу китоб алкоголизм денгизидаги сомон каби пайдо бўлади, умидсиз алкоголиклар нажот топиш учун унга ёпишиб олишади. Уларнинг кўплари, аминмизки, оёққа туришади ва яшашда давом этишади. Улар бошқа алкоголиклар билан алоқага чиқишади ва ҳар бир шаҳар ва қишлоқда АА биродарлиги пайдо бўлади, бу қийин вазиятдан чиқиш йўлини излаётганлар учун бошпана бўлади.

“Бошқалар билан ишлаш” бўлиминини ўқиганингиздан сўнг, биз бошқа алкоголиклар билан қандай алоқа қилаётганимизни ва уларга ўз соғлигини тиклашга ёрдам бераётганимизни тушунгансиз. Айталик, сиз туфайли бир неча оилалар янги турмуш тарзини қабул қилдилар. Энди сиз ўзингизни

қандай тутишни ўрганмоқчисиз. Эҳтимол, келажагингизни кўрсатишнинг энг яхши усули бу биродарлигимиз қандай ривожланганлигини тасвирлашдир. Мана бизнинг қисқа ҳикоямиз.

Кўп йиллар олдин, 1935 йилда, биримиз мамлакатнинг ғарбий қисмидаги шаҳарга бордик. Ишбилармонлик нуқтаи назаридан, сафар муваффақиятли бўлмади. Агар у муваффақиятга эришса, ўша пайтда у учун жуда муҳим бўлган молиявий соҳада оёққа турар эди. Аммо унинг ҳаракати судгача олиб келди ва мутлақо муваффақиятсиз бўлди. Суд тергови қарама-қаршилиқ ва адоват муҳитида ўтди.

Шундай қилиб, у нотаниш жойда, аччиқ умидсизлик, хижолат ва деярли ҳеч нарчасиз. Жисмоний жиҳатдан синган, бир неча ой ичмай, у ўзини жиддий равишда қайта ўзгараётганини англади. У кимдир билан маслаҳатлашмоқчи эди, лекин ким билан?

Бир куни тушда у меҳмонхонанинг қабулхонасида тўловни тўлаш учун пулни қаердан олишни ўйлаб юрди. Тўсатдан у стакан остида маҳаллий черковларнинг манзиллари ёзилган варақни кўрди. Ёнида барнинг эшиги жуда жозибали кўринарди. У ерда одамлар кўнгилхушлиқ қиларди. Уша ерда у уни тушунадиган одамни топа олади ва ўзини яхши ҳис қилади. Албатта, агар ичмаса, у дам олиш кунлари ёлғиз бўлмаслик учун ким биландир танишишга журъат этолмайди.

Албатта, у ичиши керак эмас, лекин суҳбатлашиш умидида бир стакан занжабил лимонадини олиб ичса бўладику. Ахир, у олти ойдан бери ичмайди. У, масалан, учта қадах билан чекланиб қола олмайдими? Кўрқув уни қамраб олди. У юпқа муз устида турганини тушунди. Яна ўша маккор, аҳмоқона вазият – ўша биринчи қадах. У ўйланиб турди ва черковлар рўйхати ёзилган бурчакдаги столнинг олдига борди. Бардан мусиқа ва кувноқ суҳбатлар ҳанузгача эшитилиб турарди.

У ўз мажбуриятлари ҳақида ўйлади, оиласи, бошқа одамлар қандай қилиб тузалишни билмаганлиги сабабли усиз оламдан ўтади? Ҳа, ҳа, ўша бошқа алкоголиклар! Ахир, улар бу шаҳарда ҳам бўлиши керак. У маҳаллий руҳонийга мурожаат қилиши керак. Ақл-идрок унга қайтиб келди ва у Худога миннатдорлик билдирди. Тасодифан битта черковни танлаб, у кабинага кириб, телефон трубкасини олди.

Унинг черковга кўнғироғи уни ушбу шаҳарнинг бир одамига олиб борди, у илгари қобилятли ва обрўли одам эди ва энди мастлик тубига тушиб кетди. Вазият одатий эди – оила деярли йўқ бўлди, хотин касал, болалар нима қилишни билмайди, ҳисоблар тўланмаган, обрўси тўкилган. У ичишни ташламоқчи бўлган эди, лекин ундан чиқиш йўлини кўрмади, чунки

у аллақачон кўп усулларни синаб кўрган эди. У ақли норасолигини аччиқ ҳақиқат ила қабул қилиб, алкоголик нимани англитишини тўлиқ англамади.⁷

Дўстимиз унга ўз тажрибаси ҳақида гапириб берганида, халиги рози бўлди, у қанча иродали бўлмасин, узоқ вақт ичишга қарши туролмади. У руҳий тажрибага муҳтож эканига рози бўлди, аммо даволаниш баҳоси унга жуда юқори бўлиб туюлди. Унинг сўзларига кўра, у ичкиликбозлиги маълум бўлиб қолишидан доимий равишда ташвиш билан яшаган. У бизга таниш барча ичкиликбозларнинг хатоси ила яшаган, пиёнисталиги ҳақида озчилик билади деб ўйлаган. Нима учун бизнесни бутунлай йўқ қилиш керак, дерди у? Ахир, аҳволига иқроор бўлса, унга боғлиқ бўлган одамларга, оиласига янада кўпроқ азоб-уқубат келтиради. Йўқ, у ҳар қандай нарсани қилишга тайёр, аммо буни эмас.

Бироқ, у дўстимизнинг таклифига қизиқиб, уни уйига таклиф қилди. Бир мунча вақт ўтгач, у ўзини тўлиқ назорат қиламан деб қарор қилганида, тўйгунича ичди. Бу унинг сўнгги ичкилиги эди. У ниҳоят ўз аҳволини англаши ва муаммолари ечимини Яратганга топшириш кераклигини тушунди.

Айтишларича, бир куни эрталаб муаммолари ҳақида энг кўрққан одамларига гапиришга қарор қилди. Улар унга жуда яхши муносабатда бўлди ва кўплар унинг ичишини билиши маълум бўлди. У машинасига ўтириб, кимни хафа қилган бўлса ҳаммани зиёрат қилиб чикди. Шу билан бирга, у айниқса, иш фаолияти боғлиқ бўлган одамларга нисбатан чинакам кўрқувни ҳис қилди, чунки бундай тан олиш уни банкротликка олиб келиши мумкин.

Ярим тунда у чарчаган, аммо бахтиёр уйига қайтди. Ўшандан бери у умуман ичмади. Энди у ўз шаҳрида муҳим рол ўйнайди. Ўттиз йил ичкиликда орттирилган барча нарсалар тўрт йил ичида тузатилди.

Аммо икки дўст ҳаёти осон кечмади. Ҳар доим қийинчиликлар бўлган. Иккаласи ҳам маънавий фаол бўлишлари кераклигига ишонишди. Бир марта улар маҳаллий шифохонанинг бош ҳамширасига қўнғироқ қилиб, аҳволларини тушунтириб беришди ва у умидсиз алкоголикнинг барча хусусиятларига эга бўлган бирон бир беморни биладими ёки йўқлигини сўрашди.

У жавоб берди: “Бизда йиртқич ҳайвон каби битта одам бор. Ҳозиргина бир нечта ҳамшираларни урди. У ичганида ўзини бутунлай йўқотиб қўяди.

⁷ Бу ерда Биллнинг доктор Бобнинг олдига биринчи ташрифи тасвирланган. Кейинчалик бу одамлар АА ҳамдўстлигига асос солди. Билл ҳикояси китобни бошлаб беради. Боб ҳикояси АА аъзолари тақдири ҳақида сўзлайди.

Аммо ичмаганида ажойиб йигит, гарчи у сўнгги олти ой ичида биз билан саккиз марта бўлган бўлса-да. Бир пайтлар у бу шаҳарда таниқли адвокат бўлган, аммо ҳозир у бу ерда маҳкам боғланиб ётибди.⁸

Албатта, номзод сифатида у жуда мос эди, аммо таърифга кўра, бу вазиятда умид йўқ эди. Бундай ҳолларда маънавий принципларнинг ўрни ҳозирги пайтдагидек унчалик аниқ эмас эди. Аммо дўстларидан бири шундай деди: “Уни алоҳида хонага жойлаштиринг. Биз тезда келамиз”.

Икки кундан кейин, ААнинг бўлғуси аъзоси унинг ётоғи ёнида ўтирган иккита нотаниш одамга маъносиз нигоҳ билан қаради. “Сиз йигитлар кимсиз ва нега алоҳида хонада? Мен доим умумий хонада эдим”.

Меҳмонлардан бири: “Биз сизни алкоголизмдан даволаймиз”, деди.

У бутунлай умидсиз оҳангда жавоб берди: “Бу бефойда. Энди менга ҳеч нарса ёрдам бермайди. Мен ўзимни йўқотган одамман. Охирги уч марта бу ердан уйга боришдан олдин ичиб олганман. Мен ушбу муассаса эшигидан чиқишга қўрқаман. Менга нима бўлаётганини тушунмаяпман”.

Дўстлари унга бир соат давомида ичкиликбозлик борасидаги тажрибалари ҳақида гапириб беришди. У қайта-қайта такрорлади: “Худди мен ҳақимда айтилгандек. Мутлақо менга ўхшайди. Мен ҳам худди шундай ичаман.

Дўстлар беморга унинг ўткир заҳарланиш билан оғриганини, бу унинг танасини йўқ қилиши ва уни тўғри фикрлаш қобилиятидан маҳрум қилишини айтди. Улар, айниқса, биринчи қадах олдидаги руҳий ҳолатни муҳокама қилишди.

“Ҳа, тўғри, – деди бемор, – икки томчи сувга ўхшайди”. Албатта, йигитлар ўз вазифангизни яхши биласиз, аммо менга ҳеч нарса билан ёрдам беролмайсиз. Сиз жуда яхши одамсиз. Бир пайтлар мен ҳам шундай эдим, аммо ҳозир мен ҳеч киммасман. Айтганларингиздан сўнг, ичишни тўхтата олмаслигимга ҳар қачонгидан ҳам кўпроқ ишонапман”. Иккала меҳмон ҳам бу гапдан кулиб юборди. “Мен кулишингиз мумкин бўлган нарсани кўрмайпман, жин урсин”, деди келажакдаги АА аъзоси.

Дўстлари ўзларининг маънавий тажрибалари ва қандай ишларни амалга оширишини айтиб беришди. У уларнинг гапини бўлди: “Бир пайтлар мен такводор эдим, аммо энди бу менга ёрдам бермайди. Тунги ичкиликдан

⁸ Бу ерда Билнинг доктор Боб – ААнинг учинчи аъзоси ҳузурига ташрифи борасида гап бормоқда. Учрашув 1935 йилда Акронда (Огайо штати) ААнинг биринчи гуруҳига асос солинишига туртки бўлди.

кейин эрталаб мен Худога ибодат қилардим ва бошқа томчи ҳам ичмасликка касам ичардим, лекин соат тўққиз бўлмай, мол каби маст бўлардим”.

Эртаси куни у уларни янада яхшироқ кутиб олди. У ҳамма нарсани ўйлаб кўрди. “Балки сиз ҳақсиз, – деди у, – Худо ҳамма нарсани қила олади”. Кейин у қўшимча қилди: “Мен ёлғиз ичишга қарши курашганимда, у мен учун кўп нарса қилмади”.

Учинчи куни адвокат ўз ҳаётини Яратганнинг ғамхўрлигига топширди ва ундан талаб қилинадиган барча нарсани бажаришга тайёр эди. Унинг хотини ҳеч нарсага умид қилмасдан келган эди, лекин унга эрида қандайдир янги нарса пайдо бўлгандай туюлди. У маънавий ҳаёт кечира бошлади.

Шу куни у кийиниб, касалхонадан эркин одам сифатида чиқиб кетди. У сиёсий кампанияга қўшилган эди, нутқ сўзларди, турли йиғилишларда қатнашарди, кўпинча тунни уйдан ташқарида ўтказарди. У сайловларда етарлича овоз ололмади, аммо Худони топди ва ўзлигига эга бўлди.

1935 йилнинг июн ойи эди. Ўшандан бери у бошқа ичмади. У ҳам жамиятнинг обрўли ва зарур аъзосига айланди. У бошқа алкоголикларнинг тузалишига ёрдам берди ва энди узоқ вақтга тарк этган черков жамоатида муҳим рол ўйнайди.

Шундай қилиб, бу шаҳарда учта алкоголик пайдо бўлди. Улар билганларини бошқаларга ҳам етказмаса ўзларини худди барбод бўладигандек ҳис қиларди. Тўртинчисини топиш учун бир нечта муваффақиятсиз уринишлардан сўнг, улар ниҳоят битта одамни топдилар. У дўстидан шифо топиш мумкинлиги ҳақидаги хушxabарни эшитгандан кейин келди. Бу ақлсиз ёш йигит бўлиб чиқди, ота-онаси унинг ичишни ташлашни исташи ёки истамаслигини ҳеч тушунолмасди. Улар жуда диндор оила эдилар ва ўғлининг черковга боришни истамасликларидан ҳайратда қолардилар. У ичкиликдан жуда азоб чекарди ва вазият тобора умидсиз бўлиб туюларди. Бироқ у касалхонага боришга рози бўлиб, яқинда адвокат ётган хонани эгаллади.

Унинг олдига уч киши келди. Бироз вақт ўтгач, у шундай деди: “Афтидан, сизнинг маънавийлик ҳақидаги тушунчангиз мантиқий. Мен чора кўришга тайёрман. Афтидан, ота-онам ҳақ эди”. Шундай қилиб, биродарликнинг яна бир аъзоси пайдо бўлди.

Бу вақт мобайнида меҳмонхонанинг вестибюлидаги дўстимиз тақдири кичик шаҳарчада эди. У ўша ерда уч ойдан бери яшаётган эди. Энди у уйига қайтмоқда, ўзининг биринчи танишини, адвокат ва шаҳарчадаги ақлсиз йигитни қолдириб кетаётган эди. Бу одамлар ҳаётдан бутунлай янги маъно топдилар. Гарчи улар ичкиликка берилмасликлари учун бошқа

алкоголикларга ёрдам беришлари кераклигини билсалар ҳам, бу сабаб улар учун иккинчи даражали бўлиб қолди. Энг муҳими, бошқаларга ёрдам беришда улар бошдан кечирган бахтиёрлик туйғуси эди. Улар бошпана, даромад ва бўш вақтларини бўлишдилар. Туну кун, агар керак бўлса, улар алкоголикни касалхонага жойлаштиришга ва унинг олдига боришга тайёр эдилар. Бундай одамларнинг сони кўпайди. Уларнинг ҳаракатлари бир неча марта муваффақиятсиз бўлди, аммо кейин халигиларнинг оилаларини маънавий принципларга асосланган ҳаётга жалб қилишга, шу билан ташвишларни кетказишга ва азобларини енгиллаштиришга ҳаракат қилдилар.

Бир ярим йил ўтгач, бу уч киши яна етти кишини қутқарди. Бир-бирлари билан тез-тез мулоқот қилиб, улар деярли ҳар куни кечқурун қайсидир уйда одамлар янги ҳаётда бахтли бўлиб, кашфиётларини алкоголизмга чалинганларга қандай етказиш ҳақида ўйлашаётганини билишарди. Эркин муҳитда ўтказиладиган ушбу учрашувларга қўшимча равишда, ҳафтада бир марта йиғилишни одат тусига киритиб, барчани маънавий ҳаёт муаммоларини муҳокама қилишга таклиф қилишди. Алоқалар ва шериклик руҳини сақлаб қолиш билан бир қаторда, улар ўзлари олдига муаммоларини муҳокама қилишлари мумкин бўлган янги аъзоларни жалб қилишни мақсад қилиб қўйишган.

Бегоналар ҳам уларнинг фаолияти билан қизиқди. Бир оила ўзининг катта уйини ушбу оломон ихтиёрига топширди ва бунга шу қадар берилиб кетдики, охир оқибат бу уйни биродарлик эҳтиёжларига бағишлади. Кўнгли қолган кўп аёллар бу уйга келиб, уларнинг муаммоларини биладиган аёллар томонидан ғамхўрлик кўрдилар. Улар бу аёлларнинг эрларидан қандай қилиб соғайиб кетганини билдилар ва эрларини касалхонага ётқизиш, яна ичиб олса, улар билан қандай муносабатда бўлиш ҳақида маслаҳат олишди.

Касалхонадан ҳали тузалмаган кўплаб эркаклар бу уйнинг остонасидан ўтиб, эркинликка эришдилар. Бу ерга келган кўп алкоголиклар уларни қийнаётган муаммоларга жавоб олган. Ташриф буюрган одам ўзларининг бахтсизликларига кулаётган ва унинг қайғуларини яхши тушунадиган одамларнинг жозибасига дош беролмасди. Уларнинг касалхонага ташрифи аллақачон унда кучли таассурот қолдирган эди. Ва бу ерда юқоридаги хоналардан бирида собиқ алкоголикларнинг ҳикояларини, худди ўзининг саргузаштларига ўхшаб эшитиб, бутунлай таслим бўлди. Аёлларнинг юз ифодалари, эркакларнинг тушуниб бўлмайдиган нигоҳи, уйнинг куч берувчи ва ёқимли муҳити – буларнинг барчаси унга бу ерда бошпана топишини айтарди.

Муаммоларга амалий ёндашув, сабр, вазиятнинг норасмийлиги, ҳақиқий демократия, бошқасини тушуниш қобилияти – шулар одамларга куч берарди. Алкоголик ҳам, унинг хотини ҳам баъзи танишлари ва оилалар

учун нима қилишлари мумкинлиги ҳақида ўйлаб бу уйдан чиқиб кетишарди. Улар жуда кўп янги дўстлар орттирганини билишар эди ва яқинда танишишган одамларини аллақачон билганга ўхшарди. Улар мўъжизаларни кўрдилар ва уларда ҳам худди шундай мўъжизалар юз бериши керак эди. Улар Буюк Ҳақиқатни кўрдилар – уларнинг Севимли ва Қодир Яратувчиси.

Энди бу уй ҳафта давомида бу ерга келганларнинг барчасини қабул қила олмайди, чунки уларнинг сони олтмишдан саксон кишигача кўпайди. Алкоголиклар бу ерга ҳамма жойдан келади. Ҳафталик учрашувларга кўшни шаҳарлардан бутун оилалар келишади. Ўн бешта АА аъзоси шаҳардан ўттиз мил нарида яшайди. Бу жуда катта аҳоли пункти бўлганлиги сабабли, вақт ўтиши билан бу ердаги аъзолар сони бир неча юзгача ошади деган умиддамиз.⁹

Аммо АА аъзоларининг ҳаёти йиғилишларда қатнашиш ва касалхоналарда бўлиш билан чекланиб қолмайди. Эски низоларни ҳал қилиш, муаммоларни ҳал этишда оилаларга ёрдам бериш, ғазабланган ота-оналарга меросдан маҳрум қилинган ўғлининг хулқ-атворини тушунтириш, молиявий ёрдам бериш ва керак бўлганда бир-бирлари учун иш қидириш улар ҳаётининг мазмунидир. Бу ерда ҳеч ким шарманда бўлган ва паст кетган ҳисобланмайди, шунинг учун агар у ичишни тўхтатмоқчи бўлса, улар унга самимий ёрдам беради. Ижтимоий тафовутлар, кичик рақобат, рашк – буларнинг барчасини устидан шунчаки кулишади. Биргаликда кема ҳалокатига учраган, ҳаётга қайтган ва бошқаларнинг манфаати учун ягона Худо, юрак ва фикрлар бошқаруви остида бирлашган. Улар бошқа одамлар муҳим деб ўйлаган мақсадларни муҳим деб билишмайди. Бундан бошқача бўлиши ҳам мумкинми?

Бир оз бошқача шароитда худди шу нарса мамлакатнинг шарқий қисмидаги кўплаб шаҳарларда ҳам содир бўлади. Улардан бири ичкиликбозлар ва гиёҳвандларни даволаш учун таниқли касалхонага эга. Олти йил олдин, биримиз у ерда даволандик. У ерда кўпчилигимиз илк марта Худо борлигини ҳис қилдик. Биз ушбу касалхонанинг даволовчи шифокоридан жуда миннатдормиз, чунки у бизнинг касаллар билан ишлашимизга ишонишини айтди. Бу унинг касбий фаолиятига салбий таъсир кўрсатиши мумкин эди.

Ҳар неча кунда бу шифокор бизга ўз беморларидан бири билан гаплашишимизга имкон беради. Ёндашувимиз моҳиятини тушунган ҳолда, у маънан даволанишни истаган ва соғайиши мумкин бўлган беморларни танлайди. Кўпчилигимиз, олдинги беморлар, бошқаларга ёрдам бериш учун у ерга борамиз. Бу шаҳарда ҳам биз ҳозиргина тасвирлаб берган қулай муҳитда шундай учрашувлар ўтказилади. У ерда сиз ААнинг ўнлаб

⁹ 1939 йилда ёзилган

аъзоларини учратишингиз мумкин. Дўстлик ришталари мустаҳкамланмоқда, ҳамма бир-бирига мамлакатнинг ғарбида бўлгани каби ёрдам бермоқда. Шарқ ва ғарб ўртасида интенсив ташрифлар амалга оширилмоқда ва яқин келажакда алоқаларимиз янада кенгайишига умид қиламиз.

Қачондир, ҳар қандай алкогольик мамлакат бўйлаб саёҳат қилганда, биродарлигимизнинг меҳмондўстлигидан ҳар қандай жойда фойдаланиши мумкин. Бу аллақачон қисман амалга оширилмоқда. Баъзиларимиз савдосотик билан шуғулланиб, кўп саёҳат қиламиз. Иккита асосий марказимиз билан алоқалар туфайли турли жойларда икки, уч ёки беш кишидан иборат кичик гуруҳларимиз пайдо бўлди. Тез-тез саёҳат қиладиган ҳар бир киши ҳар доим имкон қадар ушбу гуруҳларга ташриф буюриб туради. Бу бизга бир-биримизга ёрдам беришга ва шу билан бирга саёҳат қиладиган ҳар бир киши айтиб берадиган ўйин-кулгидан қочишга имкон беради.¹⁰

Биз шундай қилиб ўсаяпмиз. Агар қўлингизда китобимиз бўлса, сиз ҳам худди шу тарзда ўсишингиз мумкин. Ишонамиз ва умид қиламизки, унда сиз соғломлаштириш амалиётини бошлашингиз учун зарур бўлган барча нарсалар мавжуд.

Нима деб ўйлаётганингизни биламиз. Сиз ўзингизга: “Мен ёлғиз, қийналган одамман. Бу қўлимдан келмас эди”, дейсиз. Аммо қила оласиз. Сиз ўзингиздан-да қудратлироқ бўлган қувват манбасига уланаётганингизни унутмоқдасиз. Бундай қўллаш ортидан сизга шунчаки хоҳиш, сабр-тоқат ва биз қилган ишларни такрорлаш учун сабр ва меҳнат керак.

Биз катта шаҳарда яшаётган бир АА аъзосини биламиз. У ерда бор йўғи бир неча ҳафта яшаганидан кейин, шаҳарнинг ҳар квадрат километрида мамлакатнинг бошқа жойларига қараганда кўпроқ алкогольиклар бўлиши мумкинлигини аниқлади. Бу воқеа бир неча кун олдин, ушбу китоб ҳали яратилаётган пайтда (1939) содир бўлди. Расмийлар жуда хавотирда эди. Дўстимиз таниқли психиатр билан боғланиб, у ушбу шаҳарда одамларнинг руҳий саломатлиги учун жавобгарлигини айтди. Шифокор фаол бўлиб чиқди ва ушбу вазиятда самарали бўладиган ҳар қандай методикани қидирди. Натижада, у дўстимиз бу борада нима дейиши мумкинлигини сўради.

Дўстимиз унга бу муаммо ҳақида билган нарсаларини айтиб берди. У буни шундай ишонч билан бажардики, шифокор ўз беморлари ва у ишлаган клиниканинг бошқа алкогольиклари ўртасида синов ўтказишга рози бўлди.

¹⁰ 1939 йилда ёзилган. 2017 йилда АА гуруҳлари сони 118 315га етди. АА ҳамдўстлиги қарийб 180 мамлакатда фаолият юритади ва икки миллиондан зиёд аъзодан иборат.

Катта шифохонанинг бош психиатри билан усулимиз билан даволаниш учун бир неча алкоголикларни танлаш тўғрисида келишувга эришилди.

Шундай қилиб, яқин орада дўстимиз кўплаб одамлар билан дўстлашади. Уларнинг баъзилари ҳеч қачон нормал ҳолатга қайтмаслиги мумкин, аммо тажрибамизга кўра, аъзоларимиз мурожаат қилганларнинг ярмидан кўпи АА аъзоси бўлади. Ушбу шаҳарда бир нечта одам даволаниб, бошқаларга ёрдам бериш, уларни нормал ҳаётга қайтариш қувончини ҳис этганида, ушбу шаҳарда истаган ва даволана оладиган ҳар қандай алкоголикка даволаниш учун имконият берилмагунча, бу жараён тўхтатилмайди.

Ҳали ҳам шундай дейишингиз мумкин: “Аммо мен бу китобни ёзганлар билан тўғридан-тўғри алоқа қила олмайман”. Бунга унчалик ишонмайлик. Ҳаммаси Худонинг қўлида, ҳамма нарсада Унга ишонишингиз кераклигини унутманг. У сиз орзу қилган биродарликни яратишга ёрдам беради.¹¹

Китобимизда сиз фақат таклифларни топасиз. Билимимиз чегараларини тушунамиз. Худо сиз ва биз учун доимо янги нарсаларни кашф этади. Эрталаб чуқур мулоҳаза юритиш пайтида ундан беморлар учун нима қила олишингизни сўранг. Агар ўз хўжалигингизда тартиб ўрнатган бўлсангиз, жавоб оласиз. Сизда мавжуд бўлмаган нарсаларни бошқаларга топширишга қодир эмаслигингиз аниқ. Худо билан муносабатингиз ҳар доим шундай бўлсин, шунда сиз ва бошқа кўплаб одамлар билан муҳим воқеалар юз беради. Биз учун бу Буюк Асос.

Худони тушунганингиз каби, Унга таваккал қилинг. У ва ўртоқларингиз олдида камчиликларингизни тан олинг. Ўтмиш қолдиқларидан тозаланинг. Ўрганганларингизни бошқалар билан баҳам кўринг ва бизга қўшилинг. Маънавий биродарлик ила бирлашган биз, сиз билан бўламиз, ва сиз, шубҳасиз, кўпчилигимизни Бахтимизга олиб борадиган йўлда учратасиз.

Парвардигор сизни қўлласин ҳамда ўзи сизни асрасин.

¹¹ Аноним Алкоголиклар Ҳамжамияти аъзолари мазкур манзил орқали биз билан боғлансангиз мамнун бўлади: P.O. Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.