

СОҒЛОМ ҲАЁТ КЕЧИРИШ

“... даволаниш биринчи навбатда спиртли ичимликлардан воз кечишни талаб этади...”

Америка тиббиёт уюшмаси

Китоб номи ҳақида ...

«Ичмасдан яшанг» деган сўзларни эшитиш у ёқда турсин, ҳатто «соғлом турмуш тарзига риоя қилинг» деган маслаҳатни биринчи марта эшитганимизда кўпчилигимизнинг кўнгилимизга теккан. Гарчи кўп ичган бўлсак-да, кўпчилигимиз ҳеч қачон маст бўлмасдик ва буни нутқимиз ва хатти-ҳаракатларимизда ҳам деярли сезиб бўлмаслигига амин эдик. Кўпчилигимиз ҳеч қачон қоқилмасдик, йиқилмасдик ва тилларимиз ҳам бийрон эди; бошқалар ҳеч қачон жанжал ҳам кўтармаган, бир иш кунини ҳам қолдирмаган, автоҳалокатга учрамаган ва, албатта, маст бўлгани учун ҳеч қачон касалхона ёки қамоқхонага тушмаган.

Биздан кўра кўпроқ ичадиганларни ва умуман ичкиликсиз турулмайдиганларни билардик. Биз ундай эмас эдик. Шунинг учун, умуман ичмаслигимиз кераклигига оид маслаҳатни ҳақоратдек қабул қилардик.

Бундан ташқари, бундай кескин ўзгаришнинг нима кераги бор? Кейин қандай яшаймиз? Албатта, учрашувда ёки кечки овқатдан олдин бир-иккита коктейль ичишнинг ёмон жойи йўқ-ку. Ахир ҳар ким бир неча қадахни сипқориб дам олишга ёки ухлашдан олдин икки шиша пиво ичишга ҳақли эмасми?

Аммо “алкоголизм” деб аталадиган касаллик ҳақида баъзи бир фактларни билганимиздан сўнг, фикримиз ўзгарди. Миллионлаб одамларнинг алкоголизм билан касалланганини билдик. Тиббиёт фанлари бунинг сабабини тушунтирмайди, аммо спиртли ичимликлар бўйича мутахассислар ҳар қандай ичимлик майхўр учун зарарли эканини таъкидлайди. Тажрибаларимиз буни тасдиқлайди.

Шундай қилиб, умуман ичмаслик, яъни соғлом яшаш алкоголизмни даволаш учун асос бўлади. Яна бир бор таъкидлаш лозим: ичмасдан яшаш бу хафа бўлиб, зерикиб юриш керак экан-да, дегани эмас, аксинча, биз аста-секин ичмасдан ҳаётдан лаззатланишни бошлаймиз ва бу бизнинг сархуш кунларимиздан-да кўпроқ қувончли дамларни ҳады этади. Бунга қандай эришиш мумкинлигини сизга тушунтирамиз.

СОҒЛОМ ҲАЁТ КЕЧИРИШ учун баъзи маслаҳатлар

1. Ушбу китобдан фойдаланиш	4
2. Биринчи қадаҳдан воз кечинг	
8	
3. Кундалик режадан фойдаланинг	
9	
4. Ичкилик даволаб бўлмайдиган, прогрессив ва ҳалокатли касаллик эканини унутманг	
11	
5. “Яшанг ва бошқаларга ҳам яшашга имкон беринг”	
15	
6. Фаол бўлинг	
18	
7. “Хотиржамлик учун ибодат”	24
8. Аввалги тартибни ўзгартиринг	
26	
9. Асосан ширин нарса истеъмол қилинг ёки ичинг	
29	
10. «Телефон терапияси» хизматидан фойдаланинг	
30	
11. Ҳомий танланг	
33	
12. Дам олиш учун етарлича вақт ажратинг	37
13. “Ишни асосийсидан бошланг”	
40	
14. Ёлғизликдан халос бўлинг	
41	
15. Ғазабланиш ва хафа бўлишдан эҳтиёт бўлинг	46
16. Ўзингизни ҳурмат қилинг	
50	
17. Ҳиссиётга кучли берилманг	
52	
18. «Секин юрсанг – узоққа борасан»	54
19. Шукр қилинг	
57	
20. Охирги марта ичганингизни эсланг	
62	
21. Хавфли гиёҳванд моддалар ва дорилардан сақланинг	
64	
22. Ўзингизга ачиниш туйғусидан воз кечинг	
68	

23. Профессионал ёрдамга мурожаат қилинг	71	
24. Ҳиссий қийинчиликлардан огоҳ бўлинг		73
25. “Агар” сўзи билан бошланадиган хийла-найранглардан	76	қочинг
26. Ичкилик билан боғлиқ вазиятлардан эҳтиёт бўлинг		78
27. Эски тушунчалардан воз кечинг	85	
28. АА нашрларини ўқинг	89	
29. АА йиғилишларида қатнашинг	92	
30. Ўн икки босқичдан ўтишга ҳаракат қилинг	101	
31. Ўз йўлингизни топинг	103	

Ичмайдиганлар сафига эндигина қўшиганлар томонидан энг қўп сўраладиган баъзи саволлар ва баъзи жавоблар келтирилган саҳифалар

	<i>Қаранг</i>	<i>Саҳифа</i>
Базмларда нима дейман ва нима қиламан?		79
Уйда спиртли ичимлик сақлашим керакми?		27
Энди ичмаслигимни одамларга қандай тушунтираман?		81
Жинсий алоқа ҳақида нима дейиш мумкин?		75
Уйқусизлик ҳақида нима дейиш мумкин?		37
Ичишга оид тушлар ҳақида нима дейиш мумкин?		39
Барларга киришим керакми?		78
Ўзимни ёлғиз ҳис этсам нима қилишим мумкин?	41	
Мен бахтли эканман, мен омонманми?		52
Мутахассисдан ёрдам сўрашим керакми?		71
Эски шериклар ва одатлардан воз кечиш керакми?		79

Нега ичмаслик керак?

Биз, Аноним Алкоголиклар жамияти аъзолари (АА) ўтмишимизга холисона назар билан қараб, ушбу саволга жавоб топамиз. Тажрибамиз шуни аниқ кўрсатадики, ҳар қандай ичимлик алкоголик учун ёки алкогольга мойил бўлган одам учун жиддий муаммоларни келтириб чиқаради. Америка тиббиёт уюшмасининг маълумотларига кўра:

“Алкоголь, кўникиш келтириб чиқаришидан ташқари, фикрлаш қобилиятини ўзгартирадиган психологик таъсирга ҳам эга. Бир қадаҳ алкоголикнинг фикрини шу даражада ўзгартиради-ки, у биринма кетин ичишни давом эттиради...”

Алкоголик ўз касаллигини тўлиқ назорат қилишни ўрганиши мумкин, аммо нохуш оқибатларга олиб келмайдиган даражада ичкиликка қайтмасликдан ўзини тўхтата олмайди”¹.

Такроран айтамыз: қанчалик ажабланарли бўлмасин, ичмай юриш, биз кутганимиздек, ҳаётимизни зимистонга айлантириш ёки бошқа одамларнинг

¹ 1964 йил 31 июлдаги расмий баёноддан парча.

ҳаётини заҳарлашни англамайди. Ичаётганда, алкогольсиз ҳаёт йўқдек туюларди. Аммо ААнинг кўплаб аъзолари учун соғлом ҳаёт тарзини кечириш – чинакам, қувончни ҳис этиб яшашни англатади. Биз учун бу ичганимизда бошимиздан кечирган барча ташвишлардан яхшироқдир.

Яна бир эслатма: ҳар ким соғлом ҳаёт кечириши мумкин. Барчамиз бунга бир неча бор амин бўлганмиз. Ҳамма гап соғлом ҳаёт тарзини кечиришдан иборат. Китобимиз айнан шу ҳақда.

1. Ушбу китобдан фойдаланиш

Биз ушбу кичик китобда алкоголизмни даволаш дастурини келтирмаганмиз. Бундай дастурлардан иборат Аноним алкогольликлар ҳаракатлари “Аноним алкогольликлар” ҳамда “Ўн икки қадам ва ўн икки одат” китобларида батафсил ёритилган. Ушбу ҳаракатларга бу ерда изоҳ берилмайди, шунингдек, улар тасвирлаб берадиган жараёнлар ҳам муҳокама қилинмайди.

Бу китобда биз фақат алкогольсиз яшаш учун фойдаланилган баъзи усуллар ҳақида гапирамиз. АА Ҳамдўстлигига қизиқишингиздан қатъий назар, биз уларни эътиборингизга ҳавола этамиз.

Ҳаётимизнинг алкогольли даври муҳим ва муҳим бўлмаган жуда кўп одатлар билан боғлиқ эди. Баъзилари фикрлаш одатларимиз ёки ички туйғуларимиз билан боғлиқ, бошқалари амалларимиз ва ҳаракатларимизни намоён этадиган одатларимиздан иборат.

Соғлом турмуш тарзига ўтиш жараёнида эски одатларни янгиларига алмаштиришимиз кераклигини англадик.

(Масалан, қўлингизда ушлаб турган ёки энди олмоқчи бўлиб турган қадаҳингиз ўрнига ўн биринчи саҳифани охиригача ўқиб чиққунча бироз кутиб тура оласизми? Унгача спиртли ичимлик ўрнига лимонад ёки мева шарбатини ичинг. Бир оз ўтгач, биз бу одатлар ортида нима турганини батафсилроқ айтиб берамиз.)

Бир неча ой давомида ушбу янги одатлар ва соғлом турмуш тарзига риоя қилишга одатлангандан сўнг, улар биз учун деярли иккинчи даражага чиқди, худди илгари ичишга бўлган мойиллик кучли бўлганидек. Алкоголсиз ҳаёт енгил бошланди, албатта бунга узоқ ва зерикарли курашиш натижасида эришилмади.

Ушбу амалий усуллар уйда, ишда ёки жамоада осонгина ишлатилиши мумкин. Шунингдек, бу ерда қилмаслигимиз ёки олдини олишимиз лозим

бўлган баъзи нарсалар рўйхати келтирилган. Бу бизни ичишга ундаган ёки тикланишимизга тўсқинлик қилган нарсалардир.

Ишонамизки, бу ерда муҳокама қилинадиган кўплаб маслаҳатлар соғлом ва осойишта ҳаётингизни тартибга солишга ёрдам беради. Ушбу китобда уларнинг қай тартибда келтирилгани муҳим эмас. Улар ҳар қандай тартибда ишлатилиши мумкин, фойдаси бўлса бас. Бундан ташқари, маслаҳатлар рўйхати тўлиқ эмас. Сиз учрашган ҳар қандай АА аъзоси сизга камида бу ерда келтирилмаган яна бир яхши ғоя бериши мумкин. Эҳтимол сиз ўзингиз учун фойдали бўлган мутлақо янги нарсага дуч келасиз. Умид қиламизки, тажрибангизни унга муҳтож бўлганлар билан баҳам кўрасиз.

АА шериклик сифатида, барча алкоголиклар бу ерда келтирилган ҳар қандай ҳаракатларга амал қилишларини на тасдиқлайди ва на тавсия қилади. Бироқ, бу ерда келтирилган ҳар бир усул баъзи АА аъзолари учун фойдали бўлиб чиқди ва ўз навбатида сиз учун ҳам фойдали бўлиши мумкин.

Ушбу китоб бир маротаба ўқилиши ва унутилиши учун мўлжалланмаган, балки вақти-вақти билан маслаҳатга мурожаат қилишингиз керак бўлган қўлланма бўлиши лозим.

Энди иккита фойдали оғоҳлантириш:

А. Янги ғояларни қабул қилинг. Бу ерда баъзи маслаҳатлар сизга ёқмаслиги мумкин. Биз бу ҳолатда, улардан бутунлай воз кечишнинг ўрнига, уларни кўриб чиқишни биров вақтга кечиктириш яхшироқ бўлишига ишонч ҳосил қилдик. Агар уларни тўлиқ рад қилмасак, кейинроқ, албатта, агар шуни истасак, уларга қайтиб, илгари бизга ёқмаган ғояларни синаб кўришимиз мумкин.

Баъзиларимиз учун, масалан, дўстона маслаҳат ва АА маслаҳатчисининг иштироки алкоғолсиз соғлом турмуш тарзи кечиришга кўп ёрдам берди. Бошқалари эса маслаҳатчининг ёрдамидан фойдаланишдан аввал турли гуруҳларга бориб, ААнинг кўплаб аъзолари билан танишишлари керак эди.

Бошқалар дин билан боғлиқ ҳар қандай нарсдан қочишган пайтда баъзиларимиз ибодатлар билан спиртли ичимликлардан сақландик. Аммо, шуни истасак, ушбу ғояларга муносабатимизни ўзгартириш даражасида ҳаммамиз эркин эдик.

Кўпчилигимиз Аноним Алкоголиклар китобида алкоғолизмдан тузалиш дастури сифатида таклиф қилинган Ўн икки босқич қанчалик тезроқ амалга татбиқ этилса, шунча яхши эканини аниқладик. Бошқалар эса, соғлом ҳаёт

бошланганидан бир мунча вақт ўтгунча бу ишни кейинга суриш керак деб ўйлашди.

Гап шундаки, АА томонидан белгиланган тўғри ва нотўғри ҳаракатлар усули йўқ. Ҳар бир инсон кейинчалик ёрдам бериши мумкин бўлган бошқа ёрдам турларига эшикни ёпмасдан ўзи хоҳлаган нарсани танлайди. Ҳар биримиз бошқаларнинг ҳуқуқини ҳурмат қилишга ҳаракат қиламиз.

Баъзан АА аъзоси дастурнинг у ёки бу қисмини қабул қилиш ҳақида гапириши мумкин, худди кафега ташриф буюрган киши ўзи ёқтирган нарсани танлагани ва ёқтирмайдиган нарсага эътибор бермагани каби. Эҳтимол, бошқа “ташриф буюрувчилар” келиб, у танламаган нарсани танлайдилар ёки эҳтимол у кейинчалик бу ерга қайтиб келиб, илгари рад этилган баъзи фикрларни танлайди.

Бироқ, кафедра бизга жуда ёқадиган ширинликлар, салатлар, хамирли таомлар ва бошқа егуликлар олдида ожиз қолишимизни унутмаслигимиз лозим. Бу ҳаётимизни мувозанатлашимиз учун эслатма бўлиб хизмат қилади.

Алкоголизмдан қутулиш жараёнида, аввалига уларнинг баъзилари бизга бошқаларга қараганда ёқимли бўлиб туюлса ҳам, мувозанатли фикрлар диетаси зарурлигига амин бўлдик. Яхши овқат сингари, яхши фикрлар, агар биз улардан оқилона фойдаланмасак, фойда келтирмайди. Бу бизни иккинчи хушёрликка олиб келади.

Б. Ақл билан йўл тутинг. Маслаҳатларимиздан ақл билан фойдаланиш лозимлигига амин бўлдик.

Бу маслаҳатлардан исталган фикр ёки ғоядан фойдаланган каби ўз манфаатингиз йўлида фойдаланишингиз мумкин. Масалан, ширинлик истеъмоли хусусидаги танбеҳни олсак. Алкоголизмдан қутулиш учун ширинликларни истеъмол қилиш ғоясидан ишончли фойда олиш учун диабет, семизлик ёки қондаги қанд миқдорининг меъёрдан ошиши билан боғлиқ касалликлардан азият чекаётган алкогольликлар ширинликлар ўрнини босадиган бошқа қўшимчалардан фойдаланиши лозимлиги аниқ. (Кўплаб мутахассилар ширинликлар ўрнига оқсилга бой егуликларни тавсия этадилар.) Бундан ташқари, умуман ҳеч ким ширинликларни истеъмол қилишда, ҳатто доривор мақсадларда ҳам ҳаддан ошиб кетмаслиги керак. Ширинликлардан ташқари, сиз меъёрида озиқ-овқат маҳсулотлари истеъмол қилишингиз керак.

Бошқа бир мисол “Шошмаган арава қуёнга етар” тамойилидан фойдаланиш билан боғлиқ. Баъзиларимиз ушбу эслатмадан суғлигимиз, дангасалик ва қўполлигимизнинг баҳонаси сифатида фойдаланишимиз мумкинлигини аниқладик. Албатта, бу мурожаатимизнинг асл мақсадини

англатмайди. Ундан тўғри фойдаланиш шифо беради, нотўғри фойдаланиш тикланишимизга халақит бериши мумкин. Баъзиларимиз ҳалиги мақолга қўшимча қилишимиз мумкин: “Шошмаган арава куёнга етар, лекин барибир ҳаракат қилиш керак-да!”

Ҳар қандай маслаҳатдан оқилона фойдаланиш керак. Айниқса, бу ерда тавсифланган ҳар қандай усулни амалга оқилона татбиқ этиш зарур.

АА соғлом турмуш тарзига оид масалаларда илмий даъво қилмайди. Биз сиз билан фақат профессионал назариялар ва тушунтиришларни эмас, балки ўз тажрибамиз билан бўлишамиз.

Шундай қилиб, ҳали ҳам ичаётган бўлсангиз тезда ичишни қандай қилиб бекор қилиш кераклиги ҳақида ҳеч қандай янги тиббий рецептлар ва ичгандан кейинги аҳволни қандай енгиллаштириш сирларини ушбу саҳифалардан топа олмайсиз.

Соғлом ҳаёт тарзига уйда бўлганда ҳам ўрганиш мумкин; аммо кўпинча спиртли ичимликларни узоқ муддат истеъмол қилиш шу қадар жиддий касалликка олиб келади-ки, уларни ташлагандан кейин ўтиш даврида тиббий ёрдамга мурожаат қилиш ёки касалхонага бориш яхшироқдир. Агар сиз жиддий касал бўлсангиз, аввал бу ерда биз таклиф қиладиган нарсалардан олдин сизга профессионал ёрдам керак бўлади.

Орамизда унчалик касал бўлмаганлар спиртли ичимликлардан бошқа АА аъзолари билан биргаликда воз кечган. Ўзимиз касалликни енгганимиз сабабли, бошқаларга ҳам йўл кўрсатиб, азобларини енгиллаштирамиз. Ҳеч бўлмаганда биз шундай одамларни яхши тушунамиз. Зеро, биз ҳам бир пайтлар уларнинг ўрнида эдик.

Шундай қилиб, ушбу китоб қандай ичмаслик кераклиги (қандай қилиб ичишни тўхтатиш кераклиги эмас) ҳақидадир. Бу китоб қандай қилиб соғлом ҳаёт кечириш ҳақида.

Биз учун соғлиқни тиклаш спиртли ичимликдан воз кечиш билан бошланганини, ҳар қандай шаклда ёки миқдордаги алкогольдан воз кечишдан бошланганини англадик. Шунингдек, биз бошқа ҳар қандай руҳиятга таъсир этувчи препаратлардан узоқроқ бўлишимиз кераклигига ишонч ҳосил қилдик. Биз фақат соғлом турмуш тарзи ила ҳаётни мазмунли кечиришимиз мумкин. Соғлом турмуш тарзи – соғайишимизнинг бошланишидир.

Ушбу китоб қандай қилиб соғлом ҳаёт кечириш ва ўзини қандай бошқариш ҳақида. (Олдин буни қандай қилишни билмас эдик, шунинг учун ичардик.)

2. Биринчи қадаҳдан воз кечинг.

ААда сиз тез-тез: “Агар биринчи қадаҳни ичмасангиз, маст бўлмайсиз” ва “битта қадаҳ кам, лекин йигирмата жуда кўп” каби ибораларни эшитишингиз мумкин.

Кўпчилигимиз биринчи марта ичишни бошлаганимизда бир ёки икки қадаҳдан кўп ҳеч қачон ичмаганмиз ва истамаганмиз. Вақт ўтиши билан бу рақам кўпайди. Йиллар ўтиб, биз тобора кўпроқ ичадиган бўлиб қолдик, баъзида ичкиликка берилиб бу одатни давом эттирдик. Бу доим ҳам нутқимиздан ёки ҳаракатларимиздан сезилмаслиги мумкин эди, аммо ҳеч қачон хушёр бўлмадик.

Агар бу бизни безовта қила бошласа, унда ўзимизни оз бўлса-да тиярдик, битта ёки иккита қадаҳ билан чекланишга ҳаракат қилиб, кучли ичимликлардан пиво ёки шаробга ўтардик. Ҳеч бўлмаганда, биз ҳаддан ташқари ичмаслик учун ичимлик миқдорини камайтиришга ҳаракат қилдик ёки қанча ичаётганимизни бошқалардан яширишга ҳаракат қилдик.

Аммо бу баҳоналарга мурожаат қилиш тобора қийинлашди. Баъзан биз ҳатто ичмасликка онт ичганмиз ва бир муддат ичмаганмиз.

Охир-оқибат, биз яна ичишга қайтдик – дастлаб атиги битта қадаҳни ичардик. Кўриниб турибдики, бу кўп зарар келтирмади, шунинг учун яна ичиш мумкин деган фикрга келдик. Биз бир ёки иккита ичимликдан кейин ичишни тўхтата оладиган даражада қониқиш ҳосил қилган бўлишимиз мумкин. Баъзиларимиз бунга такроран қўл урдик.

Аслида, бу биз учун тузоққа айланди. Қўрқмасдан ичишимиз мумкин деган таассурот пайдо бўлди. Кейин (бирон бир байрамда, шахсий қайғу билан ёки ҳеч қандай сабабсиз) шундай бўлиши мумкинки, икки ёки учта қадаҳдан кейин ўзимизни яхши ҳис қилдик ва яна бир ёки иккитасидан зарар кўрмаслигимизга ишондик. Буни мутлақо истамай, бирдан яна ичишни бошлаганимизни англадик. Биз бошланғич нуқтага яна қайтдик – яна иродамизга қарши ичардик.

Бундай ҳолатларнинг такрорланиши бизни мантиқий хулоса чиқаришга мажбур қилди: агар ушбу биринчи қадаҳдан воз кечсак, ҳеч қачон ичмаймиз. Шундай қилиб, ҳеч қачон ичмасликка ёки ичадиган ичимликларимиз миқдорини чеклашга ҳаракат қилишнинг ўрнига, фақатгина бир қадаҳнинг ўзидан воз кечишга эътибор беришни ўргандик.

Аслида, ичкиликбозликни қайси пайтда тўхтатиш кераклиги ҳақида ташвишланишнинг ўрнига, биз фақат биринчи қадаҳдан воз кечамиз.

Бу кулгили даражада осон, шундай эмасми? Кўпчилигимиз ААга келмагунимизча, бу ҳақда ўйлай олмаслигимизга ишониш қийин. (Албатта, биз алкоголизм тўғрисидаги ҳақиқатни билиб олмагунимизча ҳеч қачон ичкиликни ташлашни истамаганмиз.) Асосийси бу бизга ёрдам беришини биламиз.

Қанча ичишимиз мумкинлигини аниқлашга уриниш ўрнига – тўртта? олти? ўнтами? – биз қуйидагиларни эслаймиз: “фақат биринчи қадахданок воз кечиш керак”. Бу анча осон. Шу тарзда мулоҳаза юритиш одати юзлаб минглаб одамларга йиллар давомида соғлом турмуш кечиришга ёрдам берди.

Алкоголизмга ихтисослашган шифокорларнинг таъкидлашича, биринчи ичимликдан воз кечишнинг кучли тиббий асослари мавжуд. Айнан биринчи қадах бизни яна ичишга мажбур қиладиган механизмдир. Кўпчилигимиз алкоголизм гиёҳвандликка тенг эканига ишонганмиз; илк дозани қабул қилишдан воз кечган ҳамда тикланишни истаган ҳар қандай гиёҳванд сингари, биз биринчи қадахдан воз кечишимиз керак. Тажрибамиз бу хулосани тасдиқлайди. Сиз бу ҳақда “Аноним алкогольликлар” китобида ва “Грейпвайн” журналимизда ўқишингиз мумкин, шунингдек, учрашувлар давомида АА аъзоларининг ўзларидан эшитишингиз мумкин.

3. Кундалик режадан фойдаланинг.

Ичганимизда ўзимизни шунчалик ёмон ҳис қилардикки: “Ҳеч қачон!” Биз деярли бир йил ичкилик ичмасликка қасам ичардик ёки кимгадир уч ҳафта ёки уч ой давомида спиртли ичимликларга тегмасликка ваъда берардик. Ва, албатта, биз маълум вақт ичмасликка ҳаракат қилардик.

Бу қасамларни ичганда жуда самимий эдик. Ич-ичимиздан бошқа ҳеч қачон ичишни истамасдик. Қароримиз қатъий эди. Биз бундан буён алкоголь истеъмол қилмасликка қасам ичганмиз.

Аммо, барча яхши ниятларимизга қарамай, натижа деярли муқаррар эди. Охир оқибат, қасамларимиз ва қасам ичишга олиб келган азоблар хотирадан ўчирилди. Биз яна маст бўлиб, янада кўпроқ муаммога дуч келдик. “Абадий” қасамимиз узоққа бормади.

Баъзиларимиз бундай қасамларни ичиб, онгли равишда қасамимиздан тондик, яъни ичмаслик ҳақидаги қасам фақат кучли алкогольга нисбатан ичилган, бунинг пиво ва шаробга алоқаси йўқлигини айтардик. Натижада, биз пиво ва шароб кучли таъсир қилиши учун уни шунчаки кўпроқ ичиш кераклигига амин бўлдик. Шароб ва пиводан ҳам биз аввалгидек маст ҳолатга тушдик.

Ҳа, баъзиларимиз муддат тугагунча бу қасамда турдик ва спиртли ичимликлардан бутунлай воз кечдик... Кейин қасам ичилган муддатни ўтаб бўлгач яна ичишни бошладик ва кўп ўтмай муаммолар яна бошланди, аммо энди янги қўшимча юк сифатида айбдорлик ва пушаймонлик ҳисси қийнарди.

Энди бу курашдан ўтиб, биз ААда “тугатиш” ва “қасам ичиш” каби иборалардан қочишга ҳаракат қиламиз. Улар бизнинг муваффақиятсизликларимизни эслатади.

Биз алкоголизмнинг сурункали ва қайтариб бўлмайдиган ҳолат эканлигини билиб олган бўлсак-да, тажрибамиз муддатли қасам ичишдан қочишга ўргатди. Биз “мен бугун ичмайман” деган сўзлар кўпроқ реал эканини ва янада кўпроқ муваффақиятли бўлишини англадик.

Кеча ичган бўлсак ҳам бугун ичмаслигимиз мумкин. Балки эртага ичишимиз мумкин – ким билади, биз эртага бормизми ёки йўқ? – лекин биз кейинги 24 соат ичида ичмасликка қарор қилдик. Ҳар қандай мажбурлашдан қатъи назар, бугун ичмаслик учун ният қиламиз.

Дўстларимиз ва оилаларимиз биздан доимий ваъдаларни эшитишдан чарчагани аниқ – “аммо, бу сафар мен бунга жиддий киришдим” – ва яна бизни маст ҳолда кўришади. Шунинг учун, биз энди уларга ёки бир-биримизга ичмасликка ваъда бермаймиз. Ҳар биримиз бунга ўзимизга ваъда қиламиз. Ахир ҳаётимиз ва соғлиғимиз хавф остида. Оиламиз ёки дўстларимиз эмас, балки ўзимиз соғлиғимиз учун зарур бўлган барча нарсаларни қилишимиз керак.

Агар ичиш истаги чиндан ҳам кучли бўлса, кўпчилигимиз кунни кичикроқ бўлақларга ажратамиз. Айтайлик, бир соат ичмасликка қарор қиламиз. Ихтилофнинг вақтинчалик ноқулайлигига биз яна бир соат, кейин яна бир соат ва ҳоказоларга дош бера оламиз. Кўпчилигимиз тикланишни шу тарзда бошладик. Аслида, ҳар қандай алкоголизмдан даволаниш спиртли ичимликларсиз бир соат билан бошланган.

Вариантлардан бири сифатида сиз шунчаки навбатдаги қадаҳни кейинроққа суришингиз мумкин.

(Бу ҳақда нима деб ўйлайсиз? Ҳали ҳам лимонадни ютыпсизми? Сиз биринчи саҳифада айтиб ўтган ўша қадаҳни кейинга суриб қўйдингизми?)

Кейинги қадаҳни кейинроқ ичиш мумкин, аммо ҳозирча биз ундан воз кечамиз, ҳеч бўлмаганда бугунгача ёки ҳеч бўлмаганда бир муддат. (Масалан ушбу саҳифанинг охирига қадар?)

Кундалик режа ҳар қандай шароитда осонгина қўлланилади. Қаерда бўлмасин, исталган вақтда уни амалга оширишни бошлашингиз мумкин. Уйда, ишда, барда ёки шифохонада, соат 4 ёки 3 да, биз кейинги 24 соат ёки камида беш дақиқа ичмаймиз деган қарорга келишимиз мумкин.

Ушбу режа бизнинг қасамлар билан боғлиқ бўлган ёки ичкиликни ташлашга оид ваъда ва қасамлардан холи, чунки биз доимо бунга қайта-қайта мурожаат қиламиз. Ваъдалар ва режалар вақти режалаштирилганидек ичкиликни ташлаш они якунига етмоқда ва биз яна ичишга ҳаққимиз бор. Аммо “бугун” ҳар доим биз билан бирга. Ҳаёт кунлардан иборат; “бугун” бизда бор ва ҳамма бир кун спиртли ичимликсиз яшаши мумкин.

Биринчидан, ичмай юриш учун ҳозирги кунимиз билан яшашга ҳаракат қиламиз ва бу бизга ёрдам беради. Ушбу ғоя бизнинг онгимизга синганидан сўнг, биз кунлик режа ҳаётимиздаги кўплаб бошқа муаммоларни ҳал қилишнинг самарали воситаси эканини билиб оламиз.

4. Ичкилик даволаб бўлмайдиган, прогрессив ва ҳалокатли касаллик эканини унутманг.

Дунёда кўплаб одамлар маълум бир егуликларни – денгиз моллюскаси, қулупнай, тухум, бодринг, шакар ва бошқа нарсаларни истеъмол қилмасликлари лозим. Зеро, одамлар орасида бундай маҳсулотлар соғлиғига зарар етказадиганлари ҳам бор.

Бундай озиқ-овқатдан аллергияси бўлган одам мазали нарса ейишга қодир эмаслиги ёки унга рухсат берилмаганлиги сабабли доимо адолатсизликка учраганидан шикоят қилиб, ўзида ғазабланиш ҳисси пайдо бўлиши мумкин.

Тақдирдан хафа бўлсак ҳам, физиологик тузилишимизнинг хусусиятларини эътиборсиз қолдирмаслигимиз лозим. Жисмоний имкониятларимизни эътиборсиз қолдирсак, жиддий муаммолар пайдо бўлиши ва ҳатто касаллик бошланиши мумкин. Соғлом ва бахтли бўлиш учун биз ўз танамизнинг имкониятларига мувофиқ яшашни ўрганишимиз керак.

Оннинг алкоголикда пайдо бўладиган янги бир одатларидан бири бу, агар у соғлом бўлишни истаса, маълум кимёвий моддалардан (алкогол ва алкоголь ўрнини босувчи воситалардан) қочиш керак деган фикр билан ўзини хотиржам тутишидир.

Буни биз ўзимиз ичган пайтлар, жуда кўп миқдордаги спиртли ичимликларни истеъмол қилган вақтлар тасдиқлайди. Йиллар давомида ичкиликбозлик туфайли юзага келган муаммолар тобора кучайиб боришини энди биламиз. Алкоголизм ривожланмоқда.

Албатта, кўпчилигимиз учун бир неча ойдан бир неча йилгача ичиш ўз-ўзидан ўтиб кетгандай туюлади. Ҳеч қандай жиддий оқибатларсиз жуда кўп ичишимиз мумкин эди. Ёки ҳар доим ичмасдан юрардик, баъзи кечки ичимликлар бундан мустасно ва биз ўйлаганимиздек, кўп ёки тез-тез ичмас эдик. Ҳеч қандай даҳшатли ёки драматик воқеа юз бермади.

Аммо, энди тушунганимиздек, эртами-кечми спиртли ичимликлар билан боғлиқ муаммоларимиз янада жиддийлашади.

Баъзи алкоголизм бўйича мутахассис шифокорлар, биз қариганимиз сари алкоголизм ҳам ривожланишини таъкидлайдилар. (Сиз қаримайдиган одамни биласизми?)

Тескарисини исботлаш учун сон-саноксиз уринишлардан сўнг, биз бошқа касалликлар каби алкоголизмни даволаб бўлмаслигига амин бўлдик. Танамизнинг кимёвий таркибини ўзгартира олмаймиз ва нормал, меъёрда ичадиган одамларнинг ҳолатини қайта тиклай олмаймиз деган маънода буни даволаб бўлмайди, чунки энди ўшандай ёш эмасмиз.

Орамиздан баъзиларнинг таъкидлашича, биз фойдаланган дорилар ёки психологик усулларнинг ҳеч бири бизни алкоголизмдан даволамади. Бундан ташқари, ичишни тўхтатмайдиган минглаб алкогольликларни кузатиб, биз алкоголизмнинг ҳалокатли касаллик эканига қатъий ишонамиз.

Биз нафақат ўлгунча ичган, алкоголизм оқибатидаги оғир руҳий касалликдан ёки чангақдан, ёки бўлмаса жигар циррози туфайли ҳаётдан кўз юмганларни кўрдик, балки расман алкоголь билан боғлиқ бўлмаган, аммо унинг оқибатида кўплаб ўлимга олиб келган ҳолатларни биламиз. Кўпинча, автоҳалокат, чўкиш, одам ўлдириш, ўз жонига қасд қилиш, юрак хуружи, ёнгин, пневмония ёки фалаж ҳолатлари ўлимнинг бевосита сабаби сифатида тилга олинса, аслида воқеанинг асл сабаби оғир интоксикация бўлиб, фожиали оқибатларга олиб келган.

Албатта, кўпчилик АА аъзолари ичганимизда бундай тақдирга дуч келмаганмиз. Ва, эҳтимол, кўпчилик сурункали алкоголизмнинг сўнгги босқичлари даҳшатини ҳеч қачон бошдан кечирмаган.

Аммо, агар ичишни давом эттирсак, бу биз билан ҳам содир бўлиши мумкинлигини кўрдик. Шаҳарга минг чақиримча узоқдан кетадиган автобусга чиққанингизда, автобусдан тушиб, қарама-қарши томонга қараб йўл олмасангиз, манзилингизга етиб борасиз.

Хўш, майли, агар сиз даволаб бўлмайдиган, прогрессив, ўлимга олиб келадиган юрак хасталиги ёки саратонга ўхшаш касалликка дучор бўлганингизни билсангиз, нима қиласиз?

Кўпчилик бунга ишонишдан бош тортади, ўз ҳолатини эътиборсиз қолдиради, ҳар қандай даволаш усуллари рад этади, азобланади ва ўлади.

Аммо бошқа йўли ҳам бор.

Сиз шифокорингиз, дўстларингиз томонидан берилган ёки ўзингиз ишонган “ташхис”га рози бўлишингиз мумкин. Шунда сиз ўз ҳолатингизни “назоратда” сақлаш учун нима қилиш кераклигини ва шу тариқа янада бахтли ва соғлом умр кўришингизни тушунишга ҳаракат қиласиз. Аҳволингиз жиддийлигини тўлиқ биласиз ва соғлом яшаш учун зарур чораларни кўрасиз.

Агар ҳақиқатан ҳам соғлом бўлишни истасангиз, алкоголизм билан осон кураша оласиз. Ва биз АА аъзолари қандай бахтли ҳаёт кечириш мумкинлигини билиб олганимиз сабабли, соғлом бўлишни хоҳлаймиз.

Биз бир пайтлар алкоголизм билан касалланганлигимиз ҳақида унутмасликка ҳаракат қиламиз, лекин шу билан бирга, ўзимизга раҳм қилмаймиз ва бу ҳақда доим гаплашмаймиз. Биз алкоголизмни танамизнинг хусусияти сифатида қабул қиламиз – вазнимиз ёки кўзойнак тақишга эҳтиёж ёки ҳар қандай аллергия каби.

Шунда ҳаётимизни изтиробсиз қулай усулда тартибга солиш ҳақида тушунчага эга бўлишимиз мумкин. Бунга эришиш, албатта, мумкин, агар ичмасак, биринчи қадахнинг ўзиниёқ рад этсак (эсладингизми?) бор йўғи бир кун давомида.

ААнинг бир кўзи ожиз аъзоси алкоголизм унинг кўрлигига жуда ўхшашлигини айтди. “Кўриш қобилиятим йўқолганини англаганимдаёқ, – деб тушунтирди у реабилитация машғулотларидан сўнг, – ҳақиқатан ҳам хасса ёки ит билан хавфсиз ва муаммосиз юришим мумкинлигини англадим, токи кўр эканимни унутмасам бас. Аммо, агар мен бу ҳақда унутиб қўйсам, дарҳол қийинчиликка ёки қийин вазиятга тушиб қоламан”.

“Агар соғайишни истасангиз, – деди ААга аъзо аёллардан бири, – сиз тайинланган даволаниш дастурига ва шифокор кўрсатмаларига риоя қилишингиз ва ҳеч нарса бўлмагандек яшашни давом эттиришингиз керак. Соғлиғингиз ҳақида янги нарсаларни билганингизда, бу қийин эмас. Агар сиз бахтли яшасангиз ва ўз касаллигингиздан кўрқмасангиз, қанча қувонч борлигини билсангиз, “табиатдан маҳрум” бўлишга ёки ўзингизга ачинишга вақтингиз бўладими?”

Хулоса шуки, биз ҳар доим алкоголизм деб аталадиган даволаб бўлмайдиган, ўлимга олиб келадиган касалликка чалинганимизни эслаймиз ва доимий ичишнинг ўрнига, алкогольсиз қувончли турмуш тарзини кечиришни афзал кўраемиз.

Бу касалликдан уялмаслигимиз керак. Бу шармандалик эмас. Ҳеч ким нега айримлар алкогольликка айланишини, бошқалар эса нега ундай эмаслигини аниқ билмайди. Бу бизнинг айбимиз эмас. Биз алкогольлик бўлишни истамадик. Биз бу касалликка дучор бўлишни истамадик.

Биз алкоголизмдан азият чекмадик, чунки охир-оқибат биз шунчаки завқландик. Ҳеч қачон қасддан бирон нарса қилиш ҳақида ўйламаганмиз. Биз буни онгимизга зид равишда қилдик, чунки биз ҳақиқатан ҳам касал эдик ва бу ҳақда ҳатто билмасдик.

Биз беҳуда пушаймон ва ташвиш фойда келтирмаслигини англадик. Соғлик ва саломатликни яхшилаш йўлидаги биринчи қадам шунчаки спиртли ичимликлардан воз кечишдир.

Айтилганларнинг маъносини тушунишга ҳаракат қилинг. Вақтимизни бошимизга тушган мусибатларга сарфлашдан кўра, соғлигимиз яхшиланиши мумкинлигини англаш яхшироқ бўлмайдими? Бундай муносабат ўзимизни салбий томондан намоиш қилишдан кўра оптимистик ва ёқимли эканини аниқладик. Бу ҳақиқатга яқинроқ. Биз буни биламиз. Исбот – бу ўзимизни қандай ҳис қилишимиз, ўзимизни қандай тутишимиз ва ҳозир қандай ўйлашимиздир.

Истаган киши ушбу янги ёндашувни “бепул синов даври” билан синаб кўриши мумкин. Кейинчалик, ўтмишга қайтишни истаган ҳар қандай одам, хоҳлаган вақтда буни бемалол амалга ошириши мумкин. Агар хоҳласангиз, ўзингизнинг қайғуларингизга қайтишингиз сизнинг ҳуқуқингиздир.

Бошқа томондан, сиз ўзингизга нисбатан янги муносабатни афзал кўришингиз мумкин. Бу ҳам сизнинг ҳуқуқингиз.

5. «Яшанг ва бошқаларга ҳам яшашга имкон беринг»

“Яшанг ва бошқаларга ҳам яшашга имкон беринг” деган эски матал шу қадар сийқаси чиққанки, уни осонликча эътибордан четда қолдириш мумкин. Албатта, йиллар давомида бу матал машҳурлигининг сабабларидан бири шундаки, у кўп ҳолларда фойдали бўлиши исботланган.

Биз АА аъзолари ҳам бундан ичмаслигимизга ёрдам берадиган маъно топамиз. Айниқса, асабимизни бузадиган одамлар билан яшашимизга ёрдам беради.

Ичкилик билан боғлиқ ўтмишимизга яна бир бор назар ташласак, кўпчилигимиз ўша ҳолатимиз бошқа одамлар билан қанчалик боғлиқ эканини кўришимиз мумкин. Ёшлигимизда пиво ёки шаробни татиб кўриш табиий туюларди, чунки кўплар худди шундай қилишарди ва биз уларнинг розилигини олишни истардик. Кейин тўйлар, диний маросимлар, чўқинтириш, футбол ўйинлари, оқшомлар ва бизнес-тушликлар... рўйхатни узоқ давом эттириш мумкин. Шундай ҳолатларда биз ҳеч бўлмаганда қисман ичдик, чунки атрофимиздаги ҳамма ичади ва биздан ҳам худди шуни кутади.

Орамиздан ёлғиз ичадиган ёки вақти-вақти билан яширинча ичадиганлар, қанча ичаётганини яшириш учун шундай қилар эди. Кўпинча ичкиликларимиз ҳақида бошқаларнинг танбеҳларини эшитишни ёқтирмас эдик. Агар бу рўй берса, унда биз танқидни рад этиш ва норозилик билдириш учун ичганимиз “сабабларини” келтирардик.

Баъзиларимиз, ичкиликбозликдан сўнг бошқаларга нисбатан шафқатсиз муносабатда бўлаётганимизни, тортишишдан ўзимизни тия олмаётганимизни англадик. Шу билан бирга, кўпчиликнинг бир ёки иккита қадахдан сўнг одамлар билан мулоқоти осонлашарди – бу оқшомми, оғир иш куними, ишга кириш учун суҳбатми ва ҳатто жинсий алоқами, фарқи йўқ эди.

Бора-бора ичкиликка берилишимиз шу даражага етиб бордики, дўстларни ҳам қанча ичганига қараб танлар эдик. Ичишда ҳатто дўстларимиздан ҳам “ўтиб кетганимизни” сезганимизда, уларни ўзгартардик. Биз бир ёки икки қадах билан чекланганларга ичимликларни афзал кўрдик ва соғлом ичмай юрган одамлардан қочишга ҳаракат қилдик.

Кўпчилигимиз ўзимизни айбдор ҳис қилардик, ичкиликка оиламиз қандай муносабатда бўлганидан ранжир эдик. Баъзиларимиз, раҳбарлар ёки ҳамкасблар ичишимизга қарши бўлгани сабабли ишимиздан айрилдик. Бошқаларга ўз ишлари билан шуғулланишларини ва бизни ўз холимизга қўйишларини маслаҳат берардик.

Бизни танқид қилмаганларга нисбатан ҳам тез-тез жаҳл ва кўрқувни бошдан кечардик. Айбдорлик ҳисси бизни бошқаларнинг сўзлари ёки хатти-ҳаракатларига ҳаддан ташқари эътиборли қилиб қўйди ва бизда нохуш туйғулар пайдо бўлди. Баъзан биз ташриф буюрган барларни, иш жойларини ёки квартираларни фақат маълум одамлар билан учрашмаслик учун алмаштирдик.

Шундай қилиб, ўзимиздан ташқари жуда кўп одамлар бу ёки бошқа тарзда мастлигимиз орбитасига жалб қилинди.

Ичкиликни ташлаб, ААда бошқа одамлар билан танишганимиздан жуда хурсанд бўлдик. У ерда ичишни ташлаганлар ўзларини бутунлай бошқача тутарди. Улар бизни танқид қилмади, гумонсираб қарамади, бизни тушунди ва ғамхўрлик қилди.

Бирок, ААда ҳам, ташқарида ҳам асабимизга тегадиган одамлар учраб туриши табиий. Дўстларимиз, ҳамкасбларимиз ёки оила аъзоларимиз биз билан ҳали ҳам ичаётган одамдек муомала қилишларини кўришимиз мумкин. (Улар ҳақиқатан ҳам ичишни тўхтатганимизга ишонишлари учун бироз вақт керак бўлиши мумкин. Ахир улар авваллари ичкиликни бир неча марта ташлаб, кейин бу одатни бошлаганимизга гувоҳ бўлган-да.)

“Яшанг ва бошқаларга ҳам яшашга имкон беринг” қоидасини қўллашни бошлаш учун биз қуйидаги ҳақиқатни тан олишимиз керак: ААда ёки бошқа жойларда бизга ёқмайдиган ёки биз маъқулламайдиган ишларни қиладиган одамлар ҳамон мавжуд. Бундай одамлар атрофида яшаш қобилияти хотиржамлигимиз учун зарурдир. Шунинг билан, бундай вазиятларда ўзимизга: “Хўш, яшанг ва бошқаларга ҳам яшашга имкон беринг”, дейиш жуда фойдали.

ААда одамларнинг хулқ-атворида тоқатли бўлишни ўрганишга кўп урғу берилади. Кимнингдир хатти-ҳаракати биз учун қанчалик ҳақоратли ва жирканч кўринмасин, бу ичишга арзимайди. Даволанишимиз ҳаммасидан-да муҳимроқдир. Келинг, алкоголизм одамни ўлдириши мумкинлигини эслайлик.

Бошқа одамларни, айниқса биз ёқтирмайдиган одамларни тушуниш учун қилган ҳаракатларимиз ўз самарасини беришини билиб олдик. Соғайишимиз учун бизни бошқалар тушунганидан кўра, ўзимизни англашимиз муҳимроқдир. Агар биз ААнинг бошқа аъзолари ҳам атрофимиздаги одамларни биз каби тушунишга ҳаракат қилаётганини билсак, унчалик қийин бўлмайди.

Тўғриси айтганда, ААда ёки ташқарида бизни ҳам ёқтирмайдиган одамлар учрайди. Шунинг учун, ҳар биримиз бир-биримизни тушунишга, бошқаларнинг ҳуқуқини ҳурмат қилишга ҳаракат қиламиз. Умид қиламизки, бизга ҳам худди шундай илтифот кўрсатишади. ААда кўпчилик шундай йўл тутди ҳам.

Одатда, ўзаро ҳамдардликни ҳис қиладиган одамлар бир-бирига яқинлашади. Бу қўшнилар, компания, клуб ёки АА аъзолари ўртасида содир бўлади. Ўзимиз ёқтирган одамлар билан мулоқот қилганда, бизни қизиқтирмайдиган одамлардан безовта ҳам бўлмаймиз.

Вақт ўтиши билан, бизни асабийлаштирадиган одамлардан узоқлашишдан қўрқмаймиз, уларнинг асабимизга тегишини давом эттиришга ёки таъбимизга мос келиши учун уларни тузатишга ҳаракат қилмаймиз.

Ҳеч қайсимиз бизни ичишга мажбур қилган бирор кимсани эслай олмаймиз. Ҳеч ким бизни боғлаб қўйиб оғзимиздан спиртли ичимлик қўймаган. Ҳеч ким жисмоний кучдан фойдаланган ҳолда бизни ичишга мажбур қилмагани каби, биз ҳам энди ҳеч ким бизни ичишга руҳий босим ўтказмаслиги учун ҳаракат қилмоқдамиз.

Ичиш учун баҳона сифатида бошқаларни айблаш жуда осон. Биз бу борада катта мутахассис эдик. Бироқ, соғлом ҳаёт шароитида биз янги усулни топдик: биз ҳеч қачон бошқа одамга бундай ёмон муносабатда бўлишга ҳаракат қилмаймиз, ичишимизга олиб борадиган даражада ҳаётимизни бошқаришларига йўл қўймаймиз. Ўзимизни бошқаларга бошқаришига йўл қўйиш ёки ҳаётимизни бузиш каби нарсаларни ҳис қилмаслигимизни англадик.

Бир донишманд айтган экан, бировнинг йўлини босиб ўтмагунча, уни танқид қилма. Ушбу доно маслаҳат инсон муносабатларини кўпроқ тушунишга ёрдам беради. Буни ҳаётда қўлласак, ўзимизни ичгандан кўра анча яхши ҳис этамиз.

“Бошқаларга ҳам яшашга имкон бериш” – ҳа, албатта. Аммо кўпчилигимиз ушбу тамойилнинг биринчи қисми қийматига аминмиз: “Яшанг”!

Ўз ҳаётимиздан тўлиқ лаззатланиш йўлини топганимизда, бошқаларнинг ҳам истаганича яшаш ҳуқуқини тан олишга рози бўламиз. Агар шахсий ҳаётимиз қизиқарли ва мароқли бўлса, унда биз ҳақиқатан ҳам бошқа одамлардан камчилик топишни истамаймиз ёки улар тўғри иш қиляптими деб ташвишланмаймиз.

Айни дамда сизни асабийлаштирадиган одам ҳақида эслай оласизми?

Агар шундай бўлса, буни бажаришга ҳаракат қилинг. У ҳақида ва сизни бир мунча вақт безовта қиладиган одам билан боғлиқ бўлган нарсалар ҳақида ўйлашни тўхтатинг. Ҳозирча, кейинги параграфни ўқимагунингизча, бу ҳақда унутсангизчи?

Яшанг! Мавжудлигингиз ҳақида қайғуринг. Биз соғлом турмуш тарзи ҳаёт ва бахтга йўл очишига аминмиз. Норозилигингизни ёки баҳслашиш истагингизни қурбон қилишнинг маъноси бор... Хўш, агар сиз бошқа одамнинг фикрларидан бутунлай қутулолмасангиз ҳам майли. Келинг, қуйидаги маслаҳат сизга ёрдам берадими ёки йўқми, буни билиб олайлик.

6. Фаол бўлинг.

Ҳеч нарса қилмай ўтириш ва аниқ бирон бир нарса билан шуғулланмаслик ёки ҳатто бу ҳақда ўйламаслик жуда қийин. Биз олдини олишга ҳаракат қилаётган нарсалар ўрнига бирон бир фаолият билан шуғулланиш анча осон.

Ичкилик билан ҳам худди шундай. Шунчаки ичишдан бош тортишга ҳаракат қилишнинг ўзи (ёки бу ҳақда ўйламаслик) етарли эмас. Қадаҳ ҳақида ўйламасликка қанча кўп ҳаракат қилсак, шубҳасиз, у бизнинг тасаввуримизга сингиб олади. Бу яхши эмас. Фикрларимизни эгаллайдиган ва энергиямизни соғлиғимизни мустаҳкамлайдиган бошқа йўналишга йўналтирадиган бирор нарса қилиш яхшироқдир.

Минглаб одамлар, ичкиликни ташлаб қўйсақ қолган бўш вақтимизда нима билан шуғулланишимиз кераклиги ҳақида ўйлаган эдик. Дарҳақиқат, биз ичишни ташлаганимизда, спиртли ичимликларни истеъмол қилиш, унинг оқибатларидан халос бўлиш учун сарфлаган вақтимиз тўсатдан бўш соатларга тўлиб кетти, бу вақтни тўлдириш керак эди.

Кўпчилигимизнинг қиладиган ишимиз бор эди. Аммо шунга қарамай, жуда кўп вақт ёлғиз қолганмиз. Бўшлиқларни тўлдириш ва илгари доимий машғулотивимизга сарфланган бўш вақтни тўлдириш учун янги одатларни шакллантиришимиз керак эди.

Одатларни йўқ қилишга уринган ҳар бир киши, бунинг эвазига ҳеч қандай фойда олмасдан воз кечишдан кўра уни бошқа, янги одат билан алмаштириш осонроқ эканлигини билади.

Собиқ алкоголиклар кўпинча “Ичишни ташлаш етарли эмас” дейди. Фақат ичмасликнинг ўзи вақтни беҳуда сарфлашдир. Буни тажрибамиз тасдиқлади. Ичмай юриш учун ичкилик ўрнига аниқ кун тартибини тузиш кераклигини тушундик. Биз соғлом яшашни ўрганишимиз керак.

Дастлаб кўрқувни ҳис қилиш бизни алкоголь билан боғлиқ муаммоларимиз бордир деган ҳаёлга олиб келади. Бир неча кун кўрқувнинг ўзигина алкогольсиз ҳаёт кечиришимизга ёрдам беради. Бироқ бу мушкул кунлар узок давом этмайди. Шунинг учун, алкогольдан кўрқишнинг ўрнига, биз одамларнинг калий цианид, йод ёки бошқа захарларнинг оқибатига нисбатан муносабатини ривожлантиришга ҳаракат қиламиз. Доимий кўрқув билан яшашнинг ўрнига, кўпчилик танамиз учун бу моддаларнинг қанчалик зарарли эканини тушунади ва уларни ичмаслик учун етарлича умумий фикрга эга. Биз ҳозир ААда алкогольга нисбатан шундай муносабатга эгамиз. Аммо, албатта, бу

билимлар шиша ёрлиғида тасвирланган бош чаноғига қарашга эмас, балки шахсий тажрибамизга асосланади.

Бўш вақтимизни спиртли ичимликларсиз ўтказишда фақатгина кўрқувга ёндаша олмаймиз. Хўш, кейин нима қилишимиз керак?

Биз жуда кўп фойдали ишлар борлигини, баъзилари бошқаларга қараганда кўпроқ фойдали эканини англадик. Қуйида уларнинг самарадорлиги бўйича синовимиздан ўтган икки усул билан танишинг.

А. АА ва ундан ташқари бўлган фаолият.

Тажрибали АА аъзолари “фаол бўлиш” маслаҳати уларга алкоголизмдан халос бўлишга ёрдам берганини айтишганида, одатда бу уларнинг тўғридан-тўғри АА даги фаолияти ёки қандайдир тарзда барибир шериклик билан боғлиқ, деб тушунамиз.

Агар истасангиз сиз ҳам АА аъзоси бўлишга қарор қилишингиздан олдин ушбу ишда иштирок этишингиз мумкин. Буни амалга ошириш учун сизга ҳеч кимнинг рухсати ёки таклифи керак эмас.

Аслида, алкоголизмга оид қарор қабул қилишдан олдин АА аъзолари билан бир оз вақт ўтказишингиз фойдали бўлиши мумкин. Хавотир олманг, АА учрашувларида иштирок этиш ва кузатиш сизни алкоголикка айлантормайди, ахир товукхонада ўтирсангиз товукқа айланиб қолмайсизку. Биринчидан, сиз ташкилот учрашувларида қатнашиб кўришингиз мумкин ва кейин аъзолигингиз тўғрисида қарор қабул қилишингиз мумкин.

Дастлаб ААга келганимизда одатда аҳамиятсиз бўлиб туюладиган нарсаларни қиламиз, аммо натижалар бундай ҳаракатларнинг аҳамиятини тасдиқлайди. Биз бу майда-чуйда нарсаларни “музёра” деб аташимиз мумкин, чунки улар бизни бегоналар қуршовида яхши ҳис қилишимизга ёрдам беради.

АА йиғилишларининг сўнгида сиз баъзиларнинг стулларни тахлаётганини, кулдонни тозалаётганини ёки кофе ва чой стаканларини ошхонага олиб кетаётганини кўришингиз мумкин.

Уларга ёрдам беринг. Ушбу оддий туюлган юмушлар сизга қандай таъсир қилиши мумкинлигидан ҳайрон бўлишингиз мумкин. Сиз идишларини ювишга, китобларни жойлаштиришга ёки полни ювишга ёрдам беришингиз мумкин.

Ушбу оддий, қисқа муддатли жисмоний вазифаларни бажаришда ёрдам бериш, гуруҳнинг хизматчиси ёки завҳози эканлигингизни англамайди. Бундай эмас. Буни биз йиллар давомида қилганмиз ва бошқаларнинг буни

қилаётганини кузатганимизда, муваффақиятли даволанганларнинг деярли барчаси бир пайтлар “ошхона ишчиси” ёки тозалаш гуруҳининг аъзоси бўлганини тушунамиз. Ушбу мажбуриятларни бажаришда биз аниқ, фойдали ва одатда ҳайратланарли натижаларга эришдик.

Аслида, кўпчилигимиз АА да шу оддий юмушларни бажариб ўзимизни эркин ҳис қилдик. Емакни етказиб бериш, уларни тайёрлаш ва тарқатишда қатнашиш, қабул жараёнида иштирок этиш ёки бошқа ишларни бажарганда ўзимизни енгилроқ ҳис қилдик ва ҳатто алкоголь ҳаёлимизга ҳам келмасди. Бошқаларни кузатиш орқали сиз АА учрашувларига тайёргарлик кўриш ва қайта тикланиш учун нималар зарурлигини билиб оласиз.

Албатта, буларнинг барчасини бажариш учун ҳеч ким мажбур эмас. АА ҳеч кимни ҳеч қачон бирор нарсани бажариш ёки бажармасликка мажбурламайди. Бироқ, бу оддий “хизмат” вазифалари ва уларни ҳалоллик билан бажаришга бўлган қатъиятчилигимиз кўпчилигимизга кутилганидан ҳам кўпроқ ижобий таъсир кўрсатди. Улар соғайишимизга ёрдам беради.

ААга аъзо бўлиб, бажарилиши лозим бўлган бошқа кўплаб вазифаларни топасиз. Сиз котибнинг нутқини эшитасиз ва ғазначи бадалларни қандай йиғаётганини кўрасиз. Ушбу лавозимлардан бирини эгаллаганингизда, аҳволингиз бироз яхшиланганидан кейин, сиз олдин ичишга сарфланган вақтни тўлиқ тўлдиришингиз мумкин.

Агар ушбу “лавозимлар” сизни қизиқтирса, АА гуруҳидаги рисолаи кўриб чиқинг. Унда гуруҳда раҳбарлар нима қилишлари ва қандай қилиб танланишлари билан танишиш мумкин.

ААда “юқори” ёки “пастки” даражалар йўқ. Гуруҳ аъзолари орасида тоифаларга бўлиниш, қатламлар, иерархия деган нарсалар умуман йўқ. Ҳамдўстликда ҳеч қандай раҳбарият ёки ҳокимиятдан фойдаланадиган расмий одамлар йўқ. АА бу оддий ташкилот эмас, бу тенг шерикликдир. Ҳамма бир-бирини исми билан чақиради. АА аъзолари гуруҳ йиғилишларини ўтказиш ва бошқа вазифаларни бажариш учун зарур бўлган барча нарсаларни навбатма-навбат амалга оширади.

Сиздан бирон бир касбий кўникма ёки маълумот талаб қилинмайди. Ҳеч қачон бирон бир ташкилотнинг аъзоси, раиси ёки котиби бўлмаган бўлсангиз ҳам, ААда бу мажбуриятларни бажариш осон ва улар кескин ўзгаришларга олиб келишига ўзингиз амин бўласиз. Ушбу мажбуриятлар тикланишимизга асос бўлган мустаҳкам пойдеворни ташкил қилади.

Энди спиртли ичимликлардан воз кечишга ёрдам берадиган иккинчи турдаги фаолият ҳақида айтиб берсак.

Б. АА билан боғлиқ бўлмаган фаолият.

Ғалати, аммо ҳақиқат шуки, баъзиларимиз ичишни тўхтатиб, қандайдир хаёлпарастликни бошдан кечира бошладик.

Бу жуда ғалати, чунки бир вақтлар ичганимизда тасаввур ва фикрларимизнинг ниҳоятда самарали кучини намойиш этганмиз. Бир ҳафтадан камроқ вақт ичида биз жуда кўп сабабларни ўйлаб топиш қобилиятига эга эдик (ичкиликни оқлаш учун узрлар сўраш, кўпчилик бошқа сабаблар билан ҳаёти давомида бундай баҳоналарни ҳатто ихтиро ҳам қила олмайдилар. Айтганча, кундалик ҳаётда жуда аниқ қоидалар мавжуд, яъни меъёрида ичувчилар, яъни алкоголик бўлмаганлар ҳеч қачон узр сўрашга, ўзларини оқлашга муҳтож эмаслар. Улар ичиш ёки ичмаслик тўғрисида қарорни ўзлари қабул қилади.)

Ичиш учун ўзини оқлаш зарурати энди керак бўлмаганда, кўпинча миямиз “иш ташлаш”га ўтгандек туюлади. Баъзилар алкоғолсиз иш фаолиятига эътиборли бўла олмасликларини айтадилар. Эҳтимол, бу шунчаки ичиш одатимизни йўқотганимиздандир. Эҳтимол, биз фаол алкоғолизмдан қутулганимиздан сўнг, миямиз хотиржам тикланиш даврига муҳтождир. Қандай бўлмасин, бундай ҳолат одатда йўқолади. Ичишни ташлаганимиздан тахминан бир ой ўтгач, кўпчилигимиз аниқ ўзгаришларни сезамиз. Уч ойдан сўнг фикрларимиз аниқлашади. Соғлом турмуш тарзига риоя этаётганимизнинг иккинчи йилида ажойиб ўзгаришлар рўй берди. Гўё бизда ҳеч қачон бундай ақлий қувват бўлмаган.

Аммо биз жуда чексиз бўлиб туюладиган соғлом турмуш даврида, баъзиларимиз: “Нима қилиш керак?” – деган саволни эшитамиз.

Қуйидаги рўйхат фақат ушбу давр учун кўрсатма. Бу қизиқ бўлмаслиги мумкин, лекин унда кўпчилигимиз иш жойида бўлмаганимизда ёки спиртли ичимликлар истеъмол қилмайдиган одамлар билан илк бўш вақтларимизни тўлдиришда фойдаланган фаолият турлари мавжуд. Бунинг ёрдам беришини биламиз. Масалан, биз қуйидагиларни бажаришга ҳаракат қилдик:

1. *Пиёда сайр қилинг* – айниқса янги жойларда, истироҳат боғида ёки шаҳар ташқарисида. Шошилмай юринг, сокинлик ва чарчатмайдиган йўналишларни танланг.

2. *Ўқинг* – гарчи баъзиларимиз кўп диққатни талаб қиладиган бирон бир нарсага дуч келсак, безовта бўлардик.

3. *Музейлар ва санъат галереяларига таширф буюринг.*

4. *Жисмоний машқлар* – шифокор маслаҳатига биноан сузиш, голф, югуриш, йога ёки бошқа машқлар билан шуғулланинг.

5. *Уй юмушларига қайтинг* – кераксиз нарсаларни столнинг тортмасидан чиқариб ташланг, қоғозларни тартибланг, бир нечта хат ёзинг, расмлар осиб қўйинг ёки шунга ўхшаш нарсаларни қилинг, яъни ҳанузгача қолдирилган ишларни бажаринг.

Бирок, буни амалга оширишда ортиқча тиришмаслик муҳимлигини аниқладик. Барча шкафларни (ёки бутун чодирни, гаражни, подвални ёки бутун квартирани) тозалашни режалаштириш унчалик қийин эмас. Бирок, кун бўйи бу юмушлар бизни чарчатади, ўзимизни кир, ишларни эса охиригача тугалланмаганини пайқаб, кечга бориб тушкунликка тушишимиз мумкин. Шунинг учун бир-биримизга маслаҳат берамиз: режани оқилона тузинг. Бутун ошхонани тозалаш ёки барча қоғозларни саралаш билан эмас, балки битта тортма ва битта папкадан бошланг. Кейинги папкани эртага саралайсиз.

6. *Янги сеvimли машғулот билан шуғулланиб кўринг* – қиммат ёки катта куч талаб этадиган нарсани эмас, шунчаки ёқимли, мақсадсиз вақт ўтказиш, бу ерда кимдандир устун келишимиз ёки ғалаба қозонишимиз шарт эмас, фақат янги ва хилма-хил тажрибалардан завқланишимиз учун. Кўпчилик илгари ҳатто ҳеч қачон орзу қилмаган сеvimли машғулотларини танладилар, масалан бриж ўйини, тўқиш, опера, тропик балиқлар, ошхона меbelларини тайёрлаш, тикиш, бейсбол, ёзув, кўшиқ айтиш, кроссвордларни ечиш, овқат тайёрлаш, қушларни ўрганиш, хаваскор театр, боғдорчилик, кема ясаш, гитара чалиш, фильмлар, рақслар, мрамар ҳайкаллар, коллекция қилиш. Кўпчилигимиз илгари ҳеч қачон ўйламаган нарсалардан завқланиб яшашни бошлаганимизни пайқадик.

7. Бир нарсдан ташқари, бунинг нима эканини яхши биласиз, *эски сеvimли машғулотларингизга қайтинг*. Бу бир неча йил давомида тегинилмаган акварель бўёқлар, каштадўзлик тўплами, аккордеон, стол теннис ёки триктрак ўйини, мусиқа альбомларини йиғиш ёки роман учун қайдлар бўлиши мумкин. Баъзилар уни топиб, чангини олиб, эски кунларга қайтишга рози бўлди. Агар бу энди сиз учун эмас деб қарор қилсангиз, унда бу нарсалардан халос бўлинг.

8. *Курсларга ёзинг*. Сиз доимо суахили ёки рус тилида гапиришни орзу қилгандирсиз? Тарихдан ёки математикадан завқланасизми? Сиз археология ёки антропологияни биласизми? Ўз материалларини почта орқали юборадиган курслар мавжуд, телевизорда ёки катталар учун ҳафтада тахминан бир марта ўтказиладиган маслаҳатлар, катталар учун машғулотлар мавжуд (бирон бир ҳужжатни олиш учун эмас, балки ўзингиз учун). Кўпчилигимиз шунга амин бўлдикки, бундай тренинг ҳаётимизга нафақат янги қирраларни олиб келади, балки мутлақо янги фаолият сари етаклайди.

Таълим сизга юк бўлса, уни дарҳол тўхтатинг. Сизга ноқулайликлар туғдирадиган ҳар қандай нарсадан воз кечиш ўз ҳуқуқингиздир. Куредан кетиш учун жасорат талаб этилади, аммо агар ўзимизга мос бўлмаган ёки ёқимли нарсалар билан шуғулланмаётган бўлсак, бу фаолият биз учун бирон бир яхшилик ёки ҳаётимизда ижобий ўзгаришларга олиб келмаса, буни тўхтатиш лозим.

9. *Фойдали ижтимоий фаолиятда ихтиёрий иштирок этинг.* Кўплаб касалхоналар, болалар парвариши марказлари, черковлар ва бошқа уюшмалар ва ташкилотлар ҳар томонлама ёрдам кўрсатишда кўнгиллиларга жуда муҳтож. Кўзи ожизларга китоб ўқиб беришдан тортиб, черков почтаси конвертларини муҳрлаш ёки сиёсий мурожаат учун имзо тўплаш каби турли хил фаолият турларини танлашингиз мумкин. Қандай кўнгилли ёрдам бера олишингизни билиш учун сизга энг яқин бўлган шифохона, черков, давлат идораси ёки жамоат клуби билан боғланинг. Биродарларимизга яхшилик қилиш орқали ўзимиз ҳақимизда анча яхшироқ қайғураётганимизни англадик. Оддий – сизга ёрдам керакми? – дейишнинг ўзи фойдали ва қизикарлидир.

10. *Ташқи кўринишингизга эътибор беринг.* Кўпчилигимиз ўзимизга эътибор бермай қўйганмиз. Янги соч турмаги, янги кийим, янги кўзойнаклар ёки ҳатто янги тишлар – буларнинг барчаси далда беради. Кўпинча биз бундай нарсаларни узоқ вақт давомида қилмоқчи бўлганмиз ва энди, соғлом турмуш тарзининг дастлабки ойларида бунга эътибор бериш вақти келди.

11. *Енгил нарсалар билан шуғулланинг!* Биз бажараётган ҳар бир нарса ўзимизни такомиллаштиришга йўналтирилиши шарт эмас, гарчи ҳар бир ҳаракат мақтовга сазовор ва имижимизни яхшилайти. Кўпчилигимиз жиддий ҳаракатларимизни ўйин-кулги учун сарфладиган ишлар билан боғлаш кераклигига амин бўлдик. Сиз шарларни яхши кўрасизми? Ҳайвонот боғи? Сақични пуфлаш? Маркс оға-инилар фильмлари? Соул йўналишидаги мусиқа? Илмий фантастика ва детектив ҳикояларни ўқиш? Пляжда тобланиш? Аэроканада учуш? Агар буларнинг барчаси сизга ёқмаса, спиртли ичимликлар билан боғлиқ бўлмаган бошқа нарсаларни топинг. Бу сизга беғубор қувонч бағишлайди ва ичмасдан ҳам ўйин-кулги қилсангиз бўлади. Сиз бунга лойиқсиз.

12. _____
_Ушбу параграфни ўзингиз учун бошқа ҳаракатлар билан тўлдириг. Умид қиламизки, юқоридаги рўйхатни ўқиб чиққач, сиз юқорида айтилганларнинг барчасидан фарқ қиладиган яна бир яхши фикрга эга бўлдингиз... Топтикми? Ажойиб! Амалга татбиқ этишни бошланг.

Бироқ, битта огоҳлантириш сўзи. Баъзиларимиз буни енгиб ўтиш ва бирданига кўп нарсаларни бажаришга мойил эканлигимизни пайқадик. Бунга

қарши яхши воситамиз бор. У шундай дейилади – “Шошмаган арава қуёнга етар”.

7. “Хотиржамлик учун ибодат”

ААнинг минглаб йиғилиш хоналари деворларида куйидаги маънавий мурожаатни турли тилларда ўқиш мумкин:

Парвардигор, бизга равшанлик ва хотиржамлик,
Биз ўзгартира олмайдиган нарсаларни қабул қилиш учун,
Қўлимиздан келганини ўзгартириш учун жасорат,
Оқдан қорани ажрата олиш учун ақл-заковат бер.

Бу сатрлар ААда пайдо бўлмаган. Ушбу мурожаатнинг турлари асрлар давомида турли динларнинг тарафдорлари томонидан ишлатилган ва ҳозирги кунда ҳам ААдан ташқарида ҳам, Ҳамдўстлик доирасида ҳам кенг тарқалган. Биз черковга аъзо бўлишимиздан, гуманист, агностик ёки атеист бўлишимиздан қатъи назар, кўпчилигимиз бу сўзлар соғлом турмуш кечиришга, ичмай юришга ва бундан завқланишимизга ёрдам беришини англадик. Хотиржамлик ва тинчлик учун дуоларни ибодат ёки самимий истак сифатида қабул қиламизми йўқми, бундан қатъи назар, у бизга соғлом ҳаёт кечириш учун оддий усулни тақдим этади.

“Биз ўзгартира олмайдиган нарса” рўйхатининг энг юқори қисмига алкоғолизмни қўйиш лозим. Нима қилишимиздан қатъи назар, эртага ҳеч қандай ҳаракатсиз ўзидан ўзи алкоғолдан воз кеча олмаслигимизни биламиз. Худди шу эҳтимоллик билан биз эрталаб ўн ёшга ёшарамиз ёки олти дюймга ўсамиз деб тахмин қилишимиз мумкин.

Биз алкоғолизмдан азият чекаётганимизга оид ҳақиқатни ўзгартира олмадик. Аммо биз буни тан ҳам олмадик: “Маيلي, мен алкоғоликман. Афтидан, мен мастликдан ўлмагунимча ичишни тўхтатмайман” деб ҳам айтмаймиз. Шундай бўлса-да, биз бир нарсани ўзгартиришимиз мумкин. Биз маст алкоғолик бўлмаслигимиз керак. Биз маст бўлмайдиган алкоғолик бўлишимиз мумкин. Ҳа, бу биздан жасорат талаб этади. Ўзимизни ўзгартиришга имконият борлигини тушуниш учун бизга доноликдан бир учқун керак.

Биз учун бу Хотиржамлик Ибодатининг биринчи ва аниқ қўлланилиши эди. Сўнгги ичимликдан қанчалик узоқлашсак, бу сатрлар шунчалик гўзал ва аҳамиятли бўлаверарди. Биз уларни кундалик ҳаётда, илгари нажотни шишадан қидирган вазиятларда қўллашимиз мумкин.

Масалан: “Мен бу ишни ёмон кўраман. Мен уни ташлашим керакми ёки йўқ?” Оқилоналик ўзини шундай акс эттиради: “Албатта, агар мен ишни ташласам, эҳтимол бир неча ҳафта ёки ой қийналарман, лекин агар қатъий бўлсам ва таслим бўлмасам, ўзгариш учун зарур бўлган жасоратни кўрсатсам, у ҳолда бундан-да яхшироқ иш топа оламан, деб ўйлайман”.

Жавоб қуйидагича бўлиши ҳам мумкин: “Келинг, ҳаётга реал қарайлик – иш қидиришга вақтим йўқ, чунки оиламни боқишим керак. Бундан ташқари, мен олти ҳафтадан бери ичмаяпман ва ААдаги дўстларим менга айна дамда ҳаётимда бирон бир туб ўзгаришларни амалга оширмасликни, аксинча ўзимга келиб олгунча биринчи қадаҳдан воз кечишга эътибор қаратишимни маслаҳат бермоқда. Майли, энди иш жойимни ўзгартира олмайман, лекин унга муносабатимни балки ўзгартира оларман? Кўрамиз, мен ўз ишимга нисбатан хотиржам бўлишни ўргансам бўлармикин?”

Ушбу дуоларни биринчи марта кўрганимизда “хотиржамлик” сўзи биз учун амалга ошириб бўлмайдиган мақсадга ўхшарди. Дарҳақиқат, агар хотиржамлик бепарволик, оғир итоаткорлик ёки ихтиёрий бўйсунитишни англатса, унда бу биз эришмоқчи бўлган нарса эмас, албатта. Аммо биз хотиржамлик бошқа маънони англатишини тушундик. Энди биз учун бу ҳақиқатни тан олиш, ички хотиржамлик ва маънавий куч ила дунёни англашнинг аниқ ва реал йўли. Хотиржамлик, гироскоп сингари, атрофдаги воқеликнинг шов-шувли таҳдидларига қарамай, мувозанатни сақлашга имкон беради. Ва бу айнан биз интилаётган мақсаддир.

8. Аввалги тартибни ўзгартиринг

Куннинг маълум вақтлари, таниш жойлар ва ўтмишдаги ичимликлар билан боғлиқ ҳар қандай одатий нарсалар кундалик ҳаётимиз билан чамбарчас боғланган. Чарчоқ, очлик, ёлғизлик, ғазабланиш ёки ҳаддан ташқари иштиёқ ҳиссиётлари сингари, бу одатий тартиб соғлом турмуш тарзимизга таҳдид соладиган оқибатларга олиб келиши мумкин.

Ичишни ташлаганимиздан сўнг, кўпчилигимиз учун ичимлик билан боғлиқ бўлган майда-чуйда нарсаларни кўриб чиқиш ва ўзгартириш фойдалидир.

Масалан, олдин кунини спиртли ичимлик билан бошлаганлар энди аввал бир стакан қаҳва учун ошхонага кирадилар. Баъзилар одатдаги эрталабки тартибини ўзгартирди – ювинишдан ва кийинишдан олдин нонушта қилиш ёки аксинча. Тиш пастаси ёки оғиз ювиш воситасининг брендини ўзгартириш (таркибида алкоголь бўлмаслигига эътибор беринг!) бизга соғлом турмуш тарзининг дастлабки даврида муҳим бўлган янги таъм сезгиларини берди. Янги

кунни бошлашдан олдин, биз енгил машқлар қилдик ёки бир неча дақиқани медитация ёки мулоҳаза юритишга ажратдик.

Бундан ташқари, кўпчилик эрталаб уйдан чиқаётиб, йўлда таниш емакхоналарни учратмаслик учун янги йўналиш танлашга ҳаракат қилди. Баъзилар машинада эмас, балки электричкада юришни бошлади; метрода эмас, велосипедда; ёки автобусга чиқиш ўрнига, улар пиёда юришни афзал кўрди. Бошқалар эса автомобиль йўлини алмаштирди.

Қаерда ичганимиздан қатъи назар – буфетда, кўшни пивохонада, ошхонада, клубда ёки гаражда ҳар биримиз ўзимизнинг севимли жойимизни аниқ кўрсата оламиз. Вақти-вақти билан ёки кун давомида ичганимиз муҳим эмас, ҳар биримиз ўзимиз учун қайси кун, соат ва нима учун энг кўп ичганимизни биламиз.

Гувоҳи бўлганимиздек, сиз ичишни ташлаганингизда, бу билим сизга эски тартибни қайта бошлашга ва унинг таркибий қисмларини ўзгартиришга ёрдам беради. Масалан, уй бекаларининг айтишича, бу уларга қачон ва қаердан савдо қилишини ўзгартириш ва кундалик ишларини қандай бажариш кераклиги борасидаги тартибни қайта кўриб чиқишга ёрдам беради. Спиртли ичимлик ичиш учун “қаҳфа танаффуси”дан фойдаланган ишчилар энди ишда қолишди ва ростдан ҳам булка билан қаҳва ёки чой ичишди. (Бу “ичишни ташлаган” танишлар билан телефонлашиш учун қулай вақт. Биз билан бир хил нарсани бошдан кечирган одам билан суҳбатлашиш, айниқса, биз ичиб юрган пайтларда жуда яхши.)

Орамиздан касалхонада ёки қамоқхонада ичишни ташлаганлар, ушбу муассасаларга спиртли ичимликларни ноқонуний олиб кирган одам билан учрашмаслик учун кундалик йўналишларни ўзгартиришга ҳаракат қилдик.

Илгари баъзиларимиз тушлик пайтида бир неча соат ичиб ўтирардик. Энди официантлар ёки буфетчи ҳар доим нима кераклигини сўзсиз тушунадиган ресторанга ёки ошхонага боришдан кўра, тушлик қилиш учун бошқа жойни танлаш керак, айниқса, ичмай овқатланадиган компанияда. Зеро, соғлиғимизга келганда бунга эҳтиёж бўлмаса-да «иродамизни синаб кўриш» аҳмоқликдир. Бундай синовларнинг ўрнига, биз янги одатларимизни осонроқ усуллар билан ишлаб чиқишга ҳаракат қиламиз.

Бунинг учун кўпчилик, ҳеч бўлмаганда, ичкиликни яхши кўрадиган дўстлар билан алоқа қилмасликка ҳаракат қилар эдик. Агар улар чиндан ҳам дўстларимиз бўлса, демак улар соғлиғимиз ҳақида қайғураётганимиздан мамнун бўлади ва қароримизни ҳурмат қилади, худди биз уларнинг ичишга бўлган истагини ҳурмат қилганимиз каби. Аммо биз яна ичишимизни давом эттиришга ундаётганларга нисбатан эҳтиёткор бўлишни ўргандик. Бизни

чинакам яхши кўрганлар соғайишга бўлган интилишимизни қўллаб-қувватлайдилар.

Баъзиларимиз кечки соат бешда ёки иш куни тугагандан кейин бошқа вақтда емакхонага кириб овқатланишни афзал кўрамиз. Кейин аввалги севимли жойларимиздан ўтмайдиган янги йўналишни танлаб, уйга пиёда бориш мумкин. Агар ишга электричкада борадиган бўлсак, у ҳолда буфети мавжуд вагонга ўтирмаймиз ва уйдан унча узоқ бўлмаган ресторандан узоқроқ юриш учун поезднинг маълум бир жойидан тушамиз.

Уйга қайтиб, стакан ва муз бўлақларини олиш ўрнига, кийимни алмаштирардик, чой тайёрлардик ёки озгина мева ёки сабзавот шарбатини ичардик, кейин қўлларимизга китоб ёки газета олиб ўқир эдик ёки душ остида дам олишга ҳаракат қилардик. Биз диетамизни спиртли ичимликларни эслатмайдиган озиқ-овқат маҳсулотлари билан ўзгартиришни ўргандик. Агар илгари одатий тушдан кейин машғулотимиз телевизор олдида бир стакан алкоголь билан ўтиришдан иборат бўлган бўлса, энди тушликдан кейин бошқа хонага кириб, бошқа иш билан шуғулланардик. Илгари ичиш учун оиламиз ухлашини кутар эдик, энди эса ўзгариш учун биз эрта ётишга ёки ётишдан олдин пиёда юришга, ўқишга, хат ёзишга ёки шахмат ўйнашга ҳаракат қилдик.

Илгари, кўпчилигимиз учун ичимлик иш сафари, дам олиш кунлари, таътил, гольф майдончалари, бейсбол ва футбол стадионлари, сузиш ҳавзалари, чанги масканлари ва карта ўйинлари билан боғлиқ эди. Ёзда кўпинча кунни кўлда ёки кўрфазда қайиқда бир шиша билан ўтказардик. Ичишни тўхтатгандан сўнг, дам олиш услубимизни вақтинча ўзгартириш ва бошқа жойларга сафарларни режалаштиришни маъқул кўрдик. Йўловчилар билан бир кемада спиртли ичимликлардан воз кечиш қийин, “Том Коллинз”, флягадан спирт, сангари ёки ҳаттоки ром ҳам таклиф этиларди. Дам олиш учун бошқа жойни танлаш маъқулроқ, айниқса, спиртли ичимликларни эслатмайдиган жойларни.

Айтайлик, бизни кўнгилочар, ичимлик ичадиган кечага таклиф қилишди. Нима қилиш керак? Илгари ичкиликбозлик учун кўп баҳона топардик, энди ҳам бу санъат туридан ҳозир фойдаланишимиз, мулоимлик билан рад жавобини беришимиз мумкин: “Таклиф учун раҳмат, лекин иложим йўқ”. (Агар ҳақиқатан ҳам у ерда бўлишимиз керак бўлса, унда бундай ҳолатлар учун биз бир қатор ёрдам берадиган баҳоналарни ишлаб чиқдик. 79чи саҳифага қаранг.)

Соғлом турмуш тарзимизнинг дастлабки кунларида уйларимизда сақланган барча алкогольдан халос бўлдикми? Ҳа ва йўқ.

Саломатлигини тиклаганларнинг аксарияти, биринчи навбатда, барча яшириб қўйилган алкогольлардан халос бўлиш керак, деб ҳисоблайди, агар

уларни топсангиз, албатта. Бироқ, уй баарида сақланадиган спиртли ичимликларга нисбатан фикрлар турлича.

Баъзиларимиз, уйда турган спиртли ичимликлар ҳеч қачон ичишимизга сабаб бўлмаган, деб таъкидлаймиз, чунки ҳақиқатан ҳам ичишни истаганимизда унинг йўқлиги биз учун ҳеч қачон халақит бермаган. Шунинг учун баъзилар: “Нега яхши вискини тўкиш керак ёки уни кимгадир бериш керак?”, дейди. Ахир, биз ичадиганлар жамиятида яшаймиз ва спиртли ичимликлар мавжудлигидан абадий қутулолмаймиз. Уйда спиртли ичимликларни меҳмонлар учун олиб қўйинг. Уни таклиф қилганлар учун бу усул самарали эканлиги исботланди.

Кўпчиликнинг таъкидлашича, баъзида истагимизни англашимиздан олдин, беҳосдан “қадахни олиш” биз учун одат бўлиб қолган. Агар уйда спиртли ичимлик бўлмаса ва биз уни бориб сотиб олишимиз керак бўлса, ҳеч бўлмаганда шу вақт оралиғида нима қилаётганимизни тушунишимиз мумкин ва ичмаслигимиз учун танлов имкони бўлади. Бунга рози бўлганлар, кейинчалик содир бўлган нарсадан пушаймон бўлишдан кўра, ўзларини бу балодан ҳимоя қилиш оқилона эканига аминлар. Шунинг учун улар алкоголь захираларидан халос бўладилар ва тўла соғаймагунча уйда ҳеч қандай спиртли ичимлик сақламайдилар. Ҳозир ҳам меҳмонларни қабул қилганда, улар бир оқшомга етадиган шароб сотиб олади.

Шундай қилиб, танлов ўзингизга боғлиқ. Ахволингизни, соғлом ҳаёт кечирिशга оид қарашларингизни ўзингиз жуда яхши биласиз.

Ушбу параграфда эслатиб ўтилган эски турмуш тарзидаги кўплаб аҳамиятсиз ўзгаришлар оддий туюлиши мумкин. Бироқ, сизни ишонтириб айтамызки, кўпчилигимиз учун биргаликда амалга оширилган бу ўзгаришлар соғлиқни тиклашимизга ажойиб таъсир кўрсатди. Агар истасангиз, бунга эришишингиз мумкин.

9. Асосан ширин нарса истеъмол қилинг ёки ичинг.

Виски ва содали сувни шоколадли ичимлик ва музқаймоқдан ёки пивони кремли ширинликдан кейин ичишни тасаввур қила оласизми?

Агар бундай таққослашлардан кейин ўзингизни ёмон ҳис қилмасангиз ва ўқишни давом эттирсангиз, юқорида айтилган комбинациялар, юмшоқ қилиб айтганда, бир бирига умуман мос келмаслигига рози бўласиз.

Қайсидир маънода тажрибамизнинг маълум бир қисми шу билан боғлиқ. Кўпчилигимиз ҳар қандай ширинликлар ёки деярли ҳар қандай тўйимли овқат ичиш истагини маълум даражада бостириши мумкинлигини биламиз. Шунинг

учун вақти-вақти билан биз ҳеч қачон оч қолмаслик кераклигини бир-биримизга эслатиб тураемиз.

Эҳтимол, бу шунчаки тасаввуримиздир, аммо ичкиликка эҳтиёж оч қоринда янада кескинлашади. Буни албатта ҳис этса бўлади.

Ушбу китоб илмий изланишларга эмас, балки шахсий тажрибамизга асосланган. Шунинг учун биз илмий терминологиядан фойдаланиб, нима учун бундай бўлишини аниқ тушунтириб беролмаймиз. Биз шунчаки сўзлар билан айтишимиз мумкинки, минглаб одамлар (ҳатто ширинликларни ҳеч қачон ёқтирмаганликларини айтганлар ҳам) ширин нарса истеъмол қилиш, ичишга бўлган истакни сусайтиришига амин бўлганмиз.

Биз шифокорлар ҳам, диетологлар ҳам бўлмаганимиз сабабли, барчани чўнтақларида шоколад билан юришга ва спиртли ичимлик ичгиси келиши биланоқ, шоколад ейишига чақира олмаймиз. Кўпчилигимиз шундай қиламиз, аммо соғлиғи сабабли кўп ширинликларни истеъмол қила олмайдиганлар ҳам бор. Шу билан бирга, мева ва ширинлик ўрнини босувчи парҳезли озиқ-овқат маҳсулотларидан фойдаланиш мумкин, шунинг учун ширин нарсани таътиб кўриш деярли ҳамма учун мумкин.

Баъзиларимизнинг фикримизга кўра, нафақат ширинлик алкоғолга бўлган эҳтиёжни қондиришга ёрдам беради. Эҳтимол, бу қисман янги ҳаракатларимиз билан боғлиқдир: салқин ичимлик, бир стакан сут ёки алкоғолсиз пунш тайёрлаш, ширинликни танлаш – печенье ёки музқаймоқ, ичиш жараёни, овқатни чайнаш ва ютиш.

Албатта, кўп алкоғоликлар ичкиликни ташлаб, ўтмишда улар қандай қилиб нотўғри овқатланишганини билишмаган. (Бу тўйиб овқатланмаслик ҳолати ҳар қандай даромад даражасида кузатилади.) Шунинг учун кўпчилигимиз, шифокоримизнинг маслаҳати билан кўпроқ витамин истеъмол қилишга ҳаракат қилдик. Эҳтимол, биз тасаввур қилганимиздан кўра кўпроқ соғлом овқатланишимиз керақдир ва ҳар қандай мазали таом аҳволимизни яхшилаиди. Қовурилган сосиска, асал, ёнғоқлар, хом сабзавотлар, пишлоқ, совуқ қисқичбақалар, мевали желе, шимадиган конфетлар – нимани хоҳласангиз барчаси ёрдам беради.

Соғлом ҳаёт йўлига эндигина қайтган алкоғоликлар овқатни ичимликка алмаштириш сўралганида, кўпинча “Агар семириб кетсак нима бўлади?” деб қизиқишади. Амалиётимизда бундай ҳолатлар кам бўлган. Кўпчилик спиртли ичимликлардаги калориялар ўрнига соғлом овқат ейишни бошладилар, бошқалари эса етишмаётган оғирликларини қайтариб олишди.

Албатта, ширинликлар ва музқаймоққа берилганларнинг баъзилари дастлабки ойларда организмнинг одатдагидек бўлмаган жойларида ёғ тўпланишини кузатганлар. Аммо бу алкоголизмдан халос бўлиш учун тўланадиган унчалик қимматга тушадиган бадал эмас. Маст бўлгандан кўра дўмбоқ бўлган афзалдир, шундай эмасми? Сиз бирон марта “ортиқча вазнда” машина ҳайдагани учун ҳибсга олинганини эшитганмисиз?

Қандай бўлмасин, тажрибамиз шуни кўрсатадики, вақт ўтиши билан озгина сабр ва ақл билан иш тутганда вазн нормал ҳолатга қайтади. Агар бу рўй бермаса ёки сурункали семириш ёки озгинлик билан боғлиқ муаммоларингиз бўлса, эҳтимол сиз нафақат бундай касалликларнинг мутахассиси бўлган, балки алкоголизм муаммоларини ҳам яхши биладиган шифокор билан маслаҳатлашсангиз яхши бўлади. Биз АА амалиёти ва алкоголизмни даволайдиган тажрибали шифокорларнинг илмий асосланган тавсиялари ўртасида қарама-қаршиликларни топмадик.

Шундай қилиб, кейинги сафар ичкингиз келса ширин нарсаларни истеъмол қилинг. Ҳеч бўлмаганда, бу сизга бир неча соат ичмай туришингизга ёрдам беради, яъни, тикланиш сари кейинги қадамни ташлашга имкон беради – эҳтимол кейинги бўлимда айтилган усул орқали.

10. “Телефон терапияси” хизматидан фойдаланинг

Аввалига соғлом ҳаёт тарзини кечиришга ҳаракат қилганимизда, кўпчилигимиз барибир ичиб кўярдик, гарчи бундай қилишни хоҳламаган бўлсак-да. Баъзида бу деярли онгсиз равишда содир бўларди. Ичиш ҳақида онгли равишда қарор қабул қилинмасди ва оқибатлари ҳақида ўйланмасди. Ниятларимиз орасида бундай ҳолат умуман бўлмаган.

Энди шуни англадикки, агар биз биринчи қадахни рад этсак, уни бошқа нарса билан алмаштирсак, бу бизга алкоголизм билан боғлиқ ўтмишимиз ҳақида ўйлашга, у келтириб чиқарадиган касалликлар ва қандай оқибатларга олиб келиши ҳақида ўйлашимизга имкон беришини билиб олдик.

Бахтимизга фикрлашдан кўра кўпроқ иш қила оламиз ва буни қиялпмиз ҳам. Кимгадир кўнғироқ қиялпмиз.

Ичишни ташлаганимизда, ичкилик билан боғлиқ қийин аҳволга тушиб қолганимизда бизга АА аъзоларининг телефон рақамларини таклиф қилишди.

Дастлаб деярли танимайдиган одамга кўнғироқ қилиш биз учун ғалати туюларди ва аксарият ҳолларда бунга қаршилик кўрсатдик. Аммо биздан кўра катта тажрибага эга бўлган АА аъзолари буни талаб қилди. Улар иккиланишларимизни тушунишларини айтди, чунки бир пайтлар улар ҳам

худди шундай ҳолатни бошдан кечирган. Бироқ, улар буни ҳеч бўлмаганда бир марта синаб кўриш кераклигини айтди.

Орамиздан минглаб одамлар шундай қилди ҳам. Бу биз учун осон ва ёқимли жараён бўлди. Энг муҳими, бу бизга ёрдам берди.

Эҳтимол, ушбу вазиятни ҳис қилишнинг энг яхши усули кўнғироқ қилишдан олдин сиз билан алоқа қилаётган одамнинг ўрнига ўзингизни қўйиб кўринг. Сизга бўлган шунчалик ишончнинг ўзи миннатдорлик ва мукофотдир. Сиз кўнғироқ қиладиган одам деярли ҳар доим дўстона, ҳатто мафтункор бўлиб чиқади, у кўнғироғимиздан ҳайрон бўлмайди ва аҳволимизга қизикади.

Бундан ташқари, кўпчилигимиз ичишни истаганимизда, соғлом турмуш тарзини кечириш борасида биздан-да тажрибалироқ одамга кўнғироқ қилганимизда, муаммоимизни айтмасимиздан у бизни қўллаб-қувватлайди. Бу кўпинча сўзсиз тушунилган. Ва аслида, кундузими ёки кечаси, қачон кўнғироқ қилишимизнинг фарқи йўқ эди.

Баъзида, бизда ҳеч бир сабабсиз, тўсатдан тушуниб бўлмайдиган ташвиш, кўрқув, даҳшат ва ҳатто ваҳима пайдо бўларди. (Бу, албатта, нафақат алкогольликлар билан, балки бошқа кўплаб одамлар билан ҳам содир бўлади.)

Биз ҳақиқатан ҳам бошимиздан кечирган нарсаларимизни, ўзимизни қандай тутганимиз, нима қилишимиз кераклиги ҳақида гапирганда, бизни яхши тушунишганини ҳис этдик. Биз нафақат хушёқини, балки қалблар яқинлигини ҳис қилдик. Ёдингизда бўлсин, биз кўнғироқ қилган ҳар бир киши бир вақтлар ўзлари ҳам шундай вазиятда бўлган ва барча тафсилотларни хотираларида сақлаб қолган.

Одатда, бир неча дақиқали суҳбатдан кейин ичиш ҳақидаги фикримиз йўқоларди. Баъзан биз аниқ ахборот, мажбурий бўлмаган тавсиялар ёки жуда қаттиқ, аммо соф қалбдан айтилган маслаҳатлардан иборат кўзларимизни очадиган маълумотларни олардик. Баъзан биз кулиб юборадиган ҳолатлар юз берарди.

Собиқ алкогольликларнинг кузатувчилари, АА аъзоларининг, ҳатто ҳамдўстлик йиғилишларидан ташқари, норасмий ижтимоий алоқаларнинг кенг тармоғини қайд этдилар. Кўпинча бундай доирадаги учрашувлар айнан кимдир ичиш ҳақида гапириши ёки бу ҳақда ўйлаганидан ўтказилмаган. Шунга амин бўлдикки, бир-биримиз билан истаганча мулоқот қилишимиз мумкин, дўстлар учрашганда улар қиладиган ҳамма нарсани қилишимиз мумкин – мусиқа тинглаш, суҳбатлашиш, кинога ёки театрларга бориш, бирга тушлик қилиш, шаҳар ташқарисига чиқиш, балиқ овлаш, диққатга сазовор жойларга бориш,

бир-бириникига меҳмонга бориш ёки ёзишиш ёки телефонлашиш – буларнинг барчаси ичкиликсиз ўтарди.

Ичкиликдан воз кечишга қарор қилганлар учун бу дўстлик ришталари алоҳида аҳамиятга эга эди. Биз соғлом турмуш тарзимизни қўллаб-қувватлайдиган, ичадиганларга бошқача назар билан қарамайдиганлар орасида ўзимизни эркин ҳис қилардик.

Албатта, алкоголизмга мойиллиги бўлмаган одамлар орасида ва ҳаттоки кўп ичадиганлар орасида ҳам ичмай юриш мумкин, гарчи ичадиганлар билан бирга юриш ноқулай бўлса-да. Шу билан бирга, соғлом турмуш тарзига қайтган бошқа одамлар орасида туғри йўлни танлаганимиз юқори баҳоланаётганига ва қадрланаётганига амин бўлишимиз мумкин. Худди уларнинг соғлиғи биз учун қадрли бўлгани каби, шундай дўстлар учун бу жуда қадрли.

Соғлом турмуш тарзимиздан баҳраманд бўлишимиз бунга энди бел боғлаганлар билан мулоқот қилишимиздан бошланади. Аввалига, бир неча йиллардан буён ичмайдиганлар билан дўстлик муносабатлари ўрнатиш ноқулай туюлади. Одатга кўра, биз каби соғлом ҳаёт тарзига эндигина қайтаётганлар билан мулоқот қилиш осонроқ. Шунинг учун кўпчилигимиз биринчи навбатда синфдошларимизга кўнғироқ қилишга ҳаракат қиламиз.

“Телефон терапияси” биз кимга кўнғироқ қилаётганимизни билмасак ҳам ёрдам беради. Зеро, АА аъзоларининг телефон рақамлари АҚШ, Канада ва бошқа кўплаб мамлакатларнинг деярли ҳар бир телефон маълумотномасида мавжуд, сиз исталган рақамни осонгина териб, сизни тушунадиган одам билан осонгина боғланишингиз ва мулоқотга киришингиз мумкин. Бу биз ҳеч қачон учрашмаган одам бўлиши мумкин, аммо шунга қарамай, ўзаро тушуниш ҳисси пайдо бўлади.

Биринчи марта кўнғироқ қилишга қарор қилганимизда, агар керак бўлса, кейинги кўнғироқни амалга ошириш анча осонлашади. Охир оқибат, кўпчилигимизда ичиш истагидан халос бўлиш учун кимдир билан гаплашиш зарурати деярли йўқ бўлади. Бироқ, кўпчилик бунга одатланади ва биз бундай анъанани сақлаб қолишга ҳаракат қиламиз. Зеро, энди бундай кўнғироқлардан хурсанд бўламиз.

Аммо бу босқич одатда кейинчалик содир бўлади. Аввалига, “телефон терапияси” соғлом турмуш тарзига риоя қилишимизга ёрдам беради. Биз ичиш ўрнига кўнғироқ қиламиз, ҳатто ёрдам беришини ўйласак ҳам, кўнғироқ қилишни истамасак ҳам.

11. Ҳомий танланг.

АА аъзоларининг ҳаммасида ҳам ҳомий бор эмас эди. Аммо минглаб аъзоларимиз, агар алкоголизмнинг дастлабки ойлари ва йилларида собиқ алкоголикнинг дўстона ёрдами бўлмаганида, улар омон қолмаган бўлар эди, дейишлари мумкин.

Дастлабки йилларда ААда “ҳомий” атамаси ишлатилмаган. Кейинчалик, Акрон (Огайо штати) ва Нью-Йоркдаги баъзи касалхоналар алкоголизм билан касалланганларни (алкоголизм ташхиси қўйилганларни) АА тажрибали аъзоларидан бири беморга ҳомийлик қилиши шарти билан даволаш учун қабул қилишга рози бўлдилар. Ҳомий беморни касалхонага олиб келарди, унинг олдига мунтазам ташриф буюрарди, касалхонадан чиқарилишида иштирок этарди, уйига ва кейин АА йиғилишига олиб борарди. Ушбу йиғилишда ҳомий янги аъзони АА фаолияти билан таништирарди. Дастлабки ойларида у ўз миждасига ёрдам бериб, барча саволларига жавоб беради ва эҳтиёж бўлганда уни тинглар эди.

Ҳомийлик ғамхўрликнинг шундай самарали шакли бўлиб чиқдики, у касалхонага ётқизиш талаб этилмаган тақдирда ҳам аста-секин барча АА гуруҳлариаро тарқалди.

Кўпинча, ҳомий – бу ичадиган одам биринчи марта ёрдам сўраб мурожаат қиладиган ёки АА марказига ташриф буюрадиган меҳмонлар томонидан сўраладиган ва тузалган илк майхўр, алкоголик реабилитация марказидан, касалхонадан ёки ахлоқ тузатиш муассасасидан чиқарилганидан кейин унга ихтиёрий равишда ҳомийлик қилишга бел боғлаган АА аъзоларидан биридир.

АА учрашувларида янги аъзога, ўз хоҳишига кўра, Ҳамдўстлик аъзолари орасидан ҳомий танлаш тавсия этилади.

Ҳомийлик ғояси самарадорлигининг сабабларидан бири шундаки, сиз ААда илк кунлар ёки ҳафталар давомида дўстона маслаҳатчини топасиз. Зеро, бундай вақтларда Ҳамдўстликнинг нима эканини тушуниш сиз учун мушкул, ғалати ва тушунарсиз бўлиб туюлади. Бундан ташқари, ҳомий сиз билан кўпроқ вақт ўтказиши ва сизга ҳар қандай мутахассисдан-да кўпроқ эътибор бериши мумкин. Агар сизга шошилиш ёрдам керак бўлса, ҳомий ҳатто кечаси ҳам уйингизга келиши мумкин.

Агар ҳомийингиз бўлса, қуйидаги маслаҳатлар фойдали бўлиши мумкин (улар минглаб АА аъзоларининг кўп йиллар давомида эгаллаган шахсий тажрибаларига асосланганини унутманг).

А. Эркакнинг ҳомийси эркак, аёлнинг ҳомийси аёл бўлгани яхшироқ. Бу муҳаббат ҳикоялари пайдо бўлишининг олдини олишга ёрдам беради, уларнинг ривожланиши ҳомий ва соғлом турмуш тарзига эндигина қадам қўйган инсон

Ўртасидаги муносабатларни ниҳоятда мураккаблаштириши, ҳатто йўқ қилиши ҳам мумкин. Синовлар натижасида биз жинсий алоқа ва ҳомийликни бир-бири билан боғлаб бўлмаслигига амин бўлдик.

Б. Ҳомиймиз нимани таклиф қилишидан қатъий назар, ҳақиқат шундаки, у узоқ йиллик тажрибага эга, ўзини обқочиш учун ҳамма найрангларни билади ва унинг маслаҳати тўғри бўлиши мумкин. (Эътибор беринг, ҳомийлар фақат таклиф қилишлари мумкин; улар бизни бирор нарсани қилишга ёки қилмасликка мажбурлай олмайди.)

В. ААдаги ҳомий профессионал маслаҳатчи ёки ижтимоий ишчи эмас. Ҳомий – бу пул, кийим, иш ёки овқатни қарзга оладиган киши эмас. Ҳомий тиббиёт мутахассиси эмас, шунингдек диний, ҳуқуқий, маиший ёки психиатрик маслаҳатлар беришга қодир эмас. Бироқ, яхши ҳомий одатда бундай доирадаги масалаларни тор доирада ёки ҳатто якка тартибда муҳокама қилишга тайёр ва кўпинча уларни ҳал қилишда профессионал ёрдамни қаердан олиш кераклигини айтиши мумкин.

Ҳомий шунчаки ичкиликни ташлаган алкоголикдир, у фақат битта муаммони ҳал қилишга ёрдам беради – қандай қилиб ичмай яшаш. Ва бунинг учун у фақат битта воситадан фойдаланади – илмий донолик эмас, балки шахсий тажрибадан.

Ҳомийлар кўп нарсаларни бошидан кечирган ва улар кўпинча ўзимизга нисбатан кўпроқ ғамхўрлик, умид, раҳм-шафқат ва ишончни намоён этади. Улар, албатта, кўпроқ тажрибага эга. Шунга ўхшаш вазиятларда ўзларини эслаб, улар бизга ҳукм чиқармасликка ҳаракат қилади, бизга ёрдам беришади.

Бир одамнинг айтишича, алкоголиклар, эҳтимол, ўзлари ҳақида ҳеч қачон сир тутмасликлари керак бўлган, айниқса айбдорлик ҳисси билан боғлиқ бўлган нарсаларни яширмайдиган одамлар бўлиши лозим. Ҳатти-ҳаракатларингизга ҳалоллик билан муносабатда бўлиш бундан қочишингизга ёрдам беради ва ҳаддан ташқари ўз-ўзи билан овора бўлиб қолиш ёки ҳаддан ташқари тортинчоқликка қарши восита бўлиши мумкин. Яхши ҳомий – бу биз унинг олдида ичимизни тўкиб сочадиган ишончли одам.

Г. Агар ҳомий кўп жиҳатдан биз билан ўхшаш бўлса ва соғлом турмуш тарзига алоқадор бўлмаган нарсаларда қарашларимиз ва манфаатларимиз билан бўлишса, бу жуда ёқимли. Аммо бу мажбурий эмас. Кўплаб ҳолларда, энг яхши ҳомий биздан катта фарқ қиладиган одам бўлиши ҳам мумкин. Баъзида энг кутилмаган ҳомий – янги одам жуфтлиги энг самарали ҳисобланади.

Д. Ҳомийлар, аксарият одамлар сингари, ўз оиласи ёки иши билан банд бўлиши мумкин. Агар керак бўлса, улар ишдан исталан пайт чиқиши ёки

жиддий муаммога дуч келган кишига ёрдам бериш учун уйдан келишлари мумкин бўлса-да, ҳомий билан боғланишнинг иложи бўлмаган пайтлар ҳам бўлиши табиий.

Бу фикрларимизни бир жойга тўплаш ва ҳомий ўрнини босадиган нарса билан шуғулланиш учун қулай имкониятдир. Агар ҳақиқатан ҳам ёрдам излаётган бўлсак, демак, ҳомийнинг касаллиги ёки у билан учрашишга вақтинча имкон бўлмаслиги бизни ёрдам излашдан тўхтатмаслиги керак.

Сиз АА учрашуви қаерда ўтаётганини билишга уриниб кўришингиз мумкин. АА адабиётларини ўқишингиз ёки фойдали бўлган бошқа нарсалар билан шуғулланишингиз мумкин. Бошқа собиқ алкоголикларни яхши билмасак-да, уларга қўнғироқ қилиш мумкин. Бундан ташқари, энг яқин АА клубига ёки марказига қўнғироқ қилиш ёки ҳатто уларни зиёрат қилиш мумкин.

Бегона бўлса ҳам, суҳбатлашиш мумкин бўлган битта одам бўлса, у ААнинг ҳар қандай аъзоси сингари самимий ёрдам беришни исташига шубҳа йўқ. Умумий муаммо қардошлик ришталарини уйғотади. Баъзида биз жуда хуш кўрмаган собиқ майхўрлардан зарур ёрдам олардик. Агар бу хуш кўрмаслик иккитомонлама бўлса ҳам, ичкиликдан тийилишга ҳаракат қилаётган биримиз ёрдам сўраган бошқа одамга мурожаат қилсак ҳам, барча келишмовчиликлар ортга чекинади.

Е. Баъзан битта эмас, балки бир нечта ҳомийга эга бўлиш яхшироқ деб ҳисоблашади, чунки бу ҳолда улардан камида биттаси билан учрашиш мумкин. Ушбу режада битта нарса бор. Ижро афзаллиги, аммо бунинг хавфли томони ҳам мавжуд.

Афзаллиги шундаки, уч ёки тўртта ҳомий сизга битта ҳомийдан кўра кўпроқ тажриба ва билим тақдим этади.

Хавф ичиш пайтида пайдо бўлган хулқ-атвордадир. Ўзимизни ва ичкиликбозлигимизни танқиддан ҳимоя қилиш учун биз кўпинча турли одамларга турли хил “эртақ”ларни айтиб бердик. Атроф-муҳитни шу даражада бошқаришни ўргандикки, ичишимизга нисбатан гоҳида ачиниш, гоҳида эса маъқуллаш ҳиссини уйғотардик. Эҳтимол, бизда бундай тенденция борлигини англамас эдик, айниқса, бу одатда ҳеч қандай зарарли ниятларсиз амалга оширилган. Аммо бу услуб биз ичган кунларда характеримизга хос хусусиятга айланди.

Шундай қилиб, бундай ҳомийлар гуруҳига эга бўлганлар, бир ҳомийга бир нарсани, иккинчисига бошқасини айтиб берардик. Бу ҳар доим ҳам ёрдам бермаган, чунки ҳомийларни алдаш қийин. Улар ичкиликбозлик оид барча хийла-найрангларни тезда аниқлардилар, чунки бир пайтлар ўзлари ҳам худди

шундай найранглардан фойдаланган-да. Аммо баъзида биз ҳомийлардан бирини иккинчисининг айтган сўзларига қарши гап айтишига ишонтиришга муваффақ бўлардик. Эҳтимол, биз бировдан ўзимизга керак бўлган нарсани эмас, балки ўзимизга ёқадиган нарсаларни олиш учун баҳоналар ўйлаб топгандирмиз; ёки ҳомийнинг сўзларини истакларимизга мос равишда изоҳлаганмиз.

Ушбу ҳатти-ҳаракатларимиз касаллигимизни даволаш учун ёрдам олишда самимий истак эмас, балки унинг намоёнидир. Бу содир бўлганда биз “янгилар” энг кўп азоб чекамиз. Шундай қилиб, агар бизда ҳомийлар жамоаси бўлса, ўзимизни вақтида қўлга олиш учун эҳтиёт бўлишимиз яхшироқдир.

Ж. Ҳомийлар, собиқ алкоголиклар сифатида, табиий равишда кучли ва заиф томонларга эга. Бизга маълумки, заиф ва камчиликларсиз ҳомий (ёки умуман бирон бир киши) ҳали умуман бўлмаган.

Бу камдан-кам содир бўладиган ҳолат. Аммо шундай бўладигани, бизни йўлдан оздириш ёки ҳомийнинг нотўғри маслаҳатидан кейин хато қилишимиз мумкин. Барчамиз ўз тажрибамиздан келиб чиқиб шунини айта оламизки, ҳомийлар, ҳатто энг яхши ниятлар билан ҳам хато қилишлари мумкин.

Кейин нима дейилишини тахмин қилишингиз мумкин... Ҳомийнинг муваффақиятсиз ҳаракати (бошқа ҳар қандай нарса каби) ичиш учун сабаб бўла олмайди. Ичкиликни оғзингизга қуядиган ҳам ўз қўлингиз.

Ҳомийни айблаш ўрнига, ичмаслик учун камида ўттиз усулдан фойдаланиш мумкин. 30 усул ушбу китобда келтирилган.

З. Ҳомийингиз сизга берган ёрдами учун унга ҳақ тўлашингиз шарт эмас. Ҳомийлар бошқаларга ёрдам бериш орқали, ўзлари ҳам соғлом ҳаёт кечиришга ҳаракат қилади. Сиз ёрдамни қабул қилиш ёки рад этиш ҳуқуқига эгасиз. Агар сиз уни қабул қилган бўлсангиз, бунинг учун пул тўлашингиз шарт эмас.

Ҳомийлар муомалада юмшоқ ёки қаттиққўл бўлиши мумкин, улар буни обрў қозониш учун ёки “яхши ишлар” қилишдан завқланиш учун қилмайди. Яхши ҳомий ўзи тарбиялаётган одамга ёрдам бергани каби ўзига ҳам ёрдам беради. Ўзингиз кимнингдир ҳомийси бўлишингиз биланоқ буни тушуниб етасиз.

Эҳтимол, қачондир бировга худди шундай ёрдам бермоқчи бўларсиз. Бунинг ягона мукофоти унинг миннатдорлиги бўлади.

И. Меҳрибон ота-она сингари, ақлли ҳомий зарур бўлганда ўз ўқувчисини ўз ҳолига қўйиши мумкин; унга хато қилиш имкониятини бериши мумкин; агар

янги ўқувчи маслаҳатни бажаришдан бош тортса, ғазабланмаслиги ёки бепарво бўлмаслиги мумкин. Ақлли ҳомий ўқувчиси билан муносабатда беҳуда ҳисоб-китоб ва хафагарчиликнинг олдини олишга ҳаракат қилади.

Энг яхши ҳомийлар, албатта, ўқувчилар уларнинг маслаҳатларисиз тўғри яшашидан завқланишади. Бу бундан буён биз бир-биримизга ёрдам бермасак ҳам бўлаверади, дегани эмас. Аммо замон келади, ҳатто жўжа ҳам ўз инига учиб, оиласини қуриши керак. Парвозингиз хайрли бўлсин!

12. Дам олиш учун етарлича вақт ажратинг

Камида учта сабабга кўра, кўп ичадиганлар кўпинча қанчалик чарчаганларини умуман сезмайдилар. Ушбу сабаблар алкоғолнинг учта хусусияти билан боғлиқ: (1) У куч-қувват манбаи бўлган калорияларга бой; (2) У марказий асаб тизимини тинчлантиради, натижада жисмоний толиқиш ҳисси йўқолади; (3) Анестезия таъсири камайгандан сўнг, ҳаяжон пайдо бўлади, бу асаб энергиясининг оқими сифатида сезилади.

Ичкиликни ташлаганимиздан сўнг, ҳаёжон таъсири бир муддат сақланиб қолиб, безовталиқ ва уйқусизликка олиб келиши мумкин. Бунинг акси ҳам бўлиши мумкин – биз тўсатдан чарчаганимизни сезамиз, чарчоқни ҳис қиламиз ва уйқумиз келади. Ушбу икки хил ҳолат ўзаро ўзгариши мумкин.

Кўпчилигимиз учун ҳушёрлигимизнинг бошида буларнинг барчаси табиий реакция бўлиб, унинг оғирлиги бизнинг қанча ичганимизга ва умумий соғлиғимизга боғлиқ бўлади. Иккала ҳолат ҳам эртами-кечми ўтиб кетади, шунинг учун бу кўп ташвиш туғдирмаслиги керак.

Аммо, бу даврда биз дам олиш учун етарлича вақт ажратишимиз жуда муҳим, чунки чарчаганимизда, ичкилик ҳақидаги ўйлар ҳаёлимизга тезроқ келади.

Кўпчилигимиз учун нега ноаниқ сабабларга кўра бирдан ўзимизни озгина ичгандек ҳис қила бошлаганимиз ғалати туюларди. Вақти-вақти билан пайдо бўладиган ушбу ҳолатга аниқлик киритсак, бундай пайтларда биз одатда чарчаганимиз ва буни сезмаганимиз аниқ бўлади. Эҳтимол, биз жуда кўп куч сарфлаб, етарлича дам олмадик. Одатда тамадди қилишимиз ёки бироз мизғиб олишимиз билан кайфиятимиз бутунлай ўзгарарди ва ичкилик ҳақидаги ўйлар ҳаёлимиздан кетарди. Ухлай олмасак ҳам, чарчоқни кетказиш учун бир неча дақиқа ётиш, креслода ёки ҳаммомда дам олишимиз етарди.

Албатта, ҳаётимизни мунтазам дам олишга етарлича вақт бўлиши учун маълум бир тартибга солишимиз яхши бўларди.

Албатта, кўпчилигимиз ичишни ташлаганимиздан кейин уйқусизлик пайдо бўлгани ҳақида гапиришимиз мумкин. Шубҳасиз, асаб тизимимизга организмимизда бошқа алкоголь бўлмагандан кейин мунтазам нормал ухлаш одатини қайтариш (ёки тиклаш) учун бироз вақт талаб этилади. Энг ёмони, биз бундан қаттиқ хавотирга тушамиз, чунки бундай ўйлар билан ухлаш янада қийинлашиши мумкин.

Бундай ҳолларда маслаҳат беришимиз мумкин бўлган биринчи нарса: “Хавотир олманг. Ҳеч ким ҳеч қачон уйқусизликдан ўлмаган. Танамиз жуда чарчаганида, биз ўзимиз ухлаб қоламиз”.

Уйқусизлик кўпчилигимизда ётишдан олдин бир-икки рюмка ичиш учун баҳона бўлиб қолгани туфайли унга нисбатан янги муносабатнинг шаклланиши ҳушёр бўлишга ёрдам беради, деган хулосага келдик. Уйқусизлигимиздан ташвишланиш, безовталаниш ва қийналиш ўрнига, баъзиларимиз бунга таслим бўлиб, ўрнимиздан турамиз ва бирон бир нарсани ўқишни ёки ёзишни бошлаймиз.

Қолаверса, ухлашимиз учун ҳалақит бераётган қийинчиликларни ўзимиз яратмаётганимизга амин бўлиш учун соғлиғимизга таъсир қиладиган бошқа барча одатларимизни ҳам қайта кўриб чиқсак яхши бўлади. Кечаси қаҳфа кўп ичмаяпмизми? Тўғри овқатланаяпмизми? Керакли спорт машқларини бажараяпмизми? Овқатни яхши ҳазм қиляпмизми? Буларнинг барчаси бироз вақт талаб қилиши мумкин.

Уйқусизликни даволаш учун кўплаб оддий эски воситалар, масалан, бир стакан иссиқ сут, чуқур нафас олиш, илиқ ванна, зерикарли китоб ёки паст овоздаги мусиқа ҳам ёрдам беради. Баъзилар ноодатий воситаларни афзал кўради. Собиқ алкоголиклардан бири иситилган занжабил ва қалампир лимонадини тавсия қилади! (барчага!) Бошқалар махсус массажларга, йога машғулотларига ёки ушбу мавзу бўйича махсус нашрларда кўрсатилган турли хил усулларга ишонадилар.

Дарров ухлаб қололмасак ҳам, кўзимизни юмиб жимгина ётишнинг ўзи кифоя. Ҳонада уёқдан буёққа юрсангиз ёки қаҳфа ичиб ўтирсангиз, сиз ҳеч қачон ухлай олмайсиз.

Агар вазият ўзгармаса, алкоголизм муаммоларини тушунадиган яхши шифокорга мурожаат қилган яхши.

Бир нарсага ишонч ҳосил қилдикки, ҳеч қандай уйқу дориси алкоголик учун муаммо ечими бўлмайди. Тажрибамиз кўп мартаба шуни исботлаганки, уйқу дорисини қабул қилиш ичишга олиб келиши деярли муқаррар. Бундай дорилар қанчалик хавфли бўлиши мумкинлигини билиб, баъзиларимиз

организмимиз нормал уйқунинг янги режимига кўникмагунча, баъзи ноқулайликларга дош беришимизга тўғри келарди. Вақтинчалик қийинчиликларни енгиб, уйқунинг табиий ритми пайдо бўлиши билан кетказилган саъй-ҳаракатлар ўзини оқлагани аён бўлади.

Ичишни ташлаганимиздан кейин пайдо бўладиган яна бир қизиқ ҳодисани таъкидлаш лозим. Ичишни ташлаганимиздан анча вақт ўтгандан кейин кўпчилигимиз тушимизда майда-чуйдаларгача ҳис этиб, ичганимизни кўрганимиздан эрталаб ёки ярим тунда уйғониб кетиб, довдираб қоламиз.

Бундай тушларни ҳамма ҳам кўрмаган. Бироқ, уларни етарли даражада кўп одамлар кўрганки, биз буни нормал ва зарарсиз ҳодиса, деб ишонч билан айта оламиз.

АА тушларни талқин қилиш билан шуғулланмайди, шунинг учун биз психоаналитиклар ва бошқа профессионал талқинчилар айтадиган уларнинг яширин маъноси ҳақида гапирмаймиз. Биз фақатгина бундай тушлар вақти-вақти билан кириши мумкинлиги ҳақида хабар беришимиз мумкин ва бунга ҳайрон қолиш керак эмас. Одам ичганини эслай олмаса ҳам, тушида ўзини маст кўриб, бундан даҳшатга тушадиган туш энг кенг тарқалган тушлардан бири ҳисобланади. Биз бир неча ойлаб бир томчи ҳам алкоголь ичмаганимизга қарамай, қалтираш, титраш ва қарахтликнинг бошқа аломатлари билан уйғонишимиз мумкин. Бу шунчаки даҳшатли туш бўлади. Бундай ҳолат ичишимиздан анча вақт ўтгач ҳам бирдан содир бўлиши мумкин.

Эҳтимол тушимизда бўлса ҳам, ичкилик бизни ҳайратга солгани ва бахтсиз қилгани яхши. Балки, бу алкогольнинг зарари ҳақидаги фикр ҳақиқатан ҳам ичимизга сингиб кетганидан далолатдир. Ҳатто уйқуда ҳам ҳушёр бўлган яхши. Ҳушёр уйқунинг гўзаллиги шундан иборатки, биз уйғонганимизда ҳеч қандай қарахтликни сезмай, “ўчиб” қолишимиздан олдин нималар қилиб қўйган бўлишимиз мумкинлиги ҳақида ташвишланмаслигимиздан иборатдир. Бунинг ўрнига биз кунни дам олган тарзда, умидлар ва миннатдорчилик ҳисси билан кутиб оламиз.

13. “Ишни асосийсидан бошланг”

Ушбу эски қоида биз учун алоҳида, муҳим аҳамият касб этади. Оддий қилиб айтганда, бу биринчи навбатда, биз ичмаслигимиз кераклигини унутмаслигимиз лозимлигини англатади. Спиртли ичимликлардан воз кечиш ҳар доим, ҳамма жойда ва ҳар қандай шароитда ҳаётимизнинг асосий қоидаси ҳисобланади.

Биз учун бу ҳаёт-мамот масаласидир. Алкоголизм турли хил йўллар билан ўлимга олиб келиши мумкин бўлган давосиз касаллик эканлигини билиб олдик. Биз бу касалликни ичиш орқали қўзғатмасликни афзал кўраемиз.

Америка тиббиёт уюшмаси таъкидлаганидек, касаллигимизни даволаш биринчи навбатда спиртли ичимликлардан воз кечишни назарда тутди. Ушбу кўрсатма тажрибамиз билан мустаҳкамланади.

Кундалик ҳаётда бу шуни англатадики, ичмаслик учун қўлимиздан келган барча нарсани қилишимиз керак.

Баъзан биздан: “Бу ўзингизни оилангиздан, ишингиздан ва дўстларингиз фикридан устун қўйишингизни англатадими?”, деб сўрашарди. Алкоголизм биз учун ҳаёт-мамот масаласи бўлса, жавоб оддий. Агар соғлигимизни, ҳаётимизни сақламасак, унда оиламиз ҳам, ишимиз ҳам, дўстларимиз ҳам бўлмаслиги аниқ. Агар оиламизни, ишимизни ва дўстларимизни қадрласак, у қадриятларни сақлаб қолиш учун биринчи навбатда ўз ҳаётимизни сақлаб қолишимиз керак.

“Биринчи навбатда энг асосий ишни бажариш лозим” қоидасини ҳар хил талқин қилиш мумкин ва бу талқинларнинг аксарияти бошқа ҳолатларда ичиш одатларимизга қарши курашда ишлатилиши мумкин. Масалан, кўпчилигимиз ичишни ташлагандан кейинги даврда бирон бир нарсга бўйича қарор қабул қилиш ҳар қачонгидан ҳам қийинроқ кечган, деб таъкидлаймиз. Қарорлар қийинчилик билан қабул қилинарди, кейин эса қолдирилиб, яна қабул қилинарди.

Албатта, қатъиятсизлик фақат собиқ алкоголикларга хос хислат эмас, у бизни, эҳтимол бошқалардан кўра кўпроқ ташвишга соларди. Ичишни ташлаган уй бекаси уйни тозалашни қаердан бошлашни билолмайди. Тадбиркор йўқлигида қилинган телефон қўнғироқларига жавоб бериш ёки керакли хатларни ёздириш бўйича қарор қабул қила олмайди. Ҳаётимизнинг кўплаб соҳаларида биз аввал берган ваъдаларимизни зудлик билан бажаришга ва қолдирилган барча ишларимизни тартибга солишга ҳаракат қилардик. Албатта, биз бир вақтнинг ўзида ҳамма нарсани қила олмаймиз.

Шунда “Биринчи навбатда энг асосий ишни бажариш лозим” қоидаси ёрдам берарди. Агар олдимизда турган масалаларнинг қайсидир бирида “ичиш ёки ичмаслик” муқобили бўлса, унда аввал бу муаммони ечиш тўғри бўлади. Биз ҳушёр бўлгунимизча на тозалаш, на телефон қўнғироқларини амалга ошириш ва на хатларни ёзиш имкони бўлмаслигини билардик.

Кейинчалик соғлом турмуш тарзида янги орттирилган вақтни тартибга солиш учун ҳам худди шу қоидадан фойдаландик. Ишларимизни муҳимлик даражаси бўйича тақсимлаб, жуда банд бўлмаган жадвални тузмасдан кундалик

фаолиятимизни режалаштиришга ҳаракат қилдик. Ҳаддан ташқари кўп ишлаш ва яхши овқатланмаслик хавфли бўлиши мумкинлигини билиб, биз иккинчи “асосий иш” – соғлигимизни ҳам унутмадик.

Фаол алкоголизм пайтларида кўпчилигимиз анча тартибсиз турмуш тарзини олиб борган эдик. Пайдо бўлган тартибсизлик эса бизни безовта қиларди ва ҳатто умидсизликка олиб келарди. Ҳаётимизнинг ҳар бир кунини режалаштиришда реализм ва мослашувчанликни сақлаган ҳолда бироз тартибга солсак, ичмасликни ўрганиш осонроқ бўлишини тушундик. Ўзимизнинг махсус кун тартибимиз ритми тинчлантирувчи таъсирга эга. Ҳаётимизда маълум бир тартиб ўрнатиладиган асосий қоида эса, албатта “биринчи навбатда энг асосий ишни бажариш лозим” ҳисобланади.

14. Ёлғизликдан халос бўлинг

Алкоголизм “ёлғизлар касаллиги” деб таърифланиб, унча-мунча собик алкоголиклар буни рад этмаса керак. Алкоголли ўтмишимиз ойлари ва йилларимизга назар ташлайдиган бўлсак, орамиздагилардан юз минглаб² одамлар ўшанда ўзимизни ажралгандек ҳис қилганимизни эсласак керак. Ташқаридан атрофдагиларга ўхшаб ўзимизни қувноқ тутган бўлсак-да, кўпинча ўзимизни бегонадек ҳис қилардик.

Кўпчилигимиз аввал “бошқалар каби бўлиш» учун ичганмиз, деб таъкидлаймиз. Кўпчилигимиз “компанияга кириш” ва ўзимизни бутун инсоният билан тўлиқ уйғунликда мавжудлигимизни ҳис қилиш учун ичкиликка эҳтиёж сезганмиз.

Спиртли ичимликларни истеъмол қилишимиз асосан эгоцентрик тус касб этгани, яъни биз алкогольнинг таъсирини ўзимизда ҳис этиш учун уни ўз организмимизга қуйганлигимиз олдиндан қайд этилган. Баъзида бу туйғу бизга дўстона ва улфатлар орасида киришимли бўлишимизга ёрдам берарди ёки ички ёлғизлик туйғусини вақтинча йўқотарди.

Бирок, алкогольнинг таъсири сусайганлиги сари ўзимизни ҳар қачонгидан ҳам бегона, ташландик, бошқаларга ўхшамайдиган ва хафа ҳис қилардик.

Ичишдан ўзимизни айбдордек ҳис қилганимизда ёки ичкиликбозликдан, мастлигимиздаги хатти-ҳаракатларимиздан уялганимизда ажралганлик ҳисси янада кучаярди. Баъзида хатти-ҳаракатларимиз учун барча одамлар биздан юз ўгиришига лойиқлигимиздан қўрқардик ёки бунга ҳатто ишонардик. Эҳтимол, мен улар учун ҳақиқатан ҳам бегона одамдирман, деб ҳам ўйлаганмиз.

² Бугунги кунда дунёдаги АА аъзолари сони икки миллиондан кўп.

(Ким билади, балки сўнгги ҳис-туйғуларингизни эслаётган бўлсангиз, бу туйғу сизга таниш бўлиши мумкин.)

Олдимиздаги ёлғиз йўл зерикарли, ғамгин ва чексиз бўлиб туюларди. Бу ҳақда ҳатто гапириш ҳам жуда оғир эди ва ёлғизлик ҳақида ўйламаслик учун биз тез орада яна ичардик.

Кўпчилигимиз ёлғиз ичганимизга қарамай, ўша ичган кунларимизда мулоқотдан бутунлай узилиб қолгандик, деб айтиш қийин. Атрофимизда одамлар бор эди. Биз уларни кўрардик ва эшитардик ва уларга тегардик, лекин аксарият ҳолларда энг муҳим мулоқотларимиз ички ҳиссиётларимизга йўналтириларди. Биз ўзимиз билан ўзимиз гаплашардик. Бизни ҳеч ким тушуна олмаслигига амин эдик. Бундан ташқари, ўзимиз ҳақимиздаги фикримизга кўра, кимдир бизни тушуниши учун ҳаракат қилганимизга ишончимиз комил эмасди.

ААда собиқ алкоголиклар ўзлари ҳақида эркин ва самимий сўзлаб беришаётганини биринчи марта эшитганимизда жуда ҳайратланганмиз. Уларнинг маст ҳолатда қилган қилиқлари, яширин кўркувлари ва ёлғизликлари ҳақидаги ҳикоялари бизни таажжубга солди.

Биз ёлғиз эмаслигимизни англадик, лекин бунга дарров ишонишдан кўрқдик. Ахир бизда улардаги ҳеч бўлмаса қайсидир ўхшаш ҳислатимиз бор.

Биз узоқ вақт давомида ҳимоя қилган, кўрқинчли худбинликнинг мўрт қобиғи бошқа соғайиб кетган алкоголикларнинг самимийлиги билан парчаланиб кетди. Ҳатто буни ифода эта олмай туриб, биз энди бегона эмаслигимизни ва ёлғизлигимиз тезда йўқ бўлиб кетаётганини ҳис қилдик.

Енгиллик – бу бошида ҳис этган туйғумизни таърифлаш учун жуда кучсиз сўз. Бу ҳайрат ва даҳшат ҳисси аралашмаси эди. Бу чиндан ҳам бўляптими? Ҳаммаси йўқоладими?

Бир неча йиллар давомида хушёрликни сақлаган АА аъзолари ҳар қандай янги келганни бу, шубҳасиз, чиндан ҳам содир бўлаётганига ишонтиришга қодир. Ва бу давом этади. Бу кўпчилигимизнинг ҳаётимизда жуда тез-тез содир бўлган яна бир нотўғри бошланиш эмас. Бу шунчаки қувончининг яна бир авжи эмас, тез орада унинг ўрнини аччиқ умидсизлик босади.

Аксинча, ўнлаб йиллар давомида ичишни ташлаган АА аъзолари сони кўпайгани сайин, алкоголизмдан ҳақиқаттан ҳам умрбод қутулишимиз мумкинлиги тўғрисида тобора кўпроқ ишончли далиллар пайдо бўлмоқда.

Шунга қарамай, биздаги азалий, ичимизга сингиб кетган одатлардан – шубҳа ва бошқа ҳимоя механизмларидан дарҳол қутулиш қийин. Ростан ҳам

шундай бўлишидан қатъи назар, бизни ҳеч ким тушунмаслигига ва ёқтирмаслигига ишондик. Ўзимизни ёлғизлардек тутишга ўрганиб қолдик. Шундай қилиб, ичишни ташлаганимиздан сўнг, одатий ёлғизлик ҳиссини йўқотиш учун вақт талаб этилди ва буни машқ қилдик. Энди ёлғиз эмаслигимизга ишонган бўлсак ҳам, баъзан ўтган кунлар ҳиссиётларини туямиз ва ҳаракат қиламиз.

Бизда дўстлик ришталарини ўрнатиш ёки кимдир дўст бўлишни таклиф қилса, уни қабул қилиш бўйича тажрибамиз йўқ. Бу қандай амалга оширилганига ва бундан нимадир чиқишига ишончимиз тўлиқ комил эмас. Йиллар давомида тўпланган ушбу оғир кўрқув юки ҳали ҳам орқамиздан таъқиб қилиши мумкин. Бинобарин, ўзимизни оз бўлса-да ёлғиз ҳис қила бошлаган пайтимизда, айна дамда жисмонан ёлғиз ёки ёлғизмаслигимиздан қатъи назар, бизни эски одатлар ва ичимликнинг шифобахш хусусиятлари ҳақидаги фикрлар ўзига тортиши мумкин.

Баъзида айримларимиз бу васвасага берилиб, аввалги тартибсиз ҳаётимизга қайтганмиз. У ҳеч бўлмаса бизга таниш ва ҳеч ким ичкиликбозлик йилларида орттирилган ичиш қобилиятини тиклаш учун кўп меҳнат қилишга мажбур эмас.

Бир алкоголик АА гуруҳида ўзи ҳақида сўзлаб берар экан, у ўспиринликдан 40 ёшгача бўлган даврда ичганида вақти доим тиғиз бўлгани ва одатда улғайиш жараёнида йигитлар ўрганадиган кўплаб нарсаларни ўтказиб юборганини айтди.

Шундай қилиб, у қирқ ёшдан ошганида, соғлом турмуш тарзи кечиришга эришди. Бунгача у фақат ичиб, жанжаллашишни биларди, ҳеч қачон бирон бир мутахассислик ёки касбни эгалламаган ва жамиятда ўзини қандай тутишни умуман билмаган. “Бу даҳшатли эди”, деди у. – Мен ҳатто қизни қандай қилиб учрашувга таклиф қилишни ва учрашганимизда нима қилишни билмасдим! Мен буни ўрганмаган 40 ёшли бўйдоқлар учун ҳеч қандай “Учрашувда ўзини қандай тутиш керак”лиги бўйича курслар йўқлигини билдим.

Ўша куни кечқурун АА йиғилишида янграган кулги ўзгача самимий эди. Кўпчилик ўзлари ҳам шу каби ноқулай вазиятни бошдан кечиргани сабабли унинг дардига шерик бўлишди. Қирқ ёшли (ҳатто йигирма ёш) одамга ярашмайдиган бесўнақайлигимизни англаганимизда, буни тушуна оладиган, бундай кўрқув ҳиссини яхши биладиган ва бу вазиятнинг кулгили томонларини кўра олишимизга ёрдам бера оладиган АА аъзолари йиғиладиган жойлар кўп бўлмаганида, ўзимизни ачинарли, ҳатто кулгили деб ҳисоблашимиз мумкин эди. Шундай қилиб, ўрганмагунимизча биз билан яна шунга ўхшаш воқеа юз берса буни табассум билан қабул қилиш керак, холос. Ичимизда шармандалиқни ҳис этмаслигимиз, тақдирга тан бермаслигимиз керак; биз

даврада бўлганимизда ичкилик орқали ўзимизга бўлган ишончни ҳосил қилишга бўлган беҳуда уринишларимизни такрорламаслигимиз керак. Бунинг ўрнига ичкилик туфайли ёлғиз бўлиб қолдик.

Бу, баъзиларимиз, бесўнақай ўспиринлар сингари, хушёрлик денгизига илк бор чиққанимизда қўл ва оёқларимизни қаерга қўйишни билмаслигимизнинг биргина мисоли. Бу бундай саёҳатга ёлғиз чиқсак адашиб қолишимиз хавфи нақадар юқори эканини кўрсатиб турибди. Бу ҳолда, бизда бу саёҳатнинг охирига етиш учун миллиондан фақатгина бир имконият бор бўлиши мумкин.

Аммо энди ёлғиз саёҳат қилиш шарт эмаслигини биламиз. Кемангиз бир хил йўналишда сузиб кетаётган кемаларнинг катта ва кувноқ флотилиясининг бир қисми бўлса, тўғрироқ, хавфсизроқ ва ишончлироқ бўлади. Ҳеч ким бошқалардан ёрдам олишдан уялмаслиги керак, чунки ҳаммамиз бир-биримизга ёрдам берамиз.

Касаллигимизни даволашда ёрдам олиш оёғингиз синган бўлса, қўлтиқ таёғини ишлатишдан кўра уятлироқ эмас. Бунга муҳтож бўлган ва унинг фойдасини кўрадиган киши учун таёқча ажойиб нарса.

Кўзи ожиз одам осонликча ёрдам олишдан бош тортгани туфайли қоқилиб йўлда адашиб юришида чинакам қаҳрамонлик борми? Асосиз хавф, умуман керакисиз бўлса ҳам, баъзида ҳаддан ташқари ошириб юборилади, доим самаралироқ бўлган ёрдам эса кўпроқ ҳавас ва маъқуллашга лойиқдир.

Аксарият ҳолларда соғлом турмуш тарзига риоя қилиш бўйича тажрибамиз алкоголизмдан қутулиш учун ҳар қандай ёрдамдан фойдаланишнинг тўғрилигини акс эттиради. Кучли эҳтиёж ва хоҳишимизга қарамай, ҳеч биримиз алкоголизмдан ёлғиз ҳаракат қилиб даволанмаганмиз. Агар имконимиз бўлганида, унда, албатта, ААнинг ёки психиатр ва бошқа бировнинг ёрдамига муҳтож бўлмасдик.

Ҳеч биримиз бутунлай ёлғиз яшай олмаслигимиз ва, ҳеч бўлмаганда, товар ва хизматлар соҳасида, бошқаларга боғлиқ бўлганимиз сабабли, биз бу ҳолатни ҳақиқат сифатида қабул қилиш ва ушбу ҳақиқат асосида фаол алкоголизмни енгиш учун ўта муҳим ишни амалга ошириш тўғри эканига амин бўлдик.

Ёлғизликда ичиш ҳақидаги ўйлар онгимизга янада осонлик ва алдов йўли билан сингиб кетади. Биз ёлғизликни ҳис қилиб ичишни истасак, у бизни ўзгача тезлик ва куч билан эгаллаб олгандай туюлади.

Бундай ўйлар ва истаклар биз, айниқса ичмайдиган одамлар орасида бўлганимизда, камроқ келади. Агар бундай истаклар барибир пайдо бўлса, улар

кучсизроқ бўлади ва биз ААдаги дўстларимиз билан алоқани ушлаб турганимизда тезроқ йўқ бўлиши мумкин.

Деярли ҳар бир инсон баъзида ўзи билан ёлғиз қолиши, фикрларини тўплаши, атрофга қараши, нимадир қилиши, ўзи тинч жой яратиши ёки шунчаки кундалик стрессидан дам олиши кераклигини унутмаслигимиз керак. Аммо биз буни, айниқса кайфиятимиз унча яхши бўлмаганида ёки ўзимизга ачинаётганимизда суистеъмол қилмаслик кераклигига амин бўлдик. Деярли ҳар қандай давра аччиқ танҳоликдан яхшироқдир.

Одам ўзини кўпчилик орасида ёлғиз ҳис қилиши мумкин бўлганидек, ичиш истаги ҳам АА йиғилишида вужудга келиши мумкин. Бироқ, ўз хонамизда ёлғиз бўлганимиздан ёки одам кўп бўлмаган сокин барнинг бир бурчагида ўтирганимиздан кўра, ААнинг бошқа аъзолари даврасида бўлганимизда ичкиликдан сақланишимиз эҳтимоли кўпроқ бўлади.

Фақат ўзимиз билан гаплашишга мажбур бўлганимизда, бу мулоқот доим ўша-ўша мавзулар атрофида айланади. Борган сари, бу бизни фақат бошқа одамлар таъминлай оладиган фойдали маълумотлар оқимидан маҳрум қилади. Ўзингизни ичмасликка ишонтиришга уриниш ўзига хос гипнозга ўхшайди. Одатда, бу вақти келганига қарамай, ҳомиладор бияни туғмасликка кўндириш каби самарали бўлади.

Шу сабабларга кўра чарчоқ ва кучли очликдан сақланишни таклиф этар эканмиз, аввалги тавсиялар билан чамбарчас боғлиқ бўлган яна бир маслаҳатни қўшиб қўямиз: “Жуда чарчашингизга, жуда оч қолишингизга ва жуда ёлғиз қолишингизга йўл қўйманг”.

Бунга эътибор беринг.

Агар сиз тез-тез ичкиликка берилиб кетаётганингизни сезсангиз, ўйлаш учун танаффус олинг. Кўпинча юқорида тасвирланган хавфли ҳолатлардан бирида (ёки бир нечтасида) эканлигингизни аниқлашингиз мумкин.

Бирор киши билан суҳбатлашишга шошилинг. Шунда ҳеч бўлмаса, ёлғизликдан қутуласиз.

15. Ғазабланиш ва хафа бўлишдан эҳтиёт бўлинг

Ғазаб ҳисси бу китобда эслатиб ўтилган эди, аммо баъзи бир оғир ҳоллар бизни бу жуда муҳим роль ўйнашига ишонтирди, чунки у алкоғолизмдан қутилишни истаган ҳар бир кишининг алоҳида эътиборига лойиқдир.

Адоват, ғазаб, ранжиш – бу туйғуни қайси сўз билан атасак ҳам, ичкилик билан чамбарчас боғлиқ ва, эҳтимол, алкоголизм билан бундан-да кўпроқ боғлиқдир.

Масалан, олимлар кўплаб алкоголиклардан улар нима учун ичганлигини сўрашганида, кўп ҳолларда жавоб куйидагича бўлган: “Чунки мен бундай ҳолатда кимдирни “боплашим” мумкин эди”. Бошқача қилиб айтганда, улар ичиб, маст бўлмаган ҳолатда аниқлашлари қийин бўлган ғазаб ҳиссини ифодалаш учун ўз куч ва эркинлигини ҳис этган.

Кимдир спиртли ичимликлар ва ғаш келтириш билан билан бирга кечадиган организмдаги баъзи ўзгаришлар ўртасида кўринмайдиган, аниқланмаган биокимёвий боғлиқлик бўлиши мумкин, деб тахмин қилди. Алкоголикларда ўтказилган экспериментал тадқиқотлардан бири шуни кўрсатдики, ғаш ичиш алкоголиклар қони таркибидаги ўзгаришлар ичкилик ёрдамида қутилиш мумкин бўлган нохуш ҳолат пайдо бўлишига олиб келиши мумкин. Яқинда бир етакчи психолог маст одам алкоголь унга берадиган бошқалар устидан ҳукмронлик ҳиссидан баҳраманд бўлишини тахмин қилди.

Зўравонлик ва қотиллик мастлик билан чамбарчас боғлиқлигини кўрсатиб турувчи айрим фактлар мавжуд. Баъзи давлатларда жабрланувчи ёки жиноятчи (ёки иккаласи ҳам) жиноят содир этиш пайтида маст ҳолатда бўлган ҳолатлар фоизи юқори. Зўрлаш, ажрашишга олиб келадиган оилавий можаролар, болаларга нисбатан зўравонлик ва қуролли талончилик ҳам кўпинча ичкиликбозликнинг натижасида содир этилади.

Ҳатто ўзини бундай тутмаганлар ҳам қаттиқ ғазаб айрим одамларни кучли мастлик пайтида зўравонлик ҳақида ўйлашига ундаши мумкинлигини тушунади. Демак, биз ғазабланишнинг мумкин бўлган хавфини тушунишимиз лозим.

Ичкилик оқибатида одамнинг баъзида ҳайвонга айланишини табиий деб ўйлайдиганлар кам. Қўрқув сингари, ғазаб ҳам инсониятнинг барча вакиллари учун тирик қолиш қийматига эга бўлиши мумкин. Қашшоқлик, очлик, касаллик ва адолатсизлик каби ҳолатларга нисбатан ғазабланиш ҳисси, шубҳасиз, турли халқларда ижобий ўзгаришлар юзага келишига сабаб бўлди.

Аммо, ўта ғазабланиш чоғида қилинган жисмоний ёки ҳатто оғзаки таҳқирлаш ачинарли бўлиб, ҳам бутун жамиятга, ҳам маълум бир шахсга зарар етказишини ҳеч ким инкор этмаса керак. Шу сабабли, кўплаб дин ва фалсафа тизимлари бахтли бўлиш учун ғазабланмасликка даъват этади.

Бироқ, кўп одамлар ғазабни тийиш руҳий саломатлик учун зарарли эканига ишонади. Шунинг учун биз ғазабни қайсидир йўл ила чиқаришимиз керак, акс

ҳолда бу бизни ичимиздан емириб, ўзимизга қарши чиқади ва чуқур тушқунликни келтириб чиқаради.

Ғазабнинг барча жиҳатлари умуминсоний муаммо ҳисобланади, аммо алкогольликлар учун бу кўпроқ хавф туғдиради, яъни ғазабимиз ўзимизни ўлдириши мумкин. Собиқ алкогольликларнинг деярли барчаси душманлик, ёмонлик ёки асабийлик кўпинча ичиш истагини келтириб чиқаришини тан олади. Шундай экан, бундай туйғулар пайдо бўлганида доимо хушёр бўлишимиз керак. Уларни енгиш учун ичишдан мақбулроқ усулларни топдик.

Лекин бунга кейинроқ қайтамыз. Аввал баъзида ғазабнинг қандай шакллари ва турлари бўлиши мумкинлигини кўриб чиқайлик:

мурасасизлик ишончсизлик	снобизм	кескинлик	
нафрат	каттиқлик	сарказм	безовталиқ
ҳасад	цинизм	ўзига ачиниш	шубҳа
жирканиш	норозилиқ	ёвузлик	рашк

ААнинг баъзи аъзолари маст бўлмаган пайтида қисман ғазабланиш билан бирга келадиган бу ҳиссиётларни англай олишган. Маст ҳолатда эса кўпчилигимиз ҳолатларимизнинг сабабларини аниқлашга деярли ҳаракат қилмасдик. Бундай пайтларда, биз одатда ўз аҳволимиз ҳақида фақат қайғу билан ўйлаганмиз ёки, айниқса, навбатдаги рюмка бундай туйғуларни кучайтирганда ҳаддан ошиб кетардик.

Эҳтимол, ушбу рўйхатга кўрқув ҳиссини ҳам қўшиш керак эди, чунки аксариятимиз кўрқув кўпинча ғазабга айланади, деб ҳисоблаймиз. Биз нимадан кўрқаётганимизни ҳар доим ҳам тушуна олмаймиз. Баъзан бу шунчаки ноаниқ, хира, номсиз кўрқувдир. Бу ҳолат бирданига бирон бир нарсага ёки кимгадир қаратилиши мумкин бўлган ноаниқ ғазаб туйғусига айланиши мумкин.

Ғазабни кўнгил совиш ҳам келтириб чиқариши мумкин. Алкоголиклар, айниқса, ёлғон ёки ҳақиқий сабаблар туфайли кўнгли совиганда сабр чегараси юқори бўлган одамлар тоифасига кирмайди. Ўшанда ичкилик бу ноқулай ҳисдан қутилишнинг энг яхши воситасига айланади.

Эҳтимол, энг қийин нарса “ҳақли” ғазабланишни жиловлашдир. Бу узоқ муддат сақланган “адолатли” ғазабнинг натижаси бўлиб, агар унга эркинлик берилса, у ичкиликка қарши ҳимоямизни йўқ қилиши мумкин.

Бизга нисбатан қабиҳларча ва адолатсиз иш тутишган бўлса ҳам, биз, алкогольликлар ичкиликка берилмаслигимиз лозим. Ҳар қандай ғазаб яна

ичкиликка олиб келиши мумкинлиги туйфайли бизга ҳалокатли таъсир кўрсатади.

(Бундай ғазабни енгиб ўтишни ўрганиш ҳақида “Аноним алкоголиклар” ҳамда “Ўн икки қадам ва ўн икки анъана” китобларида батафсилроқ маълумот берилган.)

Биз психологиянинг туб моҳиятини тушунадиган мутахассис ролига даъво қилмаймиз, шунинг учун ҳам эътиборимизни ғазаб ҳисси ноқулайлигининг сабабларини аниқлашга эмас, балки уни ҳақли деб ҳисоблашимиздан қатъи назар, айнан шу туйғуни енгиб ўтишга қаратишимиз лозим. Бор диққатимизни бу ҳис-туйғулар бизни алдаб, яна ичкиликка олиб келмаслигига қаратамиз.

Қизиғи шундаки, юқорида айтиб ўтилган баъзи ўзини ичишдан тийиш усуллари ҳам жаҳлимиз чиққанда ички тангликни юмшатишда яхши натижа беради. Масалан, ғазабимиз “қайнай” бошлаганида, ул-бул ширинлик ейиш ёки бир стакан ширин алкогольсиз ичимлик ичиш фойдалидир.

Бундан ташқари, бирон бир нарса ғашимизга тега бошлаганида, устоз ёки бошқа собиқ алкоголик билан телефонда гаплашиш ҳам жуда фойдали бўлиши мумкин. Бироз кутиб, чарчаб қолмаганимизни аниқлаш керак. Агар чарчаган бўлсак, озгина дам олиш ғазабдан қутилишга ёрдам беради.

Ғазабимиз “Яшанг ва бошқаларга ҳам яшашга имкон беринг” қондаси ҳақидаги мулоҳазаларимизни совитиши мумкин.

Ғазабдан унинг манбаига ҳеч қандай алоқаси бўлмаган иш билан машғул бўлиб, жумладан, бирон бир фаол машқлар ёки севимли мусиқамизни тинглаб қутилишимиз мумкин.

Тинчланиш дуосида келтирилган ғоялар ҳақида ўйлаш кўпларга душманлик кайфиятидан қутилишга ёрдам беради. Кўпинча, бирор нарсани ўзгартира олмасак ёки бизни ақлдан оздирадиган нарсага дош беролмасак (масалан, тирбандликлар, ёмон об-ҳаво, дўконлардаги узун навбатлар ва бошқалар), беҳуда қизишиб кетишдан ёки ичишни бошлашдан кўра, буни оддий факт сифатида қабул қилиш ақлли ва тўғри қарор бўлади.

Албатта, баъзида ҳаётимиздаги ўзгартирилиши мумкин ва лозим бўлган айрим ҳолатлар ғашимизга тегади. Балки, бу ишни ташлаб, яхшироқ иш қидириш керакдир; балки ажрашиш ёки оилавий бошқа жойга кўчиш керакдир. Бундай ҳолларда қарорни ўйламасдан ёки ғазабланган пайтда эмас, балки яхшилаб ўйлаб қабул қилиш керак. Олдин тинчланиш керак. Шундан кейингина ғашимизга тегаётган нарсани ҳақиқатан ҳам ўзгартира олишимиз

ҳақида хотиржамлик ва ақл билан ўйлаш мумкин. Буни яна бир бор текшириш учун “Хотиржамлик учун ибодат”га бағишланган параграфга қаранг, 30 бет.

Баъзан узоқ муддатли ғазаб эмас, балки кутилмаган, қисқа муддатли ғазаб пайдо бўлиши мумкин. Кундалик режа (12-бет) ва “Биринчи навбатда энг асосий ишни бажариш лозим” (49-бет) қоидаси кўпчилигимизга буни енгишга ёрдам берди, гарчи биз уларни амалда қўллашга уриниб кўрмагунимизча ва яхши натижаларга эришмагунимизча буни уддалаш мумкин деб ўйламаган эдик.

Ғазабга қарши курашнинг яна бир самарали воситаси “гўё” тамойили бўлиши мумкин. Биз идеал ҳолатда бошқа, ақлли, мувозанатли одам бизнинг ўрнимизда ғазабни қандай қилиб енгиши ҳақида ўйлаймиз ва “гуё” биз ўша одамдек иш тутамиз. Ушбу усулни вақти-вақти билан қўллаб турунг. Бу ҳам ёрдам беради.

Кўпчиликка бирор мутахассис, психиатр ёки бошқа мутахассислик бўйича шифокор ҳамда руҳонийнинг профессионал ёрдами фойда беради.

Шунингдек, зарарсиз жисмоний фаолият билан ҳам шуғулланиш мумкин. Биз айтиб ўтган баъзи машқлар, жумладан чуқур нафас олиш, иссиқ ҳаммом ва уйда кресло ёки диванда дам олиш – буларнинг барчаси кўпларга тинчлантирувчи таъсир кўрсатади.

Ғазабни шунчаки босиш, камайтириш ёки жиловлаш билан яхши натижага эришиб бўлмайди. Бунинг ўрнига биз ғазабланиб эмас, балки, аксинча, уни қандайдир қилиб енгишга ҳаракат қилган ҳолда иш тутишни ўрганишга ҳаракат қиламиз. Агар бунга ҳаракат қилмасак, ичкиликка қайтиш хавфини сезиларли даражада кўпайтирамиз.

Бизда, профессионал бўлмаган ва ўз тажрибасига таянадиган тузалган алкоголикларда, ушбу муаммолар билан боғлиқ лаборатория маълумотлари ёки илмий назариялар йўқ. Аммо қачонлардир кучли мастликни бошдан кечирганларгина бу ҳолат қанчалик ғазабимизни чиқарганини унутишлари мумкин. Баъзан жаҳлимиз оила аъзоларимиз, ҳамкасбларимиз, дўстларимиз ёки умуман айби бўлмаган бегоналарга нисбатан ҳам чиқади. Алкоголли ўтмишимизни эслатадиган ёпиқ барлардаги ўтириб қолган тутун қатламлари қолиши каби бу тенденция ҳам ичишни ташлаганимиздан кейин ҳам кузатилиши мумкин. Бу фазилатларимизни тўлиқ ахлоқий қайта баҳоламагунимизча қолади.

16. Ўзингизни ҳурмат қилинг

Яқинингиз ёки яқин дўстингиз оғир касалликдан тузалганида, биз уларга яхши ҳамширалар тили билан айтганда ЎҒ (ўзгача ғамхўрлик) қиламиз. Касал болани соғайишига ёрдам бериш учун биз уни энг сеvimли овқатлари ва турли машғулотлар билан эркалаймиз.

Фаол алкоголизм касаллигидан соғайиш жараёни маълум бир вақт талаб этади ва уни бошдан кечираётган ҳар қандай одам эътибор ва ЎҒга лойиқдир.

Илгари, одамлар баъзи касалликлардан даволанаётганлар бу азоб-уқубатларга лойиқлигига ишонишган, чунки улар атайлаб худбин ниятлар билан ўзларини касалликка дучор қилишган деб ҳисоблашган.

Ҳозиргача алкоголизм деган касалликнинг моҳиятини билмаган одамлар алкоголикларга шармандалик тамғасини босиб (бу касаллик тўғрисида бирон бир нарса ўрганмагунимизча ўзимиз ҳам худди шундай қилганмиз), кўпчилигимиз мастлик азоб-уқубатларини бошдан кечирган ҳолда, ўзимизга нисбатан меҳрибон эмасдик. Биз азоб чекиб, гуноҳларимиз “ҳаққини тўлаймиз” деб ҳисоблардик.

Энди алкоголизм ва ахлоқсиз хатти-ҳаракатлар бир хил нарса эмаслигини билганимиздан сўнг, ички муносабатимизни қайта кўриб чиқиш муҳимлигига амин бўлдик. Биз алкоголикнинг ўзи ўзига касал одам сифатида қарамаслигини тушундик. Шу ўринда эски фикрлаш одатларимиз ўзини намоён қилади.

Кўп ичадиганлар идеалист бўлиши, ҳар қандай, айниқса ўзининг камчиликларига тоқат қилмайдиган кишилар эканлиги олдиндан таъкидланган. Олдимизга ушалмайдиган мақсадларни кўяр эканмиз, барибир эришиб бўлмайдиган нарсаларга эришиш учун бор кучимиз билан курашамиз.

Кейин эса, ер юзида биз талаб қиладиган бундай юқори стандартларга жавоб берадиган одам йўқлиги сабабли, биз кўзланган мақсадга эришмаганимизга аминмиз. Бу мақсадлари реалистик бўлмаган ҳар ким билан содир бўлиб, бизни тушкунлик ва депрессия босади. Биз идеал бўлмаганимиз учун ўзимизни ғазаб билан жазолаймиз.

Айнан бу борада биз ўзимизга нисбатан меҳрибонлик ёки ҳеч бўлмаса адолатни кўрсатишни бошлашимиз мумкин. Ахир биз боладан ёки ногирон кишидан жисмонан бажара олмайдиган ишни қилишни талаб қилмаймиз-ку. Биз, тузалаётган алкоголиклардан ҳам қандайдир мўжизаларни кутмаслигимиз керак.

Сешанбагача тўлиқ тузалишни сабрсизлик билан кутиб, чоршанбада ҳали даволанишда давом этаётганимизни кўрамиз ва ўзимизни айблашни бошлаймиз. Шунда ўзимизга ёпишиб олмай, имкон қадар холислик билан

Ўзимизга четдан қарашга ҳаракат қилишимиз лозим. Агар яқин инсонимиз ёки дўстимиз даволаниш жараёни жуда секин кечаётганидан тушкунликка тушиб, дори-дармонларни қабул қилмай қўйганида қандай йўл тутардик?

Шуни ёдда тутиш лозимки, узоқ муддатли ичкиликбозлик организмга улкан зарар етказиб, уни шундай ҳолатга келтирадики, соғайишга ойлар ва йиллар кетиши мумкин. Ҳеч ким (деярли ҳеч ким) бир неча ҳафта ичида алкоголикка айланган эмас. Шунинг учун бир зумда сеҳрли даволанишни кутмаслик керак.

Биз тушкунликка тушганимизда, кўнглимизни бироз кўтаришимиз керак. Бундай ҳолатда, албатта мағрурликсиз ва худбинликсиз ўзимизни мақташ, эришилган ютуқлар билан табриклаш фойдали эканига кўпчилигимиз амин бўлганмиз.

Сарҳисоб қилайлик. Кун бўйи ичмасдан тура олдикми? Бу самимий мақтовга сазовор. Бугун яхши овқатландикми? Барча мажбуриятларимизни бажаришга ҳаракат қилдикми? Қисқаси, қўлимиздан келган барчасини яхши бажардикми? Агар шундай бўлса, унда, очиғини айтганда, яна нимани кутиш керак.

Балки бу саволларнинг барчасигаям ижобий жавоб беролмаймиз. Балки, бирон сабабга кўра биз истаган нарсамизга эриша олмадик, буни қилмаслик кераклигини била туриб, хаёлларимиз ёки ҳаракатларимизда бўшлиқ қилдик. Нима қилибди? Биз баркамол эмасмиз. Биз идеалликдан ҳар қандай оғиш туфайли қайғуриш ўрнига, ҳеч бўлмаса кичик ютуқларга интилишимиз керак.

Ҳозир кўнглимизни кўтариш учун нима қилишимиз мумкин? Ичиш ўрнига бошқа қиладиган иш топсак бўлади. Китобимизнинг ҳар бир бобида бу борада маслаҳатлар берилган.

Бироқ, яна бир муҳим нарса бор. Охирги пайтларда ҳаётингиздан розимисиз? Ёки биз яхшироқ бўлиш, камолликка етиш учун шунчалик кўп меҳнат қилдикки, ҳатто қуёш ботиши, янги ой чиқиши, мазали таом, яхши ҳазил, бирор ихлосдан баҳраманд бўлишга вақт топа олмадикми?

Организмимиз ўзи нормал ҳолатини тиклашга интилиши сабабли, керак бўлганда дам олиш имкониятини бой бермаган яхши. Қисқа ширин уйқу ёки яхши, тинч ва узоқ тунги уйқудан завқланинг. Балки вақтичоғлик ва хурсандчилик қилишга ҳали кучингиз қолгандир. Буларнинг барчаси ҳаётнинг бошқа жиҳатлари сингари, салоҳиятимизни тўлиқ намоён қилиш учун зарур бўлади.

Биз учун ўзига хос ягона пайт келди. Агар ҳозир ўзимизга нисбатан кўпроқ меҳрибон бўлмасак, унда, албатта, бизга нисбатан бошқаларнинг ҳурмати ва эътиборини ҳақли равишда кутмасак ҳам бўлади.

Ичкилик ичганимизда завқланган барча нарсалардан ва яна бошқа кўп нарсалардан маст бўлмаган пайтимизда ҳам завқланишимиз мумкинлигини англадик. Бу биров кўникишни талаб қилади, аммо саъй-ҳаракатларимиз тўлиқ мукофотланади. Бундай йўл тутиш худбин бўлиш дегани эмас, аксинча ўзини сақлаш ҳақида қайғуришдир. Агар тузалиш жараёнига эътиборли бўлмасак, унда омон қололмаймиз ҳамда беғараз, ахлоқли ва қилган ишига жавоб берадиган инсон бўлиш умидимиз пучга чиқади.

17. Ҳиссиётга кучли берилманг

Кўплаб ичувчилар алкоголик бўлишидан қатъий назар битта рюмка ёрдамида ички ҳолатидаги ноқулайликни қониқишга ўзгартиришга эришадилар. Оғриқдан лаззатга ўтишнинг бу усули одатда “сақланиш учун ичиш” деб аталади.

Бироқ, минглаб одамлар кўпинча ичишидан олдин кайфияти яхши бўлганини эслайди. Дарҳақиқат, ичкиликка қадар бўлган воқеаларни батафсил таҳлил қилсак, кўп ҳолларда шундоқ ҳам яхши кайфиятимизни янада кўтариш учун ичганимизни кўрамиз.

Бундай амалиёт бизни кейинги огоҳлантиришга олиб келади: ҳаётингизнинг тантанали дақиқаларида ҳамда кайфиятингиз аъло бўлган пайтларда эҳтиёт бўлинг.

Айниқса, кайфиятимиз маст бўлмасдан туриб кайф олиш даражасигача кўтарилганда эҳтиёт бўлиш лозим. Бундай ҳолларда (ҳатто ичишни ташлаганимиздан бир неча йил ўтгач ҳам) ичиш биз учун мутлақо табиий бўлиб туюлиши мумкин ва ичкиликнинг аввалги қийинчиликлари хотирамиздан аста-секин йўқ бўлиб кетади. Бир қадах биз учун унчалик кўрқинчли эмасдек туюлиб, унда ҳалокатли ва ҳатто зарарли нарса йўқ деб ўйлай бошлаймиз.

Албатта, бу оддий одам учун зарарли бўлмайди. Бироқ, тўпланган барча тажрибамиз шуни кўрсатадики, бир қарашда зарарсиз, ўлимга олиб келмайдиган қадах бизни бошқача одамларга айлантериши мумкин. Эртами-кечми, яна бир қадах ҳам зарар келтирмайди, деган фикр пайдо бўлиши мумкин. Яна бир неча қадахчи?..

Айниқса, ўзига зарар етказмасдан ича оладиган қариндош ва дўстларимизнинг дўстона муҳотида ҳаяжонланишга сабаб бўлганида, тантаналар ва байрамлардаги ичимликлар бизни ичишга ундаши мумкин. Улар

спиртли ичимликларни осонликча ичиши бизни ҳам шундай қилишга мажбурлайди.

Бу, эҳтимол, бир қултум этанол (этил спирти) жуда узоқ вақт бизнинг маданиятимизда қувноқ ва яхши воқеалар (шунингдек, баъзи қайғули воқеалар) билан чамбарчас боғлиқ бўлганининг натижасидир. Ушбу боғлиқлик биз ҳеч қачон ичмаслигимиз кераклигини англаганимиздан кейин ҳам узоқ вақт давомида онгимизда сақланиб қолиши мумкин.

Энди бизни ичкиликка ундайдиган атрофдагиларнинг таъсирини юмшатадиган кўплаб усуллар мавжудлиги ҳақида биламиз. Қисқаси, ҳеч қандай воқеа бизни алкоголизм ҳар доим, ҳар қандай вақтда, бирон сабабга кўра ёки ҳеч қандай сабабсиз алкогол ичишимиз билан фаоллашадиган касалликдан “халос” қила олмаслигини ёдда тутайлик.

Баъзиларимиз учун нишонлайдиган ҳеч қандай тадбир бўлмаганида ва атрофдагилар ичишга ундамаганида “хурсандчилик”да ичиш истаги жуда хавфли бўлиши мумкин. Бундай истак энг кутилмаган пайтда пайдо бўлиши мумкин, биз эса у қандай сабабларга кўра пайдо бўлганини ҳеч қачон била олмаслигимиз мумкин.

Энди ичиш ўй хаёлимизга келганида ваҳимага тушмасликни ўргандик. Ахир бу замонавий дунёда яшовчи ҳар бир инсон учун табиий бўлиб, биз, узоқ вақт давомида шу билан “шуғулланадиган” одамлар билан содир бўлиши эса тушунарли ҳол.

Бироқ, ичиш ҳақида ўйлаш ва ичиш истаги бир хил нарса эмас. Биринчиси ҳам, иккинчиси ҳам бизни умидсизликка ёки кўрқувга солмаслиги керак. Уларга шунчаки алкоголизмнинг хавфини эслатиб турувчи огоҳлантирувчи чақириқлар сифатида қараш мумкин. Бу хавф ҳар доим, ҳатто ҳозир кимдир бизчалик хурсандимикан, дея шубҳа қиладиган даражада кайфиятимиз яхши бўганида ҳам мавжуд.

18. “Секин юрсанг – узоққа борасан”

Ҳозиргина олдинги бобни ўқиб бўлиб, дарров кейингисини ўқишга шошилдингизми? Нимага? Балки, “Секин юрсанг – узоққа борасан” тамойилини амалда қўллашингиз керакдир.

Алкоголиклар сифатида биз қадаҳ ичидагини бошқаларга қараганда тезроқ ичишга ҳаракат қилардик. Стакан ёки шишада қолган бир неча томчи спиртли ичимликларни ҳам ичишни эсдан чиқармасдик.

Кўпчилигимиз кўп йиллик соғлом турмуш тарзидан кейин ҳам, ичиб бўлинмаган кофе ёки содали сувни четга суриб қўйишга қодир эмаслигимиздан ҳайратда қолардик. Баъзида алкогольсиз ичимликни худди спиртли ичимликни ичгандек, охириги қултумгача ичганимизни эслаймиз.

Кўплаб ўқувчилар бу фикрни давом эттирган бўлса керак – саҳифа, боб ёки китобни ўқимай қолдириш ҳар доим ҳам осон эмас. Гўё қандайдир куч бизни кунига бир неча саҳифа ёки боб ўқиб, қолганларини кейинга қолдириш ўрнига ҳаммасини биттада охиригача ўқишга мажбур қиладигандек. Умуман олганда, бунинг ҳеч қандай ёмон жойи йўқ. Алкоголизм каби зарарли иллатдан қутилиш учун ушбу мажбурлайдиган кучни унчалик хавфли бўлмаган шаклда, масалан, алкоголь билан боғлиқ ўз муаммоларини ҳал қилиш борасида кўпроқ билим олиш ва ёрдамга интилиш кўринишида ишлатиш тўғри бўлади.

Шунинг учун, истасангиз ўқийверинг. Бу соғлиқ учун ичишдан кўра фойдалироқ.

Аммо ушбу бобни ўқиб бўлиб, бирор нарсани амалда қўллашни хоҳлашингиз мумкин. Ушбу китобни четга олиб қўйинг-да, ўтган кунингизни эсланг. Бу ҳақда ўйлаганингизда, неча марта ўзингизни тута олганингиз ёки хотиржамроқ иш тутганингизга эътибор беринг.

Биз, АА аъзолари “Секин юрсанг – узоққа борасан” қоидаси ёрдамида бир-биримизга кўпчилигимиз ҳар бир ишни одатда жуда астойдил бажаришимизни, ортга қарамай олдинга интилиб, бирон бир тўсиқ пайдо бўлса жаҳли чиқишини эслатиб турамыз. Дам олиш ва ҳаётдан лаззатланиш қанчалик қийин бўлиши мумкинлигига амин бўлдик.

Бирон биримиз сабрсизлик билан ниманидир қилишга ёки бирон жойга боришга шошилсак, дўстимиз мулойимлик билан: “Эсингдан чиқдими? Секин юрсанг – узоққа борасан”, деб эслатиб қўйиши мумкин. Бунда кўпинча маслаҳатчи асабимизга тегарди. Бу маслаҳат жуда ўринли эканлигини исботламайдими?

Ҳа, асабийлашиш фақат алкогольликларга хос эмаслигини биламыз. Цивилизациямиздаги ўзгаришлар тезлиги тобора ортиб бораётгани сабабли, кўп одамлар вақт етишмовчилигини ҳис қилиб, кимгадир ёки нимагадир етиб олишга шошилмоқда.

Кўриниб турибдики, бу ичувчиларни алкогольизмгача ҳар доим ҳам олиб келмайди. Ичувчиларнинг оз қисмигина биз бошдан кечирган муаммоларга дуч келган. Аммо охир-оқибат алкогольликка айланганлар қандай қилиб дам олишни, ўзимиз учун соғлом ҳаёт ритмини яратишни, воқеалар оқимида кичик ютуқлардан ва оддий қувончлардан – қисқаси мақсадимизга етиб бормагунча

бутун йўл давомида асабий бўлишнинг ўрнига, саёҳатдан завқланишни ўрганишимиз кераклигини тушунган. Уфқ доим бир жойда бўлади. Баъзан шунчаки тўхтаб, узоққа боқишдан ҳордиқ чиқариш керак.

Баъзиларимиз кўлидан келмайдиган ишни бажаришга киришганини аниқлаган. Биз шунчалик кўп мажбуриятларни ўз зиммамизга оламизки, уларнинг ҳаммасини кимдир бажара олмаса ҳам керак.

Эҳтимол, юрак хасталигидан туғзалган одамлар мисолида кўп нарсаларни ўрганишимиз мумкин. Уларнинг кўплари чарчатадиган ритм, тарқоқлик ва вақт учиши нималигини билмайдиган ғайратли ва самарали ҳаёт тарзини олиб боришга қодир.

Баъзиларимиз олдида реал вазифаларни қўйишга ёрдам берадиган ўзининг ҳаёт тарзини ишлаб чиққан. Бугун қилишни истаган ишларимиз рўйхатини тузиб, яхшилаб ўйлаган ҳолда ундаги ишларнинг ярмини ёки ундан кўпини олиб ташлашимиз мумкин. Янги кун – янги рўйхат.

Бошқача ёндашган ҳолда ўз ишимизни атайлаб узоқ истиқболга тақсимлаб, вақти келмагунча уларни эътиборсиз қолдиришни ўргандик.

Бошқалар эса бундай рўйхатлар ва жадваллар бизнинг золимимизга айланиб, қанча вақт ва куч сарфланишидан қатъи назар, ҳар қандай ишни охиргача бажаришга ундаши мумкинлигига амин бўлди. Шунинг учун, рўйхатларга маълум бир муддат тегмасликка қасам ичамиз. Уларнинг буйруқларига бўйсунмай, эркинроқ ва бир маромдаги ритмда яшашни ўрганишимиз мумкин.

Кўпларга ўзини хотиржамроқ ва вазминроқ ҳолатга келтириш учун ҳар бир кун бошланишидан аввал 15-20 дақиқа ёлғизлик етарли эди. Баъзилар, биз аниқлаганимиздек ушбу мақсадга жуда мос келадиган махсус медитация усуллари ёки дуолардан фойдаланарди. Балки, “қайнаган” кун давомида беш дақиқа кўзимизни юмиб тинч ўтиришга вақт топиб, кейин эса яна, лекин дам олган ҳолда ишга қайтганмиз.

Баъзилар учун бошқа бировнинг ёрдамига мурожаат қилсак, ўзини тутиш осонроқ эди. Биз ўзимиз учун тинч муҳит ярата олмаслигимиз мумкин, лекин баъзида ўзимизни жим ўтириб, маълум даражада руҳий осойишталикка эришган дўстимизни тинглашга мажбур қилишимиз мумкин. Бор эътиборни бирор кишига қаратиш руҳий мувозанатни тиклашга ёрдам беради ва олдимизда янги имкониятлар эшигини очади. Ҳаётимиз қизғин пойгага айланмаслиги кераклигини кўришни бошлаймиз.

Баъзилар учун, айниқса, биргаликда тинчликни излаётган одамларнинг маълум қоидаларга асосан ташкил этилган йиғилишлари фойдали бўлиб чиқади (масалан, ибодатхоналардаги диний хизмат ёки жамоавий медитация қилиш учун хилват жойларга бориш ва ҳоказо).

Бундан ташқари, бунақа шошилмаслик учун эрта тонгда туришга қарор қилишимиз мумкин. Бир оз ўйлаб, унча қизгин бўлмаган ва эгилувчан, демак бир зайлда бўлмаган ва мувозанатдан чиқармайдиган шахсий кун тартибини ишлаб чиқиш мумкин.

Ҳаддан ташқари зўриқиш ҳолатида ёки ўта фаол бўлганимизда, ўзимиздан “Бу ишни менсиз қилиб бўлмайдими?” ёки “Бунчалик шошилишим керакми?”, деб сўрашимиз мумкин эди. Очигини айтганда, ишни бизсиз ҳам қилиш мумкинлиги ва ҳеч қаерга шошилиш керакмаслиги нақадар бизни тинчлантирарди. Бундай усуллар нафақат алкоғолизм ва у билан боғлиқ одатлардан қутулишда, балки бошқа ишларда ҳам ҳақиқаттан ҳам ёрдам беради ва узоқ вақт давомида самарали бўлиб қолади. Улар янада самарали ишлашимизга ҳам ёрдам беради, негаки улардан фойдаланган ҳолда биз кучимизни яхшироқ тўплаб, тақсимлашимиз мумкин бўлади. Устувор вазифаларни ақл билан белгилашни бошлаймиз. Натижада илгари зарур деб ҳисоблаган кўп ишларимизни четга суриб қўйиш мумкинлигини англаймиз. Жуда яхши савол: “Бу ўзи қанчалик муҳим?”

Албатта, “Секин юрсанг – узоққа борасан” қоидаси бизга режалаштирган ишимизни кейинга қолдириш ёки иш бўйича учрашувларга кечикиш ҳуқуқини бермайди. Эртага (индинга ва уни эртасига ва ҳоказо) қолдириш мумкин бўлмаган нарсалар бор – масалан, ичишни ташлаш. Аммо баъзи ишларни уларга яхшироқ тайёр бўлгунимизга қадар кейинга қолдириш маъкул.

Бир куни АА марказига оғир касал ва ҳаяжонланган алкоғолик аёл кўнғироқ қилиб, тез ёрдамга муҳтожлигини айтди. Ундан АА аъзоларидан бири келгунича 20-30 дақиқа кутиши мумкинми, деб сўрашди.

“Йўғ-е, нима деяпсиз!” – деб бақирди у, – шифокорим менга зудлик билан ёрдам кўрсатиш кераклигини айтди, кутишга бир дақиқа вақт ҳам йўқ...

“У буни ўтган куни айтганди!”, – деб давом эттирди у.

Биз бундай оғир аҳволда бўлган ҳар бир кишига чин дилдан ачинамиз. Бундай аҳволда одам бошидан нима кечиришини жуда яхши биламиз. Мурожаатчига ёрдам бир соатдан камроқ вақтда келди. Ҳозир у ушбу воқеа ҳақида ўзининг ўтмишдаги хатти-ҳаракатларининг иллюстрацияси сифатида сўзлаб беради. Энди у қанчалик мувозанатли, шу билан бирга ғайратли, хотиржам ва фаол эканлигига ақл бовар қилмайди.

Тинчлик, сабр, қониқиш ҳиссини яратадиган мустаҳкам ички иродага эга бўлишни истасангиз, албатта, бунга эриша оласиз.

Вақти-вақти билан ўзингизга кунлик фаоллигингиз “Секин юрсанг – узоққа борасан” қондаси билан белгиланишини эслатиб тулинг. Ҳаётингизни ҳозирроқ ўзгартиришингиз мумкинлиги эсингиздан чиқмадими?

19. Шукр қилинг

АА аъзоси бўлган бир аёл алкоғолизмга чалинган пайтидаги энг ёмон кунларида ҳам ҳеч қачон ишончини йўқотмаганини эслайди. “Мен доим бахтсизлигимга қатъий ишонардим”, деб тушунтирарди у. “Ҳар куни эрталаб ҳаёлимга келадиган деярли биринчи фикр: Эй худо! Бугун яна қандай янги кўнгилсизликларга дуч келарканман?”, эди.

Эшик тақиллаганида, уни яна бир муаммо кутаётганига амин эди. Почта орқали фақат тўлов қоғозлари ёки ёмон хабарлар келади, деб ҳисобларди. Телефон жирингласа, у хўрсиниб ёмон хабарларни кутарди.

Кўнгилсизликларни кутишга қаратилган бундай улкан куч-ғайратни сарфлаш кўпчилигимизга яхши маълум. Албатта, буни қисман депрессия келтириб чиқарадиган наркотик ҳисобланган алкоғолнинг фармакологик таъсири билан тушунтириш мумкин. Спиртли ичимликларнинг сўнгги молекулаларини организмимиздан чиқариб ташлаганимизда, улар билан бирга кўплаб ёмон ўйлар ҳам йўқолади.

Бироқ аниқлашимизча, бундай невротик ва депрессив усулда фикрлаш одати ушбу кайфиятларни таниб, бутунлай йўқ қилишни ўрганмаганимизча сақланиб қолиши мумкин.

Бу маъносиз поллианизм рецепти эмас. Биз бу масалада умуман қийинчиликлар йўқ, деб таъкидламаяпмиз. Вақти-вақти билан ҳар бир киши қандайдир тўсиқларни енгиб ўтиши кераклигини ҳам инкор этмаймиз. Қайғу бошқа оғриқлар сингари ҳақиқаттан ҳам азоб келтиради.

Аммо, энди алкоғолдан қутулганимиз сабабли, фикрлашимизни кўпроқ назорат қила оламиз. Миямиз хиралашмаган, фикрларимиз доираси эса янада кенгайди. Кун давомида бериладиган ўйларимиз ҳозирги аҳволимизга жиддий таъсир кўрсатиб, уни равшан ва қувноқ ёки ғамгин ва зерикарли қилиши мумкин.

Илгари, жуда кўп фикрларимиз доимий ичкиликбозликни ўз ичига олган аввалги турмуш тарзимиз билан чамбарчас боғлиқ бўлгани туфайли аввалги

фикрлаш одатларимизни яхшилаб ўрганиб чиқиб, ақлий қобилиятларимиздан бошқа, яхшироқ мақсадларда фойданашимиз кераклигини тушундик.

Қуйида келтирилган мисоллар сизга тўлиқ мос келмаслиги мумкин, лекин бу сўзлар сизга бегона бўлиб туюлса ҳам, уларга ҳамроҳ бўлган таниш ҳиссий кечинмалар сизга таъсир қилиши мумкин. Ушбу мисолларнинг баъзилари айтилганларнинг маъноси тўлиқ тушунарли бўлиши учун атайлаб муболаға қилинган. Бошқалари эса бир қарашда аҳамиятсиз бўлиб кўриниши мумкин. Шунга қарамай, кўпчилигимиз кичик, оддий ўзгаришлар улкан мақсад – барқарор тузалишга олиб келадиган бурилиш нуқтасига айланишига амин бўлдик.

Севимли қизалоғимиз юришни ўрганишни бошлаганда йиқилиб, бошини уриб баланд овозда йиғласа, унинг жароҳат олганини ёки шунчаки кўрқиб кетганини билиш осон. Шунда турлича йўл тутишимиз мумкин: қизингиз жароҳатлангани ёки шунчаки кўрққанидан телбаларча бақириб, яна нима бўлиши мумкинлиги ҳақида хавотирланишда давом этиш ёки совуққонликни сақлаб, қизни тинчлантириш ва у жиддийроқ жароҳат олмаганидан хурсанд бўлиш.

Узоқ хасталик ва азоб-уқубатлардан сўнг, 90 ёшли бобомиз вафот этганида, олдимизда яна танлов турибди. Содир бўлган воқеадан одам фақат қайғу ва ғазабдан ақдан озиш ёки ғам-ғуссага берилиб, иккала ҳолатда ҳам ичишдан бошқа иложи йўқ, деб ҳисоблаш мумкин. Ёки фақат қайғурмасдан, у узоқ, асосан яхши ва бахтли ҳаёт кечирганини, биз унга меҳрибон бўлишга ҳаракат қилиб, чексиз муҳаббатимиз ила баҳраманд этганимизни, унинг азоб-уқубатлари ниҳоят тугаганлигини эслашимиз мумкин. У унинг вафотини маст бўлиш ва соғлиғимизга зарар етказиш учун баҳона қилганимизни билганида, ҳаракатларимизни маъқулламаган бўларди.

Ниҳоят узоқ вақтдан бери орзу қилган жойимизга ташриф буюрганимизда, уй-жойнинг ноқулайлиги ёки об-ҳавонинг ёмонлиги ҳақида ўйлашимиз, яхши кунлар ўтганидан ёки кетишимизга бор-йўғи бир неча кун ёки ҳафталар қолганидан хафа бўлишимиз мумкин. Ёки ниҳоят бу ерга келганимиздан ҳамда бундай изланишларга мойил одам ҳис этадиган бошқа қувончлардан хурсанд бўлишимиз мумкин.

Ҳар қандай оптимистик, ижобий ёки мақтовга сазовор гапга жавобан кимдир: “Ҳа, лекин...”, деб айтадиган бўлса, бундай кайфиятдан эҳтиёт бўлишимиз керак. Дўстингизнинг омади келиши ёки ёш кўриниши ёхуд у таниқли бўлгани туфайли хайр-эхсон тўплашда иштирок этишга таклиф қилиниши – буларнинг барчаси “Ҳа, лекин...”, деб аччиқ танбеҳ бериш истагини келтириб чиқариши мумкин. Аммо бундай фикрлаш одати кимгадир (шу жумладан ўзимизга ҳам) ёрдам берганми? Нега шунчаки яхши нарса бўлганини

эътироф эта олмаймиз? Уни камситиш ўрнига, шунчаки хурсанд бўла олмаймизми?

Чекишни ташлашга ҳаракат қилганлар уларнинг олдида бир қанча йўл борлигини билади: буни амалга ошириш қанчалик қийинлигидан “Бу гал ўхшамади” ёки “қаранг-а, мен яна чекиб юбордим!” қабалида доим шикоят қилиш; ёки чекишни эслаб, тоза ҳаводан лаззатланиб, бир соат чекмаганига хурсанд бўлиш ва бирдан билмай чекиб юбориб, сигаретни охиригача чекмасдан ташлаб юборганига ўзини мақташ.

Агар кимдир асосий мукофоти 50 000 АҚШ долларини ташкил этган пойгада 500 доллар ютиб олса, бунга оддий қараши мумкин. Асосий мукофотни ютмаслик хавотирга сабаб бўлмайди.

Бизга доим шундай танлаш имконияти берилади ва тажрибамиз эса шукроналик ҳисси фойдалироқ эканини кўрсатади. Бундай кайфият билан ичмасдан юриш анча осонроқ. Агар бироз куч сафарбар этилса, шукроналик ҳиссини одатийга айлантириш осон эканини аниқлаш мумкин бўлади.

Аксариятимиз кўпинча бунга истаксиз ҳаракат қилардик. Аммо тан олишимиз керакки, натижалар шундоғам ҳаммасини кўрсатиб турибди. Аччиқ, ҳаёсиз гап тил учида туради. Ичган пайтларимиз мужмал, деб атаган мақтовлардан бирини айтишдан олдин бир неча марта ичимизда қайтаришимиз керак бўлиши мумкин. Аммо бу тез орада анча осонлашади ва бундай хатти-ҳаракатлар тузалишимизга кучли ва ижобий таъсир кўрсатиши мумкин. Ҳаёт хурсандчиликлар учун берилган ва биз ҳаётдан завқланишга интиламиз.

Ичган пайтларимиз ҳақидаги хотираларга қайтар эканмиз, баъзиларимиз ҳақиқатга ғамгин қарашимиз бошқача намоён бўлишини аниқладилар. Лекин охир-оқибат буни биз ўзгартиришни ўрганган хулқ-атвор одатларимиз сирасига киритиш мумкин. Хулқ-атворимиздаги бу ўзгаришлар ҳақиқатга нисбатан оптимистик муносабатни шакллантиришга ва ҳиссий дунёмизни янгилашга хизмат қилди.

Баҳона пайдо бўлганида, кўп вақтни бошқа одамлар ўзларининг хатоларида ёки адашишларида давом этишлари ҳақида мулоҳаза юритиш ва гаплашиш билан ўтказардик. (Атроф муҳитга муносабатимиздаги кутилган ўзгаришлар борасида улар ҳақиқатан ҳам адашишганми, йўқми энди аҳамияти йўқ.) Баъзилар учун ўзгаришлар кутиш ва бундан нима натижа чиқишини кўриш истагидан ҳамда бошқа одам ҳақ бўлиши мумкинлигини бироз муддатга ҳақиқат, деб билишдан бошланади. Якуний хулоса чиқаришга шошилишдан олдин, важларимизни вақтинча эътиборсиз қолдириб, аксинча бошқа одамни тинглаймиз ва бундан нима чиқишини кўрамиз.

Ушбу усул бизни ноҳақ эканимизга ишонтириши ёки ишонтирмаслиги мумкин. Бунинг аҳамияти йўқ. Қандай қарорга келмаслигимиздан қатъи назар, ҳеч бўлмаганда маълум бир вақтга доим тўғри бўлиш ёки тортишувда устун келишга интилишдан қутулдик. Самимий “билмайман” бизга янги куч бағишлаши мумкинлигини аниқладик. Ўзимизни қулай ҳис қилиб, баъзида хато қилишимиздан унча хавотирланмасак, унда: “Мен янглишганаканман, сиз ҳақсиз” каби сўзлар бизни илҳомлантиради. Биз ўзимизни хотиржам ҳис қилиб, янги ғояларни қабул қилиш учун очик эканлигимизга шукр қиламиз. Ҳақиқий олимлар ҳар доим ўзларининг назариялари нотўғрилигини исботлаши мумкин бўлган янги далилларга эътибор билан қарашади, бу эса уларга ёлғон тахминларни рад этишга ва шу билан ўзларининг интилишлари предметга яқуний ҳақиқатга яқинлашишга имкон беради.

Бундай очикликка эришганимизда, ўзгармас негативизмимиз йўқолиб кетишини кўра бошлаймиз. Ҳар доим ҳақ бўлишга интилиш (бу ерда негативизм шундан иборатки, идрок қилишимизга кўра, деярли ҳамма ноҳақ) ва хато қилиш эркинлиги – ичмасдан юриш учун янги ғоялар ва бировнинг ёрдамидан фойдаланиш ўртасидаги боғлиқликни бир мисолда тушунтириши мумкин.

Кўпчилигимиз ичган пайтларимизда кўп йиллар давомида ичиш одатимиз мутлақо зарарсиз эканига ишонардик. Бу биз ҳаддан ташқари ўзимизга ишонишимизни англатмасди, лекин руҳоний, психиатр ёки АА аъзосидан алкоголизм ҳақидаги ҳикояларни эшитганимизда, бу бизнинг ичишимизга тааллуқли эмас ва бу одамлар таклиф қилаётган нарсалар бизга керак эмас, деб ўйлардик. Баъзида айрим муаммолар борлигини тан олган бўлсак ҳам, уларни ўзимиз ҳал қилишимиз мумкинлигига ишончимиз комил эди. Шундай қилиб, биз эшикни ёпиб, янги маълумотларни қабул қилмасдик ва ёрдамни рад этардик. Бироқ, бу эшиклар ортида ичишимизда давом этардик.

Муаммоларимиз даҳшатли бўлиб, аҳволимиз ўта оғирлашгандан кейингина бу эшикларни бироз очиб, ичкарига нур киритдик ва ниҳоят бизга ёрдам берилишига имкон бердик.

Минглаб одамлар учун хотирасида сақланиб қолган ва “шукр қилиш” деган ҳикматли сўзларнинг маъносини ўзида мужассам этган эпизод шуки, Аноним Алкоголиклар эътиборимизни ўзига энди жалб қилганида улар ҳақида бошида шундай ўйлаганмиз:

“Бу уларга тўғри келади, лекин мен у қадар ёмон эмасман, демак бу менга керак эмас”.

“Мен икки собиқ АА аъзосини барда мастлигини кўрдим. Уларнинг сўзларидан, бу менга ёрдам бермаслигини тушундим”.

“Мен ААга кўшилган бир йигитни билардим, у қаҳри қаттиқ, ақидапараст, калтафаҳм ва чидаб бўлмайдиган ичмайдиган одамга айланди”.

“Буларнинг барчаси мени АА йиғилишларига бориш ниятидан оздирди. Нима бўлганда ҳам, мен ҳеч қачон бирор ҳамдўстликка кўшилишни истамаганман”.

Ҳозирги ҳалоллигимиз ва тўғрисиқлигимиз биз вақтни кўпроқ АА ўзи нималигини холис ўрганиб чиқиш ўрнига, бу каби салбий жавобларга ва ичишимизни оқлаш учун сабабларни топишга ажратганимизни тан олишга мажбур қилади. Шу сабабли тадқиқот ишимизни илмий деб айтиб бўлмаса керак. Бунини кўпроқ юзаки ва пессимистик нуқтаи назар, яъни бизга ёқмаган нарсани қидириш деса бўлади.

Биз ичмасдан юган кўплаб АА аъзолари билан суҳбатлашмадик, АА ҳақида ва Ҳамдўстлик томонидан чоп этилган адабиётларни етарлича ўқимадик. Агар ААда бошида дуч келган баъзи нарсалар ёки одамларимиз бизга ёқмаган бўлса, биз бутун Ҳамдўстликдан юз ўтирдик. Тўғрисиқни айтайлик, биз кўшилишга ҳаракат қилмадикми? (Китоб ўқишни ёқтирмайман, деган одамни эслайсизми? У бир куни китоб ўқибди-да ва у унга ёқмапти!)

Ҳозир биз бошқача йўл тутишимиз мумкин бўлганлиги кўриниб турибди. Вақтни бизга ААда ёқадиган ва биз риоя қилишимиз мумкин бўлган нарсаларни, маъқул топган таклиф ва ғояларни излашга ажратсак бўларди. Биз ААдан тасодифий ташриф буюрувчиларни меҳмондўстлик билан кутиб олиб, улардан бошини эгиб номаълум дунёга киришни талаб этмаслиги учун миннатдор бўлишимиз керак. Биз ААда кириш бадали йўқлигидан, биздан бирон таълимотга амал қилиш ёки турли қоида ва таомилларга риоя қилиш талаб этилмаслигидан миннатдор бўлсак бўларди. Агар ААнинг сергап аъзолари бизга ёқмаса, у ерда кўплаб камгап ёки бизга ёқадиган гапларни айтадиган одамлар борлигидан хурсанд бўлсак бўлади. Кўп йиллар давомида кўплаб таниқли мутахассислар ААни кўллаб-қувватлаётганини билишга ҳаракат қилсак бўлади. Демак, ушбу Ҳамдўстлик ҳеч бўлмаса ниманидир тўғри қиляпти!

Биз ичмаслик қобилиятини айнан шундай танловга олиб келиш мумкинлигини англадик. Нимага ичишни исташимиз, нега бунга эҳтиёж сезишимиз ҳақида соатлаб ўйлаб ўтиришимиз мумкин эди. Аммо бу вақтни алкоголь биз учун нега зарарли, ичмаслик эса соғлиқ учун фойдали эканлигининг сабабларини аниқлашга сарфлашимиз мумкин; ичмаганимизда нималар қилишимиз мумкинлиги ҳақида ҳам ўйлашимиз мумкин.

Ҳар биримиз қандай яшашни ўзимиз танлаймиз. Бошқалар биз каби қарор қабул қилса, хурсанд бўламиз. Нима бўлганда ҳам, ААга қизиқишидан қатъи назар, ичишни ташлашга қарор қилган ҳар бир кишига яхшилик тилаймиз. Биз ушбу китобда акс эттирилган йўлни эркин танлашимиз мумкинлиги учун миннатдормиз.

20. Охирги марта ичганингизни эсланг

Ажабланманг, сарлавҳада хато йўқ. Ҳали кўрасиз, гап “ичиш” ҳақида эмас, айнан “майхўрлик” ҳақида кетяпти.

“Ичкилик” асрлар давомида миллионлаб одамларда ўтмиш билан боғлиқ бўлган ёқимли акс садоларни ва лаззат ҳиссини туғдирарди.

Спиртли ичимликларни биринчи марта неча ёшда ва қандай шарт-шароитларда татиб кўрганимизга қараб, барчамизда муздек пиво, “горлодер”, тоникли жин, “ерш”, бир қултум шароб ва бошқалар ҳақидаги фикрлар билан боғлиқ хотиралар бор.

Аксарият одамлар биринчи марта ичганида ўзи кутган ҳиссиётларини ҳис этади. Агарда бундай ёқимли таъсир тез-тез такрорланган бўлса, бу диний маросим билан боғлиқлигидан, чанқоғимизни қондирганлигидан, бирон бир ижтимоий воқеага тўғри келишидан, дам олишга имкон беришидан, ичимизни куч-ғайрат билан тўлдиришидан ёки бошқа лаззатланиш ҳиссини туғдиришидан қатъи назар ичишни ёқимли ҳодиса, деб ўйлашга одатланиб қолардик.

Масалан, 55 ёшли Финляндия фуқароси ичиш таклифини эшитганда, ёшлигида совуқ кунлари бир қултум ароқ ёки спирт ичганидан кейин сезган илиқлик оқимини ҳис этади.

Бир ёш аёл дарров чиройли биллур қадаҳдаги шампанни, ажойиб муҳитни, янги кийимларни, янги севгилисини тасаввур қилиши мумкин. Бошқаси эса бир жиловланадиган, бир сўнадиган чироқ нурлари марихуананинг ширин тутуни узра йилтиллаган ва шодликдан бақир-чақир бўлган пайти унинг ёнида турган жинси шимдаги узун соқолли йигит узатган қоғоз пакетдаги ичимликдан бир қултум ичганини эслайди.

АА аъзоларидан бирининг айтишича, “қадаҳ” сўзи унинг тилида пицца ва пиво таъмини келтирган. 78 ёшли бева аёл қариялар уйида тунда шакар ва қаймоқ билан суркалган тухум сариғи билан хересни доим эслади.

Ҳозир, табиий равишда бундай ҳаёлий образлар бизни чалғитади. Кўпчилигимиз шу тарзда ичишни бошладик, агар ичишга иштиёқимиз шу бор ҳақиқатдан иборат бўлганида, биз алкоголизм муаммосига дучор бўлмасдик.

Бироқ, алкогольли ўтмишимизнинг барча жиҳатларига тўғри ва кўрқмасдан қараш шуни кўрсатадики, ичкиликбозлигимизнинг сўнгги йиллари ва ойларида биз уларни тасвирлашга қанча ҳаракат қилмайлик, ушбу идеал, сеҳрли лаҳзаларни хотирамизда қайта тиклай олмадик.

Бунинг ўрнига, биз қайта-қайта ўтган сеҳрга эришиш учун талаб қилинганидан анча кўпроқ ичдик ва натижада кўпроқ муаммоларга дуч келдик. Эҳтимол, бу кўп ичишимиз ҳақидаги яширин туйғу билан бирга келган ўзимиздан ранжиш ҳиссидир, лекин баъзида бу оилавий жанжаллар, ишдаги муаммолар, оғир касалликлар ёки бахтсиз ҳодисалар, ҳуқуқий ёки молиявий қийинчиликлар билан боғлиқ бўларди.

Шунинг учун, энди ичиш истаги пайдо бўлганида, биз ичкиликдан бошланадиган оқибатларнинг бутун занжирини эслашга ҳаракат қиламиз. Биз буни ҳар томонлама ўйлаб, охирги кучли майхўрлигимизни ёки қарахт бўлганимизни эслаймиз.

Бизга ичишни таклиф этаётган дўстимиз, одатда, шунчаки суҳбатни бошлаш учун бир-икки қадаҳ ичишни назарда тутди. Аммо охирги ичганимизда бошдан кечирган азоб-укубатларимизни яхшилаб эсласак, у ҳолда ўзимизнинг “қадаҳ” тўғрисидаги тассавурларимиз бизни чалғитаётганини кўрамиз. Бугунги кунда биз учун кўпол, физиологик ҳақиқат шундан иборатки, ҳозирги “қадаҳ” эртами-кечми яна ичкиликка берилишимизни англатади, бу эса янги муаммоларни келтириб чиқаради.

Энди биз учун ичиш мусиқа, қувноқ кулги ва ноз-қарашмани англамайди. Бу касаллик ва қайғуга олиб келади.

АА аъзоларидан бири буни шундай ифодалайди: “Энди мен шуни биламанки, мен учун бир-икки қадаҳ ичиш учун бирон жойга кириш шунчаки бир неча дақиқани йўқотиш ва барда бекорга пул қолдиришдан бошқасини англамайди. Энди, тарозининг бир палласига ичкилик, иккинчисига эса менинг банкдаги ҳисоб рақамим, оилам, уйим, машинам, ишим, ақл-идроким ва эҳтимол ҳаётим қўйилган. Хавф жуда юқори!”

У биринчи ичганини эмас, балки охирги маст бўлиб қолган ҳолатини эслайди.

21. Хавфли гиёҳванд моддалар ва дорилардан сақланинг³

Азалдан инсоният кайфият ва идрокни ўзгартирадиган турли хил кимёвий моддалардан кенг фойдаланиб келган. Этил спирти бу мақсадда ишлатилган биринчи моддалардан бири ва ҳар доим энг машҳури бўлган бўлса керак.

Ушбу моддаларнинг айримлари қонунийлаштирилган бўлиб, малакали шифокорлар томонидан кўрсатилган бўлса шифобахш ҳисобланади ҳамда қатъий белгиланган тартибда қабул қилинади ва тиббий эҳтиёж йўқолганда улардан фойдаланиш тўхтатилади.

АА аъзолари шифокор бўлмагани туфайли улардан бирон бирини тавсия қилиш ваколатига эга эмас. Шунингдек, биз ҳеч кимга белгиланган даволанишдан воз кечишни маслаҳат беришга ваколатли эмасмиз.

Тўлиқ масъулият билан қила оладиган ягона нарсамиз – бу ўз тажрибамизни таклиф қилишдир.

Кўпчилигимиз учун спиртли ичимликларни ичиш ўз-ўзини даволашнинг бир турига айланди. Кўпинча ўзимизни яхши ҳис қилиш учун касал бўлганимизда ичдик.

Минглаб одамлар, албатта, бошқа кимёвий моддалардан ҳам фойдаланган. Кўпчилигимиз қувват берадиган дорилар борлигини аниқладик. Улар қарахтликда ёки тушкунлигимизни камайтиришга гўё ёрдам бериб, вақти келиб таъсир қилмай қолади, спиртли ичимликлар ўрнини босадиган ва қарахтликдаги сустликни енгиллаштирадиган тинчлантирувчи воситалар ва транквилизаторлар, рецептсиз бериладиган бромидлар ва турли хил таблеткалар, турли хил дамламалар (уларнинг кўпида “ўзига қарамликни чақирмайди”, деб ёзилган) мавжуд бўлиб, буларнинг барчаси ухлашимизга ёрдам берарди ёки қўшимча қувват бағишларди, тушкунликни енгиллаштиради ёки ўзгача роҳат келтирарди.

Охир-оқибат онгга таъсир қиладиган ва кайфиятни ўзгартирадиган бу моддаларга бўлган эҳтиёж кўплаб ичадиган одамларда чуқур ўтириб қолиши мумкин.

Расман тиббий терминологияга кўра дори физиологик қарамликни чақирмаса ҳам, биз унга осонгина ўрганиб қолишимиз ва қарам бўлишимиз мумкинлигига кўп марта гувоҳ бўлганмиз. Демак, “қарам бўлишга мойиллик” бу дорининг ўзига хос хусусияти эмас, балки бизнинг ички хусусиятимиз бўлиб

³ Иловага ҳам қаранг – АА конференциясида тасдиқланган “АА аъзоси – дорилар ва бошқа дори воситалари” рисоласидан парча

чикмоқда. Кўпчилигимиз “қарам бўлишга мойил” одамга айланганимизга ишонамиз, тажрибамиз эса буни тасдиқлайди.

Шу сабабли, биз кўча гиёҳванд воситаларидан – марихуана, “крэнк” (амфетамин), “даунер” (барбитурат), “аппер” (амфетамин), кокаин, “хаш” (гашиш), галлюциногенлар, “спид” (амфетамин) ва ҳатто оммабоп таблеткалар ва дорилар, жумладан, транквилизаторларни истеъмол қилмаслик учун кўлимиздан келган барчасини қиламиз.

Ушбу гиёҳванд моддаларга қарам бўлмаганлар ҳам улар ҳақиқаттан ҳам хавф туғдиришини тушунади ва бунга кўп марта гувоҳ бўлганмиз. Гиёҳванд моддалар “сунъий сеҳр”, кайфиятни кўтариш ёки ички хотиржамликка эришишига олдинги интилишни қайта чақириши мумкин. Бир неча марта гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиб, бизга ҳеч нарса қилмаган бўлса, унда бир қадаҳ ароқ ичиш ҳам зарар келтирмайди, деб ўйлаймиз. Аноним

Аноним Алкоголиклар Ҳамдўстлиги гиёҳвандликка қарши ташкилот эмас. Умуман олганда, гиёҳванд моддаларни қонунийлаштириш ёки тақиқлашга нисбатан ҳеч қандай ахлоқий ёки ҳуқуқий позицияни эгалламаймиз. (Аmmo, ААнинг ҳар бир аъзоси ва бошқа ёши катта одамлар бу борада ҳар қандай фикр билдириш ва ўзи тўғри деб билган ҳар қандай нарсани қилиш ҳуқуқига эга.)

Бу қайсидир маънода АА аъзоларининг позициясига ёки, аниқроқ қилиб айтганда, алкоголь ва ичишга “позициянинг йўк”лигига ўхшайди. Ҳамдўстлик сифатида, Аноним Алкоголиклар ўзларига ёки бошқаларга зарар етказмасдан ича оладиган миллионлаб одамларга тегишли бўлгунча, алкогольга ҳам, ичкиликка ҳам қарши чикмайди.

Анчадан бери ичмайдиган баъзи бирларимиз (ҳамма эмас) алкоголизмга чалинмаган меҳмонлар келганда уйда спиртли ичимликларни бажонидил тортиқ қиламиз. Ичиш ёки ичмасликни меҳмонларнинг ўзи ҳал қилади. Ичмаслик (ёки хоҳласак ичиш) ҳам бизнинг ҳуқуқимиз бўлиб, биз бошқаларнинг қилаётган ишига қаршилик кўрсатмаймиз. Ичиш бизга зарар етказиши ҳақида фақат ўзимиз учун умумий хулосага келдик ва алкогольсиз яшаш йўлларини топдик. Бундай ҳаёт тарзи алкогольли ўтмишимиздан кўра бизга кўпроқ ёқади.

Собиқ алкоголикларнинг ҳаммаси эмас, лекин кўпи оғриқни қолдирадиган дорилар уларнинг организмига таъсир қилмай қўйганини аниқлади. Шунинг учун, тиббий сабабларга кўра, зарур бўлганда улар оғриқ қолдирувчи дорилар ёки анестезия воситаларининг қўшимча катта дозаларини қабул қилишга мажбур.

Баъзиларимиз стоматологлар томонидан ишлатиладиган маҳаллий анестезия (масалан, новокаин)га салбий реакция пайдо бўлганини таъкидлайди. Бунда биз ўриндиқни ўта асабий ҳолатда тарк этамиз, бу ҳолат бироз ётиб дам олмагунимизча сақланиб қолиши мумкин. (Бундай пайтларда тузалиб кетган бошқа алкоголиклар тинчлантирувчи таъсир кўрсатади.)

Бошқалар ноҳўя реакцияларни сезмаган. Бундай реакциялар қачон пайдо бўлиши мумкинлигини ҳеч ким олдиндан айтолмайди. Нима бўлганда ҳам, шифокоримиз, стоматологимиз ёки анестезиологимизга олдинги алкоғолли ҳаётимиз тўғрисида бор ҳақиқатни айтиб берсак тўғри бўлади (агар бирон бир таблетка ичган бўлсак, улар ҳақида ҳам). Соғлиғимиз ҳақидаги бошқа фактлар каби, бу ҳақида ҳам айтиш керак.

Қуйидаги иккита мисол ААнинг аъзолари алкоғоль, психотроп моддалар (онга таъсир қиладиган) ўрнига, бошқа воситалардан фойдаланган иккита одатий ҳолатни тасвирлайди.

Қарийб 30 йилдан бери ичмаган биримиз, илгари ҳеч қачон истеъмол қилмаган марихуанани чекиб кўришга қарор қилди. Унга ёқди ва бир неча ой давомида у улфатлар даврасида уни истеъмол қилиб, ҳеч қандай муаммога дуч келмаяпман деб ўйлади. Кейин кимдир унга уни бир-икки қултум вино билан бирга истеъмол қилса, унданам кўпроқ кайф пайдо бўлишини айтди. У даҳшатли алкоғолли ўтмиши ҳақида ўйламасдан буни ҳам қилиб кўрди. Ахир у кучли бўлмаган шаробдан бир қултумгина ичди, холос.

Бир ой ичида у яна кўп ичишни бошлади ва олдинги ҳолатига қайтиб, энди ўзини бошқара олмаётганини тушунди.

Шунга ўхшаш юзлаб мисолларни келтиришимиз мумкин. Таъкидлаш жоизки, биз суҳбатлашган одам ҳозир ичмайди, наша чекишни ташлади ва икки йилдан бери алкоғоль ёки гиёҳванд моддаларни истеъмол қилмайди. У яна бахтли, ичмайдиган алкоғоликка айланиб, ААда иштирок этаётганидан хурсанд.

Шу тарзда марихуана билан тажриба ўтказганларнинг ҳаммаси ҳам эски ҳолатига қайтишга муваффақ бўлмаган. Марихуана яна ичкиликка олиб келган баъзи АА аъзоларида асосий касаллиги ўлимга қадар давом этган.

Яна бир воқеа касалхонага жиддий операция қилиш учун ётқизилган ўн йилдан бери ичмайдиган ёш аёл ҳақида. Алкоғолизм бўйича мутахассис бўлган унинг шифокори операциядан кейин оғриқни камайтириш учун унга бир ёки икки марта кичик дозада морфий бериш кераклигини айтиб, келажакда бу бошқа керак бўлмаслигига ишонтирди. Бу аёл умрида ҳеч қачон аспирирдан кучли дорини қабул қилмаган (камдан кам ҳолларда бош оғриғидан дори).

Операциядан кейинги иккинчи кечада у шифокоридан морфийнинг яна бир дозасини сўради. (У илгари иккитасини олган эди.) “Бирон жойингиз оғрияптими?”, – сўради шифокор.

“Йўқ”, – деб жавоб бериб, – лекин оғриб қолиши мумкин, – деб беғубор кўшиб кўйди у.

Шифокор кулиб юборганида, аёл нима демоқчи бўлганини ва бу билан аслида нимани назарда тутганини тушунди. Унинг танаси ва мияси қандайдир қилиб наркотикка эҳтиёж сезарди.

У кулиб юборди ва морфийни қабул қилмади. Ўшандан бери унда бундай истак пайдо бўлмади. Ҳозирги пайтда у беш йилдан буён соғлом турмуш тарзи кечирмоқда. У баъзида АА йиғилишларида ушбу воқеани алкоголизмдан азият чеккан ҳар бир кишида ичмаган даврида ҳам “қарам бўлишга мойиллик” сақланиб қолишини кўрсатиш учун айтиб беради.

Шунинг учун, кўпчилигимиз бизга хизмат кўрсатадиган барча шифокорлар ёки стоматологлар у ёки бу дориларни қабул қилишда дуч келишимиз мумкин бўлган хавфни тушуниши учун ўтмишимиз тўғрисида тўлиқ маълумотга эга бўлишларига ва алкоголизм муаммоларини яхши билишга эришишга ҳаракат қиламиз.

Ўз навбатида, биз нимани қабул қилаётганимизга қараймиз. Таркибида спирт бўлган суюқ йўтал дори, таркибида бром бўлган кодеин ёки дориларни, оддий фармацевтлар ва ҳаваскор анестезиологлар томонидан эркин тарқатиладиган ҳар хил тутак, кукун, синтетик оғриқ қолдирувчи воситалардан, суюқ ва газли моддаларни қабул қилмасиликка ҳаракат қиламиз.

Нима учун ўзимизни хавф остига қўйишимиз керак?

Ахлоқий нуқтаи назардан эмас, балки ўз соғлиғига қайғуриш нуқтаи назаридан фожиага олиб келиши мумкин бўлган хавфли ишларсиз ҳам яшаш мумкинлигини кўрдик. Аноним Алкоголиклар ёрдамида биз турли дорилардан холи бўлган ҳаёт тарзига эга бўлдик. Бу ҳаёт тарзи бизга онгга таъсир қилувчи моддалардан фойдаланган пайтларимиздаги ҳаётимиздан кўпроқ ёқади.

Нима бўлганда ҳам, алкоголь (ёки унинг ўрнини босувчи воситалар) ёрдамида эришилган кимёвий “роҳат” фақат онгимизда мавжуд эди. Биздан ташқари бошқа ҳеч ким ёқимли ички ҳиссиётларимизни ҳис қила олмади. Энди ААда биз кўзгатувчиларга зарурат сезмайдиган, табиий йўл билан эришилган бахтимиз билан ўртоқлашиш имкониятидан мамнунмиз.

Вақт ўтиши билан асаб тизими чидамли бўлиб, алкоголь каби онгга таъсир қилувчи дорилар йўқлигига бутунлай ўрганиб қолади. Кимёвий моддалар ёрдамсиз уларга қарам бўлган пайтларимизга кўра ўзимизни яхшироқ ҳис қила бошлайдиган вақт келади. Энди биз кайфият кўтарилиши бўладими, тушкунлик бўладими, ўзимизнинг табиий ҳисларимизга таянамиз.

Кейин унчалик импульсив ва кимёвий воситалар келтириб чиқарадиган зудлик билан лаззат олишга бўлган интилишга асосланмаган соғлом, мустақил қарорлар қабул қилишга қодир бўламиз. Биз ҳар доимгидан кўра вазиятни яхшироқ кўра ва тушуна оламиз, кўпроқ ва узоқ муддатли фойда учун мукофотдан воз кечишимиз мумкин, нафақат ўз фаровонлигимиз нимадан иборатлигини баҳолашимиз, балки яқинларимизнинг фаровонлиги ҳақида ҳам қайғуришимиз мумкин.

Энди ҳақиқий ҳаёт нималигини билганимиздан сўнг, унинг ўрнини босадиган кимёвий воситалар бизни умуман қизиқтирмайди.

22. Ўзингизга ачиниш туйғусидан воз кечинг

Бу туйғу шу қадар жирканчки, ақл-хуши жойида бўлган ҳеч ким уни тан олишни истамайди. Ҳатто маст бўлмаганимизда ҳам, кўпчилигимиз ўзимизга ачиниш натижасида пайдо бўлган чалкашликларда қолиб кетганимизни ўзимиздан яширишимиз лозим, деб билдик. Бизга бу туйғу намоён бўлганини айтишса, ёқмасди. Биз аслида бу жирканч “Эҳ, мен шўрлик!” эмас, балки бутунлай бошқача туйғуларни бошдан кечираётганимизни исботлашга жуда уста бўлиб кетганмиз. Иккинчи томондан, кўз очиб юмгунча бизга нега ачиниш керак бўлган ўнлаб сабабларни топа оламиз.

Мастлик ўтганидан кейин ҳали анча вақт бизни азоб чекишдек қулай ва таниш туйғу қамраб олади. Ўзига ачиниш – ўзига тортадиган ботқоқдир. Унга шўнғиш ишончни, умидни сақлаб қолиш ёки шунчаки бирон бир йўналишда ҳаракат қилишдан кўра осонроқдир.

Алкоголиклар бу маънода истисно эмас. Хотирасида болаликдаги оғриқ ёки касаллик пайтидаги ҳисларни тиклай оладиган ҳар бир киши биз йиғлаб енгилликни ҳис этганимизни ва бизни тинчлантириш учун барча уринишларни рад этишнинг ёқимли туйғусини эслай олса керак. Деярли ҳар бир кишининг ёш бола “Мени тинч қўйинглар!”, деб йиғлашини эшитиб, унга раҳми келиши мумкин.

Ичишни ташлаганимизда баъзиларимизда ўзига ачинишнинг шаклларида бири қуйидагича намоён бўлади: “Эҳ мен шўрлик! Нега бошқалар каби ичолмайман?” (бошқалар?) “Нега бу айнан мен билан содир бўлиши керак эди? Нега пешонамда алкоголик бўлиш ёзилган экан, нега?”.

Фикрлашнинг бундай усули барга кириш учун ажойиб “чипта” ҳисобланади, аммо шу билан унинг фойдали хусусияти тугайди. Бундай беҳуда саволларга кўз ёш тўкиш, биз бошқа асрда эмас айнан шу асрда, бошқа галактикада эмас айнан шу сайёрада туғилганимиздан нолишдек гап.

Албатта, бутун дунё бўйлаб даволанган алкоголиклар билан танишишни бошлаганимизда, “нега айнан мен?” жумласи юмшоқ қилиб айтганда, ҳақиқий воқеликни акс эттирмаслигини билиб оламиз.

Кейинчалик, биз ушбу масалани ҳал қилишни бошлаганимизни англаймиз. Маълум бир натижаларга эришиб, соғайишнинг қувончини ҳис этганимизда, бу саволга ёки жавоб топамиз, ёки унга бўлган қизиқишимиз сўнади. Бу қачон содир бўлаётганини тушуниб оласиз. Кўпчилик алкоголизмнинг эҳтимолий сабабларини аниқлаш керак, деб ҳисоблайди. Аммо буни уддалай олмаган бўлсак ҳам, олдимизда муҳимроқ вазифа турибди – ичмаслигимиз кераклигини англаб, шунга яраша ҳаракат қилишимиз керак. Ўзингизни кўз ёшларга чўктириш яхши иш эмас.

Баъзилар аямасдан ўзининг ярасига туз сепади. Ушбу бефойда ишда кўрсатилган шафқатсиз “маҳорат” кўпинча ичишни ташлаганимиздан кейин ҳам давом этади.

Биз майда-чуйда муаммоларни умумбашарий фалокат даражасига кўтариш борасида ғайритабиий қобилиятни намоён эта оламиз. Почта орқали биттагина телефон тўлови келганда биз қарзга ботганимиздан ва бу ҳеч қачон тугамаслигидан йиғлаймиз. Суфле ёмон чиқса, бу биз ҳеч қачон ҳеч нарсани тўғри қилмаганимиз ва қила олмаслигимизни яна бир бор тасдиқлайди, деб айтамыз. Буюртма асосида янги машина сотиб олганимизда, “Менга ўхшаган лапашангда уга айланади”, деймиз.

Агар ушбу жумлани ишлатилган темир-терсаклардан бирон бир нарсани эслатиб ёки бошқа аччиқ гап билан тўлдирган бўлсангиз, демак сиз биз сингари одамсиз.

Буни турли хил ёқимсиз хотиралар, болалик дардлари ва армонлар билан тўлдирилган катта сайёҳлик халтасини кўтариб кетиш билан таққослаш мумкин. Йигирма ёки ҳатто қирқ йил ўтиб, йўлимизда антиқа юкимиздаги бирор нарсани қисман эслатиб турувчи кичик бир тўсиқ чиқади. Шунда ўтириб, халтамизни очиб ўтмишдаги ҳар қандай дард ва муваффақиятсизликни бирма-бир санаб олишга мажбур бўламиз. Кейин ҳиссий хотираларга берилиб, уларнинг ҳар бирини таърифлаб бўлмайдиган ёрқинлик билан қайта бошдан кечирамыз – болалиқдаги шармандалик ва хижолатни ҳис қиламыз, олдинги ғазабланишларимиздан тишларимизни ғичирлатамыз, аччиқ гапларни сўзма-сўз

эслаймиз, деярли унутилган кўрқувдан титраймиз ёки севги бобидаги омадсизликни эслаб кўз ёш тўкамиз.

Буларнинг барчаси ўзига ўзи ачиниш намоён бўлишининг ўта оғир ҳолатлари бўлиб, уни қачондир бундай нарсаларни бошдан кечирган, маст ҳолда ғазабланишни кўрган ёки шунчаки йиғламоқчи бўлган одам таниб олиши қийин эмас. Ушбу ҳиссиётнинг моҳияти фақат ўзи билан банд бўлишдан иборат. Ўзимиз ҳақимизда қайғуришга шунчалик берилиб кетишимиз мумкинки, деярли ҳамма билан алоқани узамиз. Касал чақалоқлардан ташқари ўзини бундай тутадиган ҳар кимга ҳам тоқат қилиш мумкин эмас. Шу сабабли, ўзимизга ачиниш ботқоғига тушиб қолганимизда, буни, айниқса ўзимиздан яширишга ҳаракат қиламиз. Бироқ, бу ботқоқдан чиқишнинг йўли эмас.

Бунинг ўрнига, ўзимизни ушбу ҳолатдан чиқариб, ўзимизга четдан холис қарашимиз керак. Ўзимизга ачиниш аслида нима эканини англаб етгач, биз бу туйғуга нисбатан ичиш билан эмас, балки бошқа йўл билан курашишга ҳаракат қиламиз.

Очиқ гаплаша оладиган яқин дўстларимиз бизга бунда ёрдам бериши мумкин. Улар бизнинг “қайғули кўшиғимиз”даги сохта нотани аниқлаб, эътиборимизни шунга жалб қилиши мумкин. Балки ўзимиз ҳам сохталикни аниқлаб олармиз; чинакам ҳиссиётларимизни уларни шунчаки овоз чиқариб ифодалаш орқали тушуна бошлаймиз.

Яна бир ажойиб қурол бу ҳазилдир. Баланд овоздаги кулгу АА аъзоларидан бири ўзининг сўнгги ачиниш туйғусини тасвирлаганида эшитилиб, биз, уни эшитаётганлар худди кулги хонасида ойнага қарагандек бўламиз. Биз, кап-катта эркаклар ва аёлларга худди гўдакларнинг йўргакларини кийгизиб қўйиб, ёш болаларнинг ҳиссиётларини бериб қўйишгандек, туюлади. Буни шок терапияси деб аташ мумкин ва бундай жамоавий кулги оғриқни енгиллаштиради, якуний натижа эса одатда яхши бўлади.

Ўзимизга ачинаётганимизни ҳис қилсак, дарҳол мувозанатни тўғирлаш орқали унга қарши курашимиз мумкин. Ҳаражатлар жадвалига киритишимиз керак бўлган ноқулайлик ҳақидаги ҳар бир эслатма учун ёқимли воқеа топиб, уни даромадлар жадвалига киритамиз. Бунга соғлигимизни, азият чекмайдиган касалликлар рўйхатини, севимли дўстларимизни, қуёшли об-ҳавони, мазали таомларни, биз кўрсатган ва бизга кўрсатилган меҳрибонликни, ичмасдан ўтказган кунларимизни, яхши бажарилган ишни, ўқиш учун яхши китобни, шунингдек, ўзига ўзи ачинишни келтириб чиқарган сабаблардан устунроқ бўлган бошқа кўплаб нарсаларни киритишимиз мумкин.

Худди шу усул билан нафақат алкогольликлар азият чекадиган байрам қайғусидан ҳам халос бўлиш мумкин. Рождество ва Янги йил, туғилган кун ва

юбилейлар кўпларни ўз бахтсизликларини бошдан кечириш ботқоғига чўктирган. ААда биз диққатни тушкунликка қаратишга бўлган эски интилиш ёки бизни тарк этганлар ёхуд бизни эътиборсиз қолдирадиганларни эслаш, биз бойларга нисбатан бошқаларга кам нарса бера олишимиздан афсусланишни аниқлашни ўрганамиз. Бунинг ўрнига биз соғ бўлганимиз, яқинларимиз ёнимизда бўлгани, ичмаган пайтимиз севги улаша олишимиз учун миннатдорчилигимизни даромадлар жадвалига киритамиз. Шунда тарози палласи яна даромадлар томонга оғади.

23. Профессионал ёрдамга муурожаат қилинг

Ҳар бир собиқ алкоғолик АА унга бера олмайдиган профессионал ёрдамга қачондир мухтож бўлган бўлса керак. Айтганча, ААнинг дастлабки икки аъзоси, унинг асосчилари ҳам бундай ёрдамга мухтож бўлиб, уни шифокорлар, касалхоналар ва руҳонийлардан олишган.

Ичишни ташлашимиз билан кўплаб муаммоларимиз йўқоларкан. Лекин барибир акушер, юрист, ўпка касалликлари бўйича эксперт, стоматолог, дерматолог ёки психиатр каби мутахассисларнинг профессионал аралашувини талаб қиладиган баъзи муаммолар сақланиб қолади ёки пайдо бўлади.

ААда бундай хизматлар йўқлиги сабабли, биз ишга кириш ёки касбга йўналтиришда, оилавий муносабатлар бўйича маслаҳат олишда, психологик маслаҳат олишда ва бошқа кўплаб масалаларда мутахассисларга таянамиз. АА алкоғоликларни моддий ёрдам, озик-овқат, кийим-кечак ёки бошпана билан таъминламайди. Бироқ, ичишни чин дилдан ташлашга интилаётган алкоғоликларга ёрдам беришдан хурсанд бўладиган яхши профессионал хизматлар ва ташкилотлар бор.

Агар кимдир унга ёрдам қўли узатилишига мухтож бўлса, бу унинг заифлиги намоён бўлишини англамайди ва шармандалик учун сабаб бўла олмайди. “Мағрурлик” туйғуси сохта бўлиб, у биз учун жуда фойдали бўлиши мумкин бўлган мутахассиснинг ёрдамини қабул қилишга тўсқинлик қилади. Бу биз соғайишимизга тўсқинлик қиладиган мутлақо беҳуда туйғу. Ёш ўтган сари, ҳар қандай оқилона маслаҳат ва ҳар қандай амалий ёрдамни бажонидил қабул қиламиз.

Собиқ алкоғоликларнинг “касаллик тарихини” ўрганиб чиқиб, уларнинг барчаси қачонлардир ихтисослашган психиатрия ёки бошқа тиббий хизматлар, ҳамширалар, маслаҳатчилар, жамоат ишчилари, юристлар, руҳонийлар ва бошқа мутахассисларнинг ёрдамидан фойдаланганини яққол кўриш мумкин. ААнинг асосий қўлланмаси бўлган “Аноним Алкоғоликлар” китобида бундай ёрдамни излаш тавсия этилади. Бахтимизга, АА ғоялари ва алкоғолизм

муаммоларини яхши биладиган мутахассисларнинг маслаҳатлари ўртасида қарама-қаршилиқларни топмадик.

Алкоголиклар мутахассислардан ёрдам сўраб, бундай ёрдамни кўп марта самарасиз деб топганлигини инкор этмаймиз. Аммо ичмайдиганлар кўпчиликни ташкил этгани сабабли, бундай муваффақиятсизликларга кўпроқ мисоллар келтириши мумкин. Ер юзида ҳеч қачон хато қилмаган шифокор, руҳоний ёки юрист бўлмаган. Дунёда касал одамлар бор экан, касалликлар хатосиз даволанадиган вақт ҳеч қачон келмайди.

Тўғриси айтганда, алкоголиклар ёрдам бериш осон бўлган одамлар эмаслигини тан олишимиз керак. Биз, баъзида ёлғон гапирармиз, қоидаларни бузамиз. Соғайиб кетгач эса, шифокорни бизни илгари даволай олмаганлиги ва ҳафталаб, ойлаб, йиллаб ўзимизга етказган зарарни бартараф эта олмаганлиги учун айблай бошлаймиз. Баъзида биз яхши ғамхўрлик ва тавсияларни пучга чиқариш учун қўлимиздан келган барчасини қилиб, кейин эса айбни мутахассисга тўнкаб қўйдик. Бу сохта ғалаба эди, чунки натижада унинг оқибатларидан ўзимиз азият чекдик.

Ҳозир баъзиларимиз бизга керакли бўлган маслаҳат ва ғамхўрлик қилишимизга тўсқинлик қилган нарса бу бизнинг хатти-ҳаракатларимиз эканини билармиз. Қайсарлигимизнинг сабабларидан бири касал бўлганимиз бўлиши мумкин. Алкоголь бу айёр ва бизни йўлдан урадиган ичкиликдир. У ҳар қандай кишини ақл-идроки ва ҳақиқий истакларига зид равишда ўзини йўқ қилишга интилангандек тутишга мажбур қилиши мумкин. Биз ўз соғлигимизга атайлаб зарар етказмоқчи эмасдик; алкогольга қарамлигимиз ўз-ўзидан соғлигимизни тиклашга ёрдам берадиган омиллардан тўсиб қўйди.

Агар ичишни ташлагандан кейин ҳам малакали мутахассиснинг ёрдамига ишонмаслигимизни сезсак, бунга огоҳлантириш сигнали деб қараш мумкин. Фаол алкоголизм яна яширин йўл билан бизни эгаллаб олмоқчимасмикан?

Баъзи ҳолларда, соғайиб кетган бошқа алкоголикларнинг бир-бирига зид бўлган фикрлари ва тавсиялари янги келган одам учун малакали профессионал ёрдам топишни қийинлаштириши мумкин. Ҳар бир кишида қарама-қаршиликдан ўзининг яхши кўрган ичимлиги ёки шамоллашни даволаш воситалари бўлгани каби, биз билган ҳар бир киши шифокорларни ўзига ёқадиган ва ёқмайдиганларга ажратади.

Албатта, даволанишда сезиларли ютуқларга эришган алкоголикларнинг улкан тажрибасидан фойдаланган маъқул. Бироқ, бошқаларга ёрдам берадиган нарса сиз учун ҳар доим ҳам фойдали бўлмаслиги мумкин. Ҳар биримиз бирон бир ҳаракатларимиз учун ҳал қилувчи жавобгарликни ўз зиммамизга олишимиз керак. Буни ўзимиз ҳал қилишимиз керак.

Турли хил вариантларни ўрганиб чиқиб, дўстларингиз билан маслаҳатлашиб, ижобий ва салбий томонларини ўйлаб кўрганингиздан сўнг, охир-оқибат мутахассислардан ёрдам сўраш ёки сўрамаслик тўғрисида қарорни ўзингиз қабул қилишингиз керак. Дисулфирам (алкоголизмни даволаш учун дори) ичиш ёки чимаслик, психотерапияни ўтиш, мактабга қайтиш ёки иш жойини ўзгартириш, операция қилдириш, парҳез қилиш, чекишни ташлаш, юристнинг солиқлар бўйича маслаҳатларини қабул қилиш ёки қилмаслик – бу саволларнинг барчасини ўзингиз ҳал қиласиз. Биз уларни қабул қилиш ёки зарурат бўлса, фикрингизни ўзгартириш ҳуқуқингизни ҳурмат қиламиз.

Албатта, ҳамма шифокорлар, психологлар ва бошқа мутахассислар ҳам биз ушбу китобда баён этилган барчасига тўлиқ қўшилмаслиги мумкин. Бунда ҳеч қандай ёмон нарса йўқ. Бошқача бўлиши ҳам мумкин эмас эди. Уларда биз, алкоголикларнинг бевосита шахсий тажрибаси йўқ бўлиб, уларнинг фақат озгина қисмигина биз каби алкоголиклар билан кўп гаплашган. Ўз навбатида, биз уларнинг касбий тайёргарлиги ва ўз вазифаларини бажаришлари учун зарур бўлган билимларга эга эмасмиз.

Бу улар ҳақ, биз эса адашяпмиз дегани эмас. Биз алкоголикларга ёрдам беришда турли роль ва масъулиятларга эгамиз.

Бу борада кўпчилигимиз каби сизга ҳам омад келиши мумкин. Юз минглаб инсонлар бизга ёрдам берган ёки ёрдам беришга ҳаракат қилган кўплаб мутахассислардан чуқур миннатдор.

24. Ҳиссий қийинчиликлардан огоҳ бўлинг

Шифокорингизни, ҳамширангизни ёки сизга ўхшаган беморни севиб қолиш – бу эски романтик воқеа. Тузалган алкоголиклар ҳам кимдирни севиб қолиши мумкин. Алкоголизм қайсидир оддий инсон туйғусидан иммунитет ҳосил қилмайди.

Қадимги маталда шундай дейилади: қайғу қайнаб турган юракда туғилади. Бундай юракда бошқа муаммолар, жумладан, алкоголизм ҳам пайдо бўлиши мумкин.

Бизнинг бутилкалар, банкалар ва стаканлар билан тўлдирилган ўтмишимизда кўпчилигимиз шахсий муносабатларимизни, улар вақтинчалик бўладими, узоқ муддатли ёки “жиддий” бўладими, тартибга солиш учун кўп вақт сарфладик. Биз кўпинча бошқа одамларга қизиқиб қолиш (ёки қизиқмаслик) билан банд бўлдик.

Кўпчилигимиз доимий муносабатларимиз йўқлигида ичкиликни айблаб, севгини излаш йўлида барлар ва базмларда айланиб юрдик. Бошқаларимиз, биз

доим излаб юрган Албатта, алкоголь на бизнинг ҳақиқий севги ҳақидаги тассавурларимизни ривожлантиришга, на у ҳаётимизда пайдо бўлганда унга жавоб беришга ва уни бошқаришга ёрдам берарди. Аксинча, алкоголь бизни ҳиссий заиф қилиб, жароҳатлайди.

Шундай қилиб, тажрибамиз шуни кўрсатадики, ичишни ташлаганимиздан кейинги дастлабки кунларда биз ҳиссий жиҳатдан ўта заиф бўламиз. Бу алкогольнинг фармакологик таъсирининг натижасими? Балки, бу узоқ ва оғир хасталиқдан тузалиш жараёнида бўлган ҳар бир киши учун табиий ҳолатдир? Ёки бу характердаги жиддий камчиликни кўрсатадими? Бу саволларга жавоблар бошида унча катта аҳамиятга эга эмас. Сабабидан қатъи назар, заифлигимиз биз нима қилаётганимизни англаганимиздан ёки сезганимиздан анча олдин ичишга олиб келиши мумкинлиги туфайли эътиборли ва огоҳ бўлишимиз керак бўлган вазиятдамиз.

Ушбу рецидивлар турлича содир бўлиши мумкинлигини аниқладик. Дастлаб, биз тинчланиб, ичишни ташлаганимиздан завқ олган пайтимизда, ҳам ААда, ҳам унинг ташқарисида, айниқса, бизга нисбатан чинакам қизиқиш ёки ҳавас билан қарашётганини сезганимизда кимдир билан жуда қизиқиб қолишимиз мумкин. Бунда ҳис этишимиз мумкин бўлган кучли завқ бизни ичкиликка берилишга мойил қилади.

Бунга қарама-қарши ҳиссий реакция ҳам пайдо бўлиши мумкин. Ичкиликни ташлаганимиздан сўнг бир мунча вақт руҳий қарахтликка тушиб, севги туйғуларини намоён этишга деярли қодир бўлмаслигимиз мумкин. (Шифокорларнинг айтишича, одам ичишни ташлаганидан сўнг, одатда кўп ойлар давомида жинсий алоқага қизиқиш билдирмайди ва бу борада имкониятлари чекланган бўлади; бироқ бу муаммо соғлигимиз тикланиши билан ўз-ўзидан йўқолади. Биз буни биламиз!) Бу қарахтлик ўтиб кетишига амин бўлмаганимизча, ичкиликка қайтиш бизга жозибали “дори” бўлиб туюлиб, аслида бунданам кўпроқ муаммоларга олиб келади.

Ҳиссий беқарорлигимиз эски дўстларимиз ва оиламиз билан бўлган муносабатларимизга ҳам таъсир қилади. Кўпчилик учун бу муносабатлар соғайишни бошлашимиз билан яхшиланади. Бошқалар ўта тажанглик даврини ўз уйида ўтказиши керак бўлади; энди ичишни ташлаганимиздан кейин эр, хотин, болалар, ака-укалар, ота-оналар ёки қўшнилари билан муносабатларимизни тартибга солишимиз ва уларга нисбатан хатти-ҳаракатларимизни қайта кўриб чиқишимиз керак бўлади. Ишдаги ҳамкасблар, миждозлар, қўл остимиздагилар ва бошлиқлар билан муносабатларимизга ҳам шундай эътибор қаратиш лозим.

(Кўпинча ичкиликбозлик бизга яқин бўлганлар билан жиддий эмоционал низоларни келтириб чиқаргани туфайли улар ҳам ёрдамга муҳтож бўлиши

мумкин. Улар “Ал-Анон” ёки “Алатин” гуруҳларига қўшилиши мумкин. Ушбу бирлашмаларнинг телефон рақамлари ва манзилларини АА гуруҳларидан олиш мумкин. Ушбу ҳамдўстликларнинг ААга расман ҳеч қандай алоқаси бўлмасда, уларнинг фаолияти шу каби тамойилларга асосланиб, улар ўзига хос жиҳатларимизни ва аҳволимизни билади ва алкогольликларнинг дўстлари ва қариндошларига ўз ҳаётларини яхшилашга ёрдам беради.)

Бир неча йилдан сўнг, агар биров кутиш мумкин бўлса жуда муҳим қарорларни ҳеч қачон ичишни ташлагандан кейинги дастлабки босқичда қабул қилмаслик кераклигини англаб етамиз. Бундай эҳтиёткорлик бошқа одамларга нисбатан қабул қилинадиган, жиддий ҳиссий оқибатларга олиб келадиган қарорларга тегишли. Соғлом турмуш тарзининг биринчи тартибсиз ҳафталари ҳаётни тубдан ўзгартириш учун яхши вақт эмас.

Яна бир огоҳлантириш: соғлом турмуш тарзимизни кимдир билан боғлаб, ўзимиз учун бутунлай вайрон қилувчи таққослашларга ҳиссий аралашамиз. “Агар фалончи шундай қилса, мен ичишни ташлайман” қабилида ўйлаш соғайишга тўсиқ ҳисобланади. Бошқалар нима қилиши ёки қилмаслигидан қатъи назар, биз ичишни ўзимиз учун ташлашимиз керак.

Шуни ёдда тутишимиз лозимки, кўпинча аввалги муҳаббат ўрнида пайдо бўладиган кучли нафрат ҳисси ҳам мураккаб ва чалкаш эмоционал ҳолатга олиб келиши мумкин. Бизни телба қилиш хавфи бўлган ҳар қандай ҳиссиётни жиловлай олишимиз керак, акс ҳолда бу бизни яна ичкиликка олиб келиши мумкин.

Сиз мен ушбу умумий қоидадан истисноман, деб тассавур қилишингиз осон. Ичкиликсиз ҳаётингизнинг бошида ниҳоят чуқур ва узоқ кутилган муҳаббатни топганингизга ёки ҳатто умуман ичмаган пайтингизда ҳам сақланиб қоладиган ҳозирги ҳеч кимни ёқтирмаслик ҳолатингиз бу муносабатларда бошидан қанақадир ёмон нарса бўлганлигига ишонишингиз мумкин. Иккала ҳолатда ҳам сиз ҳақ бўлишингиз мумкин, аммо ҳозир шошилмаслик ва бунга сизнинг муносабатингиз ўзгарадими, йўқми билиш тўғри бўлади.

Соғлом турмуш тарзининг дастлабки бир неча ойи давомида бу ҳиссиётлар драматик ўзгаришларга дуч келаётганига қайта-қайта амин бўламиз. Шу сабабли, “Биринчи навбатда энг асосий ишни бажариш лозим” қоидасидан фойдаланган ҳолда биз ҳар қандай хавфли ҳиссий қийинчиликлардан сақланиб, бошида фақат соғлом турмуш тарзимизга эътибор қаратишимиз кераклигини аниқладик.

Эрта севги муносабатлари бизнинг даволаниш жараёнимизга зарар етказди. Вақт ўтиб, ичкиликдан ташқари бошқа масалаларда ҳам ичмай

юрганимиздан кейингина, ҳақиқатан ҳам бошқа одамлар билан жиддий муносабатларга кириша оламиз.

Ҳар қандай стресс ҳолатига бардош бера оладиган хушёрлигимиз учун шундай мустаҳкам пойдевор қўйишга муваффақ бўлганимиздан сўнггина, ҳаётимизнинг бошқа жабҳаларини тартибга солишга тайёр бўламиз.

25. “Агар” сўзи билан бошланадиган ҳийла-найранглардан қочинг

Соғлом турмуш тарзимизга биз бошқара олмайдиган куч хавф соладиган вазиятни фақат бошқа одамлар билан бўлган эмоционал қийинчиликлар туғдирмайди. Баъзиларимиз ўзимиз истамаган ҳолда соғлом турмуш тарзимизни бошқа ҳар хил шароитлар билан боғлаймиз.

АА аъзосининг айтишича: “Биз, майхўрлар⁴ “агар” сўзи билан бошланадиган тахминларни яшашга мойилмиз”. Ичган пайтларимизда кунларимиз нафақат алкоголь билан, балки сон-саноксиз “агар”лар билан ҳам тўлган эди. Кўп орзуларимиз “агар...эди” сўзлари билан бошланарди. Биз доим ўзимизга агар у ёки бу нарса бўлмаганида, ҳеч қачон ичмас эдик ёки агар бўлмаганида алкоголь билан боғлиқ муаммоларга умуман дуч келмас эдик, деймиз.

Ҳаммамиз шу охириги “агар”ни нима учун ичишимиз ҳақида ўз тушунтиришларимиз (узрлар?) билан тўлдирардик. Ҳаммамиз шундай деб ўйлардик:

“Агар хотиним (эрим, ўйнашим) ... мен ичмаган бўлардим... агар пулим кўпроқ бўлиб, қарзларим камроқ бўлганида... агар барча шу оилавий муаммолар бўлмаганида... агар менга босим ўтказишмаганида... яхшироқ ишим ва муносиб уй-жойим бўлганида... агар мени тушунишганида... агар дунё жирканч бўлмаганида... агар одамлар кўпроқ диққатли ва ҳалолроқ бўлишганида... агар ичишимни кутмаганида... агар бу (ҳеч қандай) уруш учун бўлмаганида ...” ва ҳоказо.

Бундай фикрлаш тарзини ва ундан келиб чиқадиган хатти-ҳаракатларимизни эслаб, ташқи шароитлар ҳаётимизни бошқаришига йўл қўйганимизни бугун кўриб турибмиз.

Ичишни ташлаганимиздан сўнг, бундай ҳолатларнинг аксарияти онгимиздаги одатий жойидан айрилади. Инсоний муносабатлар даражасида

⁴ ААдаги баъзиларимиз, қанча вақтдан буён соғлом турму тарзи кечираётганимиздан қатъи назар, ўзимизни "майхўрлар" деб атаемиз. Бошқалар "алкоголиклар"ни афзал кўради. Иккала термин учун ҳам яхши сабаблар мавжуд. "Майхўрлар" беғам, худбинликни паст даражада ушлаб туришга интилади ва ичишга мойиллигимизни эслатади. "Алкооликлар" ҳалол, аммо обрўли ва алкоголизм фақат ўзбошимчалик билан эмас, балки мутлақо ҳурматга сазовор бўлган касаллик деган кенг тарқалган фикрга қўшилади.

уларнинг аксарияти биз соғлом турмуш тарзи йўлида туриб, бошқа нарсаларни ҳам қачондир удалай олишимизга қодир эканимизни тушунганимизда ростан ҳам йўқ бўлади. Қолаверса, нима бўлишидан қатъи назар, ҳозирги ичкиликсиз ҳаётимиз олдинги ҳаётимиздан анча яхши.

Аммо кейин хушёрлик сақлаш тажрибасига эга бўлган баъзиларимиз бошига кутилмаганда қандайдир янгилик тушади. Ичиб юрган пайтларимиздан қолган “агар...” қабилда ўйлаш билинтирмасдан янги ҳаёт тарзимизга ҳам мослашди. Биз онгсиз равишда хушёрлигимизни маълум шартлар билан боғлаймиз. Агар ҳамма нарса яхши бўлса ва меъёрдан чиқмасак, соғлом турмуш тарзи кечириниш унчалик ёмон эмас, деб ўйлай бошлаймиз.

Аслида эса биз касаллигимизнинг биокимёвий, ўзгармас табиатини рад этамиз. Алкоголизм ҳеч қандай “агар” ни тан олмайди. У бизни бир ҳафта, бир кун, ҳатто бир соатга ҳам ташлаб кетмай, ҳеч бўлмаса озгина вақт ичмайдиган одам бўлишимизга ва фақатгина маълум бир ҳолларда – бу ҳаётда бир марта бўладиган байрам ёки қайғу, шунчаки Испанияда ёмғир ёққанда ёки Алабама штатида юлдузлар оташин бўлганда ичиш қобилиятига яна эга бўлиш имкониятидан маҳрум қилади. Алкоголизм бу ҳеч қандай шароитларни билмайдиган ва ҳеч қандай ортиқча эрк бермайдиган касаллигимиздир.

Бу ҳақиқат бизнинг онгимизга ва қонимизга сингиб кетиши учун бироз вақт талаб этилади. Баъзан нимадир айбимиз билан эмас, ўзи содир бўлмагунча, баъзи ҳолатларни соғлом турмуш тарзимиз билан боғлашимизни англамаймиз. Ва тўсатдан шу нарса содир бўлади. Бундай бўлиши мумкинлигини ҳисобга олмагандик.

Бундай чуқур аччиқлик олдида ичиш фикри табиий бўлиб қолади. Агар иш ҳақимизни оширишмаса, лавозимда кўтаришмаса, бизга истаган ишимизни беришмаса ёки шахсий ҳаётимизда бирон нарса ўхшамаса, кимдир бизга ёмон муносабатда бўлса, биз маълум бир шароитлар бизга ичмасдан туришга ёрдам беришига ишонганимизни тушунамиз.

Ичмасдан туришимиз учун баҳона – шарт топамиз. У пистирмадан зарба беришни кутади. Биз “Ичмаслик ажойиб нарса ва мен буни давом эттириш ниятидаман”, деб ўйлашда давом этардик. Юқоридаги баҳона бизга: “Давом этаман ҳам, ҳамма нарса албатта мен хоҳлагандек бўлади”, деб пичирлаганини эшитмаганмиз.

Биз “агар” сўзини ишлатишимизга йўл қўя олмаймиз. Ҳаёт бизга қандай муносабатда бўлишидан қатъий назар, ичмайдиганлар соғлом ҳаёт тарзимизни қадрлашадими ёки йўқми, биз ичмай юришимиз керак. Соғлом турмуш тарзимиз ҳеч нарсага ва ҳеч ким билан боғлиқ бўлмайдиган, тўқилган баҳона ва шартлар билан чекланмайдиган ҳолатга келишимиз керак.

Хотин, эр, болалар, ота-оналар, бошқа қариндошлар ёки дўстимиз учун узоқ вақт ичмай юра олишимизга қайта-қайта ишонч ҳосил қиламиз; уни иш учун ёки бошлиғимизга (шифокор, судья ёки кредиторга) ёқиш учун ҳам – ўзимиздан ташқари бошқа ҳеч ким учун сақлай олмадик.

Хушёрлигимиз шартларини бирон бир одам билан (бошқа даволанган алкоголик бўлса ҳам) ёки бирон бир ҳолат билан боғлаш мантиқсиз ва хавфлидир. “Агарбўлса, хушёр бўламан” ёки: “Мен ... учун ичмайман” (фақат саломатлигимиз учун тузалиш истагимиздан ташқари бошқа ҳар қандай ҳолат ёки баҳонани қўйиш мумкин), деб ўйлаганимизда, беихтиёр шароитлар ва ҳолатлар ўзгарганда ёки шартда айтиб ўтилган шахс билан муносабатларимиз ўзгарганда ичиш учун замин яратамиз. Буларнинг барчаси ҳар қандай вақтда ўзгариши мумкин.

Ҳеч нарсага боғлиқ бўлмаган соғлом турмуш тарзимиз ҳар нарсани ёки ҳар кимни эплай олиш учун етарли даражада кучли бўлиши мумкин. Кейинчалик бу туйғу бизга аста-секин ёқа бошлайди.

26. Ичкилик билан боғлиқ вазиятлардан эҳтиёт бўлинг

Биз ичмасдан туриб, суҳбатдан баҳраманд бўлиш атрофимиздагилар ичиб турганида ўзимизни тутишнинг кўплаб усулларини ишлаб чиқдик.

27-бетда ичкиликни ташлашга қарор қилган бўлсак, спиртли ичимликларни уйда сақлаш кераклиги ёки керакмаслиги ҳақида суҳбатлашгандик. Шу билан бирга, биз аксарият одамлар ичадиган жамиятда яшаётганимизни тан олдик ва келажакда бу вазият ўзгаришини кутишимиз мумкин эмаслигини англадик. Ҳаётимизнинг охиригача ичкилик билан боғлиқ вазиятлар юзага келади. Эҳтимол, ҳар куни ичаётган одамларни, улар ичадиган жойларни кўрамиз, бизни ичишга ундайдиган ўнлаб рекламаларни кўриб, эшитамиз.

Ўзимизни ушбу таклифлардан узоқроқ тутиб, бу ҳақда беҳуда йиғлай олмаймиз. Шунингдек, биз бошқалар ичмасликларини истай олмаймиз ёки уларга спиртли ичимликлар ичишни тақиқалай олмаймиз. Ўзимизни ичувчилар билан бирга бўлиш завқидан маҳрум қилмаслигимиз кераклигини ҳам англадик. Соғлом турмуш тарзини энди бошлаганимизда, ичмайдиганлар билан кўпроқ вақт ўтказиш тўғрироқ бўлишига қарамай, кўп одамлар ичиши туфайли улардаги ҳаётни кечириш ниятимиз йўқ. Балиқ, ёнғоқ, чўчка гўшти ёки қулушнай истеъмол қила олмайдиганлар зоҳид бўлмайдилар. Нега энди биз зоҳид бўлишимиз керак?

Спиртли ичимликлар тортиқ қилишадиган бар, ресторан ёки клубларга борамизми?

Ҳа. Бир неча ҳафта ёки бир неча ой давомида ичмай юргандан сўнг у ерга бунга асосли сабаб бўлса, боришимиз мумкин. Агар дўстларимизни кутиш учун вақтни ўтказишимиз керак бўлса, унда коладан ҳўплаб бар олдида ўтириш шарт эмас. Аммо, ишчи учрашув ёки бирон бир оммавий тадбир бўлса, у ерга борамиз ва ичишдан ташқари ҳамма нарсада қатнашамиз.

Соғлом турмуш тарзининг дастлабки ойларида эски шерикларимиз ва майхоналардан узоқроқ юриш ҳамда ичкилик асосий машғулотга айланадиган зиёфатларга бормаслик учун узрли сабабларни излаш тўғри бўлади. Айниқса, бундай ҳолатлар бизни асабийлаштира сабуларнинг барчасидан ўзимизни узоқроқ тутганимиз яхши.

Бироқ, эртами-кечми, оилавий ишлар, хизмат вазифалари ёки дўстона муносабатлар бизни ичкилик ичадиган шериклар олдида боришга мажбур қиладиган ёки, эҳтимол, биз шунчаки буни хоҳлайдиган вақт келади. Ҳамма ичаётган пайтда ўзимизни алкоғолдан тийганимизда ушбу ҳолатларни енгишни осонлаштирадиган бир қатор усулларни ишлаб чиқдик. Асосан, кўп коктейль ичиш ёки жуда ёқимли, аммо норасмий кечки тушлик ва ичимликларни назарда тутмоқдамиз.

Агар зиёфат эгаси бизнинг очик гаплаша оладиган эски дўстимиз бўлса, унда баъзида уларга бугун биз ичмаслигимизни олдиндан айтиб қўйганимиз маъкул. Албатта, бирон бир ёндашувни талаб қилмаймиз. Аммо биз ушбу зиёфатда ўзимизни спиртли ичимликлардан тийиш борасидаги саъй-ҳаракатларимизга шерик бўлган камида битта одам борлигини билсак, ўзимизга кўпроқ ишонамиз. Баъзида ўзимиз билан ўзини алкоғолдан тийишда катта тажрибага эга одамни ёки шунчаки ичмаслигимизни ва бу биз учун қанчалик муҳимлигини биладиган одамни олиб боришимиз мумкин.

У ерга боришдан олдин, соғайган бошқа алкоғолик ёки бизнинг фикримизга қўшиладиган, соғлиғимизга ғамхўрлик қиладиган ва у ерда қандай босим остида бўлишимизни тушунадиган бошқа биров билан суҳбатлашиш фойдалидир. Кимдир билан унга кейин қўнғироқ қилиб, ҳаммаси қандай ўтганини айтиб бериш ҳақида келишиб олинг. Тузалган алкоғоликлар бундай қўнғироқни жуда қадрлашади, ишонинг! Биз А.А. аъзоларини бундай воқеалар доим қизиқтиради.

У ерда овқат кўп бўлишини билсангиз ҳам, боришдан олдин бутерброд еганингиз ёки тамадди қилиб олганингиз яхши. Аввалроқ айтганимиздек, қорнингиз тўқлиги кўплаб қийин вазиятларни енгилаштиришга ёрдам беради. Ўзингиз билан севимли обакиданон ёки ширинлик ўрнини босувчи парҳезли маҳсулотни олиб келишингиз мумкин. Бу, айниқса, овқат узатишдан олдин

меҳмонларга бир неча соат давомида ичимликлар бериладиган зиёфатга борсангиз жуда муҳим.

Зиёфат дастурини билсангиз, бир соатга кеч қолиб, асосий ичкиликни ўтказиб юбориб, овқат узатилишидан олдин келишингиз мумкин. Кўпчилигимиз айнан шундай қиламиз. Агар кечки тушлик ичкилик билан тугаса, бемалол эртароқ кетишимиз мумкин. Кетганимизни пайқаганлар бунга эътироз билдирмаслигига амин бўлдик. Улар одатда ичиш билан ёки бошқа нарса билан банд бўлади.

Зиёфатга келиш билан дарров барга бориб, бир стакан занжабил лимонад ёки бошқа бирон бир содали ичимлик олган яхши. Стаканингизда спиртли ичимлик бор ёки йўқлигини ҳеч ким билмайди. Шунинг учун стакан билан бемалол юриб, меҳмонлар билан суҳбатлашса бўлади ва бу ҳеч кимда шубҳа туғдирмайди.

Бундай амалиёт уни биринчи марта қўллаб бошлаганимизда кўпчилигимиз учун ҳақиқий янгилик бўлди. Эътиборлиси, биз яна қуйидагиларни аниқладик: (1) бошқалар биз ўйлагандек ичишмас экан ва (2) камдан-кам одам биз спиртли ичимликлар ичаётганимиз ёки ичмаётганимизга аҳамият беради. (Иккинчи бандда баъзи бир истиснолар бор. Улар сирасига ичкиликдан қутилиш бўйича саъй-ҳаракатларимизни қўллаб-қувватлайдиган яқин дўстларимиз ва қариндошларимиз киради.)

Кўпчилигимиз ҳамма ичяпти деб айтган ва бунга чин дилдан ишонган. Биз танишларимиздан бироз кўпроқ ичаётганимизни исботлашимиз мумкин эди. Ростини айтганда, йил сайин тобора кўпроқ ичишимиз билан кўпчилигимиз ичмайдиганлар билан тобора камроқ гаплашишга ҳаракат қилардик, шунинг учун бизга “ҳамма”, албатта биз билган ҳамма, ичадигандек туюларди.

Энди ичишни ташлаб “ҳамма”ни кўрганимизда, уларнинг ҳаммаси ҳам ичмаслиги ва кўплари биз кутганимиздан анча кам ичиши биз учун янгилик бўлди.

Яқинда ичишни ташлаш йўлига кирган алкоголик бундай ҳолатларга тайёрланиб, ичкилик ичадиган дўстлари ва қариндошлари унга

“Юр, ичамиз”.

“Нима ичаябсан?”

“Нега, сен умуман алкоголик эмас экансан!”

“Сен ичмайсанми?”

“Ҳечқиси йўқ, биттаси зарар қилмайди”.

“Нега ичмаяпсан?”, дейишганида қандай жавоб бериш кераклигини билишни истайди.

Бахтимизга, биз бундай саволлар кутганимиздан камроқ берилишини ва жавобларимизнинг аҳамияти ўйлаганимиздан камроқ эканини аниқладик. Ичмаслигимиз эса бошқаларни кўрқганимиздан кўра камроқ ташвишлантирар экан.

Бир истисно бор. Баъзида ростанам кўп ичадиган кимдир ичишдан бош тортганимиз учун бизга ҳаддан ташқари ёпишиб олади. Кўпчилигимиз бундай ёпишиб олишнинг ўзи жуда шубҳали, деган фикрга келдик. Маданиятли ва одобли одам агар унда шу таом ёки ичкилик билан боғлиқ муаммолар бўлмаса, бошқалар нима еб-ичишни афзал кўришига унча аҳамият бермайди, шундай эмасми? Бирор киши бошқа одамни у қизиқмайдиган ичкиликни ичишга ундашга ҳаракат қилиши бизга қизиқ кўринади; лекин нима учун бу кимдир ичкиликбозлик билан боғлиқ кўплаб муаммоларга эга бўлган одам яна ичишни бошлашини хоҳлаётгани эса ундан ҳам қизиқ.

Биз бундай одамлардан узоқроқ юришни ўрганамиз. Агар уларда ҳақиқатан ҳам бартараф этилиши керак бўлган муаммолар бўлса, уларга омад тилаймиз. Лекин улар ёки бошқалар олдида ўз танловимизни ҳимоя қилишга муҳтож эмасмиз. Биз улар билан баҳслашмаймиз ва уларнинг фикрини ўзгартиришга уринмаймиз. Биз юқорида айтилган “Яшанг ва бошқаларга ҳам яшашга имкон беринг” қоидасига риоя қиламиз.

Аmmo бизга яхшилик тилайдиган дўстларимиз ва қариндошларимизнинг мулойим берилган саволларига ҳамда уларга жавобларимизга қайтайлик. Дунёда ичмайдиганлар қанча бўлса, бундай вазиятлардан муваффақиятли чиқиш мисоллари ҳам шунча бўлса керак. Онгингиз сизга энг яхши ва энг мос ечимлардан бирини беради.

Бироқ, Аноним Алкоголиклар Ҳамдўстлигининг бир неча йиллик қўшма тажрибасини таҳлил қилиш натижасида аста-секин турли хил муваффақиятли усулларнинг баъзи умумий жиҳатлари пайдо бўла бошлади. Ўтмиш – донолик манбаи, уни ишлатмаслик эса аҳмоқликдир.

Кўпчилигимиз дўстларимизга ўзимиз ҳақимиздаги ҳақиқатни қанчалик тезроқ айтсак, биз учун шунчалик яхши бўлади, деб ҳисоблаймиз. Ўзимизни бошқача тутишимиз шарт эмас, аксарият ҳолларда муносиб одамлар ҳалоллигимизни қадрлайди ва алкоголизмдан халос бўлиш йўлида бизни қўллаб-қувватлайди. Бошқаларга ичмаслигимизни айтсак, соғлом ҳаёт кечириш ниятимиз бунданда қатъий бўлади. Бунда ножўя таъсир пайдо бўлиши мумкин: баъзида бундай сўзлар ичиш мумкинмас ёки ичишни ташлашни истайдиган бошқа тадбир иштирокчиларига ҳам куч бериши мумкин.

Шундай қилиб, керак бўлганда, кўпчилигимиз иккиланмасдан “Мен энди ичмайман”, деб жавоб берамиз.

Савол берганларни одатда “Мен бугун (ёки бу ҳафта) ичмайман”, “Йўқ, раҳмат” ёки тўғридан-тўғри “Ичкилик мени бошқа қизиқтирмайди” каби жавоблар ҳам қониқтиради.

Агар кўшимча тушунтириш бериш зарурлигини сезсак, унда ёлғон гапирмасликка ҳаракат қиламиз ҳамда бошқалар айтилганларни осонгина тушуниши ва қабул қилиши учун тегишли жавоб берамиз. Масалан, “Соғлиғим бунга йўл қўймайди”, “Мен парҳездаман” ва “Шифокор тайинлади” каби азалдан текширилган шаблонлар бор. Қачонлардир кўпчилигимизга бундай маслаҳат берилган ёки уларни шифокорлар берганини ўқиганмиз.

“Мен ичадиганимни ичиб бўлдим”, “Ичолганимча ичдим” ва “Алкоголь энди менга ёқмаяпти”, деган жавоблар ҳам ишончли эшитилади.

Гарчи ёқимсиз туйғуни ҳис этишимиз туфайли ёлғон гапиришни маслаҳат бермасак ҳам, баъзида умидсизликда айримларимиз зарарсиз бўлган кичик ёлғонлардан бири ва баъзида ижтимоий муносабатларни яхшилаш учун зарур бўлган қутулиш учун ёлғондан фойдаланамиз.

Ўзимизни тийишимиз ҳақидаги уйдирма баҳоналарни ишлатганимизда, имкон қадар табиий кўринадиганларидан фойдаланишга ҳаракат қиламиз. “Менда ғалати касаллик бор” ёки “Мен бир дори ичяпман” каби тушунтиришлар, албатта, кимнидир сўроқ қилишни тўхтатишга мажбур қилиши мумкин, аммо аксарият ҳолларда кўшимча тушунтиришлар талаб қилинади.

Одатда “Менда алкогольга аллергия бор”, деган жавоб мақбул бўлади. Ўзи, мутахассисларнинг таъкидлашича, сўзнинг қатъий илмий маъносида алкогольизмни аллергия деб атаб бўлмайди. Бироқ, “аллергия” сўзи аҳволимизни тасвирлаш учун жуда қулай термин бўлиб, агар спиртли ичимлик ичсак, бу ҳар доим кўнгилсиз оқибатларга олиб келади.

Бундай тушунтириш одатда керакли таъсирни кўрсатади. Яъни, суҳбатдош биз ичмаслигимиз фактини тан олади ва бу ҳақда биздан сўрашни тўхтатади.

Биздан нима ичишимизни сўрашганда, алкогольсиз нимадир сўраш ва олиб келинган нарса сизнинг севимли ичимлигингиз бўлмаса ҳам, уни қабул қилиш тўғри ва одоблидир. Кўпчилигимиз ҳар қандай алкогольсиз ичимликлар, мева ёки сабзавот шарбатини танлаймиз. (Уни ёқтирмасак ҳам ёки чанқамаган бўлсак ҳам ўзимизни худди ичаётгандек кўрсатишимиз мумкин). Бу бизни хотиржам қилади ҳамда меҳмондўст уй эгасини, айниқса, у бўш стаканларни

зудлик билан тўлдиришни ўзининг муқаддас бурчи деб ҳисоблаб, меҳмон ичмаса ўзини ноқулай ҳис қилса тинчлантиради.

Меҳмонлар столида кўплаб бокаллар турадиган расмий зиёфат биз учун ҳеч қандай қийинчилик туғдирмайди. Тўнтарилган фужер ҳатто Европанинг тушлик пайтида қуруқ шароб ичиш одат бўлган мамлакатларида ҳам тажрибали официант ёки менежер учун яхши сигнал ҳисобланади. Баъзиларимиз газли ёки минерал сув сўраймиз. Қадаҳ кўтаришганда эса, агар биз ҳамма каби ичида нимадир бор стаканни кўтарсак ҳеч ким бизга эътибор бермайди. Ахир, тостга ҳақиқий куч берадиган нарса стаканда дори (этил спирти) борлиги эмас, балки дўстликнинг рамзий кафолати эмасми?

Ҳеч ким шахсий ёки ҳақоратли саволларга жавоб беришга мажбур эмас. Шунинг учун, камдан-кам ҳолларда бундай саволларга дуч келганимизда, уларни эътиборсиз қолдирамиз, мулоийим жавоб излаймиз ёки суҳбат мавзусини ўзгартирамиз. Агар сизда шундай ҳолат юз берса, эсингизда турсин, аллақачон юз минглаб даволанган алкоголиклар бор ва улар сизнинг тарафингизда. Бошқаларга бу жумбоқдек кўринса ҳам улар сиз нима бошдан кечираётганингизни ва нима учун бундай қилаётганингизни жуда яхши тушунишади. Гарчи биз узоқроқ бўлсак-да, қалбан биз сиз билан биргамиз ва сизга фақат яхшиликни тилаймиз.

Баъзиларимизда бошқача воқеалар рўй берган. Уларни жуда жиддий ёки хавфли деб бўлмайди, лекин шунақа воқеа мабодо ҳаётингизда юз берса, улар ҳафа бўлмаслигингизга ёрдам беради. Баъзан бизга ёрдам бериш истагида бўлган меҳрибон ва яхши ниятларни кўзлаган дўстингиз ёки оила аъзоларингиз беихтиёр соғайишимизни таъкидлайдилар ва вазиятни бошқариш учун етарли даражада хотиржамлик кўрсатмасак, улар бизни ноқулай вазиятга қўйиши мумкин.

Масалан, биз яна ичишни бошлашимиздан кўрқиб, бизни ҳаддан ташқари ҳимоя қилишга уринаётган ичмайдиган турмуш ўртоғимиз: “Фалонча ичишни ташлади”, деб айтиб қолиши мумкин. Ёки ғамхўр дўстимиз ичимликлар патнисидаги бир стакан помидор шарбатини кўрсатиб: “Бу сен учун”, деб ўзи билмаган ҳолда ичмаётганимизга эътиборимизни қаратиши мумкин.

Албатта, улар бизга ёрдам беришни хоҳлашлари жуда яхши ва биз уларнинг эътиборимизни уларнинг яхшиликка интилишига қаратишга ҳаракат қиламиз. Очигини айтганда, улар биз нима ҳис этаётганимизни дарҳол англашларини кутишимиз керак эмас. Баъзиларимиз ичкиликни ташлаганимиздан кейин бир мунча вақт ўтмагунча ва ноқулайлик босқичимиз ўтмишда қолмагунча, аслида нима ҳис этаётганимизни ўзимиз ҳам билмаймиз.

Табиийки, ўзимизга тегишли қарорларни жамоатчилик муҳокамасига қўймасдан, ўзимиз мустақил қабул қилишимизга рухсат беришларини истаймиз. Аммо бошқалар айтаётган ёки қилаётган нарсаларга ҳаддан ташқари сезгир бўлиш биздан бошқа ҳеч кимга зарар етказмайди. Энг яхшиси, бизга тегадиган гапларга табассум билан жавоб қайтариб, ўша дақиқани ортда қолдириш. Одатда бу беш дақиқадан кўпроқ вақтни олади. Эҳтимол, кейинроқ, ўзимизни тўлиқ бошқара олаётганимизни сезганимиздан кейин биз кўрсатилаётган ғамхўрликни чин дилдан қадрлашимизни, лекин ичмаслик учун “баҳона”ни ўзимиз топишимизга имкон беришса биз учун яхшироқ бўлишини хотиржамлик билан тушунтиришимиз мумкин. Яқинларимиз ўз ҳолимизга ташлаб қўйилганимизда ҳавотир олмасликлари учун жамиятда юзага келадиган турли хил вазиятларни қандай қилиб ҳал қилишни машқ қилмоқчимиз, деб қўшиб қўйишимиз мумкин.

Бироз вақт ўтгач, кўпчилигимиз ичкиликка бўлган муносабатимиз ҳақидаги тушунтиришлар билан боғлиқ барча муаммолар йўқоладиган босқичга чиқамиз. Соғайган алкоголик ва ААнинг аъзоси эканлигимиз тўғрисида бор ҳақиқатни айтиб бериш учун ўзимизни эркин ҳис қиламиз.

Ўзимиз ҳақимиздаги фактларни очикчасига ошкор қилиш ҳеч ҳам ААнинг ўзимизга тааллуқли бўлмаган фактларни ошкор қилмаслигимиз ва биз бундай баёнотларни матбуот, радио ва телевидениега бермаслигимиз ҳақидаги анонимлик анъанасини бузмайди.

Ўзимиз ҳақимизда буни бемалол айта олишимиз энди ҳеч нарсани яширмаслигимизни ва соғайишимиздан уялмаслигимизни кўрсатади. Бу ўзингизга нисбатан кўпроқ ҳурматни ҳис қилишингизга ёрдам беради. Бундай гаплар жоҳиллар бизнинг касаллигимизга чалинганларга нисбатан ноҳақлик билан қўйилган қадимий ва шафқатсиз тамғаларни йўқ қилади, шунингдек, “алкоголик” ҳақидаги эски стереотипларни янги ва аниқроқ тассавурлар билан алмаштиришга ёрдам беради.

Бу кўпинча алкоголизмдан қутулишни истаган одам ёрдам сўрашига ҳам туртки бўлади.

Ичкилик билан боғлиқ вазиятлар масаласида яна бир эслатма. Бошқалар биздан ичишни талаб қилишлари чиндан ҳам ёқимсиз бўлган пайтларда, кўпчилигимиз бошқаларнинг нима ўйлашидан қатъи назар, шунчаки узр сўраб, кетиш учун иродаси етган. Ахир ҳаётимиз хавф остида. Соғлиғимизни сақлаш учун зарур бўлган ҳамма нарсани қилишимиз керак, холос. Бошқаларнинг муносабати – бизнинг эмас, уларнинг муаммоси.

27. Эски тушунчалардан воз кечинг

Ичган пайтларимиз давомида ҳаётимизга сингиб кетган тушунчалар ичишни ташлашга қарор қилишимиз билан йўқолмайди. Шароб ва “Гўзал Аделина”нинг шўҳ садоларига тўла кунларимиз ўтмишда қолган бўлиши мумкин, лекин касаллик бизни тарк этишга шошилмаяпти.

Шу сабабли, тиббий мақсадлар учун янги куртаклар чиқаришни бошлайдиган кўплаб эски тассавурларимизни илдизи билан йўқ қилиш кераклигини англадик. Куртаклар эса пайдо бўлаверади.

Биз аввалги фикрлаш тарзимиз кишанидан енгиллик ва озодлик туйғусига эришишга ҳаракат қиламиз. Эски ақлий тузилмаларимиз ва улар яратган ғоялар эркинлигимизни чеклайди. Агар ҳамма нарсани бошқатдан кўриб чиқсак, бу шунчаки бизга осилган бефойда занжирлар эканлиги маълум бўлади. Агар кўшимча ўрганишдан сўнг уларнинг самарадорлиги ва фойдалилигига амин бўлмасак, унда улардан бошқа фойдаланмаслигимиз керак.

Ҳозир фикрлашнинг бугунги фойдалилиги ва асослилигини ўзига хос бир стандарт билан боғлашимиз мумкин. Ўзимизга: “Қаранг-а, мен ичганимда айнан шундай ўйлагандим! Бундай фикрлар менга ичмасдан яшашга ёрдам берадими? Улар менга ҳозир мос келадими?”, дейишимиз мумкин.

Айниқса, алкоголь, ичкилик, маст бўлиш ва алкоголизм (ёки алкогольни истеъмол қилиш муаммога айланган ҳолат) ҳақидаги кўплаб эски тушунчаларимиз биз учун бефойда ёки ҳалокатли бўлиб, улардан қутулиб инсон анча енгиллашади. Эҳтимол, эски фойдасиз тушунчаларни олиб ташлашга тайёр эканимизни кўрсатиш учун бир нечта мисоллар кифоя бўлади.

Ўсмирлик даврида кўпчилигимиз учун ичкилик бошқаларга биз бошқа ёш бола эмас, балки мард ёки камолига етган ва ақлли одамлар эканлигимизни, ота-онамизга ёки бошқаларга қарши чиқиш учун етарли характерга эга эканимизни исботлашнинг бир усули эди. Кўпчиликнинг ҳаёлида ичкилик муҳаббат саргузаштлари, жинсий алоқа ва мусиқа ёки ишдаги муваффақиятлар, шароб танлашдаги снобизм ва ҳашаматли хусусий самолётлар билан чамбарчас боғлиқ эди. Мактабда ичкилик тўғрисида одатда спиртли ичимликлар соғлиқ учун зарарли эканлиги ва уни суистеъмол қилиш ҳайдовчилик гувоҳномаси олиб кўйилишига олиб келиши мумкинлиги ҳақида ўргатишган, холос. Кўп одамлар эса ҳали ҳам ичкилик ахлоқсиз эканига ва бу бевосита жиноятчилик, азоб-уқубат, шармандалик ва ўлимга олиб келишига ишонади. Ичкиликка бўлган муносабатимиз қандай бўлишидан қатъий назар (ижобий ёки салбий), улар деярли ҳар доим кучли бўлган ва умуман олганда, алкогольни идрок қилишимиз онгга эмас, балки четдаги фикрларга асосланган эди.

Ичкиликка бўлган муносабатимиз мутлақо автоматик бўлиши мумкин, бировнинг фикрини ўйламасдан қабул қилиш. Кўпчилик учун ичиш ижтимоий

байрамлар – маълум бир жойда маълум бир вақтда дўстлари орасида қизиқарли вақт ўтказишнинг ажралмас қисми ҳисобланади. Бошқалар овқат ичимлик билан бирга бўлиши керак, деб ҳисоблайди. Энди ўзимизга шундай савол берайлик: “Дўстлик ёки овқатдан алкогольсиз завқланиш мумкин эмасми? Ичишимиз ҳақиқатан ҳам бошқалар билан муносабатларни яхшилаганми? Ёки яхши таомни муносиб баҳолашга ёрдам берганми?”.

Мастлик тушунчаси бунданам кучли ижобий ва салбий ҳиссий реакцияларни келтириб чиқаради. Маст бўлиш одатда кулгили ёки уятли деб ҳисобланади. Кўпчилик учун турли сабабларга кўра, бу ҳақда ҳатто ўйлашнинг ўзи жирканч бўлиб туюлиши мумкин. Баъзиларимиз нафақат бошқалар буни биздан кутганлиги ёки бу бизга ёққани, балки мафтункор таниқли кишилар уни бизга жуда жозибали нарса сифатида тақдим этгани учун ҳам бу ҳолатга тушишни истардик. Баъзилар ҳеч қачон ичмайдиганларни тоқат қила олмайди; бошқалар эса кўп ичадиганларни қоралайди. Замонавий тиббий тадқиқотлар ҳали ичкиликка бўлган бундай муносабатга таъсир кўрсатмади.

“Алкоголик” сўзини биринчи марта эшитганимизда, кўпчилигимиз уни фақат садақа сўраётган ёки хароба кулбаларда думалаб ётган қари, титраётган ва ифлос одамлар билан боғлаганмиз. Яхши биладиган одамлар бундай тассавур бемаънилик эканини энди тушунади.

Шунга қарамай, ушбу қадимий ва чалкаш фикрларнинг қолдиқлари ҳушёр бўлиш учун биринчи уринишларни амалга оширганимизда бизни бошқаришда давом этмоқда. Улар ҳақиқатни кўриш қобилиятимизни хира қилади ва уни топиш қийин бўлиб қолади. Лекин биз баъзи бир эски тушунчаларимиз ҳақиқатга тўғри келмаслигини ёки, ҳеч бўлмаганда, шахсий тажрибамизни нотўғри акс эттиришини имконият сифатида тан олишга тайёр эдик.

Ўзимизни ушбу тажрибаларнинг барчасига очик қараш ҳамда бошқаларнинг фикрларини тинглашга мажбурлай олганимизда, илгари унча эътибор берилмаган катта ҳажмдаги маълумотни идрок этишга қодир бўлдик.

Масалан, илмий тавсиф билан танишишимиз мумкин: алкоголь – нафақат ёқимли таъмга эга чанқокни қондирувчи восита, балки онг ҳолатини ўзгартирадиган наркотик ҳисобланади. Ушбу наркотик биз билиб олганимиздек, нафақат спиртли ичимликларда, балки баъзи маҳсулотлар ва дори-дармонларда ҳам бор. Энди биз ушбу наркотик бошқа касалликларни (юррак, қон, ошқозон, жигар, оғиз, мия ва бошқаларни) ҳам келтириб чиқариши мумкинлиги ҳақидаги янгиликларни деярли ҳар куни ўқиймиз ёки эшитамиз.

Фармакологлар ва нарколологлар таъкидлашича, алкогольни у ичимлик сифатида ёки стимуляция қилувчи, тинчлантирувчи, тонусни яхшилайдиган восита ёки транквилизатор сифатида ишлатилишидан қатъи назар, уни

бутунлай хавфсиз ва зарарсиз деб ҳисоблаш мумкин эмас. Бироқ, бу ўз-ўзидан ҳар доим ҳам сезиларли жисмоний шикастланишга ёки ақлий таназзулга олиб келмайди. Кўпчилик уни лаззат билан ҳамда ўзларига ва бошқаларга зарар етказмасдан истеъмол қилиши мумкин.

Тиббий нуқтаи назардан ичкиликка наркотик, мастликка эса ҳаддан ташқари катта дозани қабул қилиш, деб қараш мумкинлигини тушундик. Гиёҳванд моддаларни бевосита ёки билвосита нотўғри истеъмол қилиш турли муаммолар, жумладан психологик, оилавий, ижтимоий, молиявий, касбий ва жисмоний ҳолат билан боғлиқ бўлган салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Ичкилик бизни нима қилгани ҳақида ўйлаш ўрнига, биз у бошқаларга нима қилишини тушунишни бошлаймиз.

Ичкилик билан боғлиқ қийинчиликларга дуч келган ҳар қандай одам, эҳтимол “алкоголизм” деб номланган ҳолатга тушиб қолган бўлиши мумкинлигини билиб олдик. Ушбу касаллик одамларга ёши, дини, жинси, ақл-заковати, миллати, ҳиссий саломатлиги, касби, оилавий аҳволи, кучли жисмоний ҳолати, овқатланиш одатлари, ижтимоий ёки иқтисодий ҳолати ва характерида қатъий назар зарар етказди. Қандай қилиб ва қанча ёки қачон ва нима учун ичишингизнинг аҳамияти йўқ. Бу ҳаётингизга қандай таъсир қилиши муҳим, бошқача айтганда, ичганингизда нима содир бўлади.

Ушбу касалликка чалинганимизни билишимиздан олдин, биз “Спиртли ичимликларни истеъмол қилишимизни бошқа назорат қила олмаслигимизни (агар умуман қачондир назорат қила олган бўлсак) тан олиш шармандали заифликнинг аломати бўлади”, деган эскирган хурофотдан халос бўлишимиз керак.

Заифлик? Аслида аччиқ ҳақиқатнинг юзига қараш, ўзини аямасдан ёмон ишларни жиловлашга уринмай, ўзини оқламаслик ва алдамаслик учун жуда катта мардлик талаб қилинади. (Мақтаниш эмас, лекин очиғини айтганда, кўпчилигимиз ўзимизни алдаш бўйича жаҳон чемпиоимиз, деб ҳисоблаймиз.)

Алкоголизмдан тузалиш жараёни ҳам турли хил нотўғри тушунчалар билан қамраб олинган. Ичкилик кишини ўлимга олиб келганини кўрган миллионлаб одамлар сингари, биз ҳам нега бу ичкиликбоз ичишни ташлаш учун иродасини ишлатмаганига ҳайрон бўлдик. Бу яна бир эскирган ғоя ҳисобланади. Лекин кўпчилигимизга болаликда мисли кўрилмаган ирода кўрсатган бирон киши ҳақида айтиб беришгани туфайли бу ғоя жуда чуқур сингиб кетган. Балки, бу оилада ёки кўчада айтилган яхши кекса амаки Жон ҳақидаги афсона эди. Йиллаб ахлоқсиз ва безори деб танилган одам тўсатдан шароб, аёллар ва хурсандчиликларни ташлаб, эллик ёшида одоб-ахлоқ ва бузилмас ахлоқнинг намунасига айланди ва ҳаётида бошқа бир томчи ҳам алкоголь ичмади.

Агар керак бўлса, биз ҳам худди шундай қила оламиз деган “ёш болача” фикрлаш хавфли адашишдир. Биз бошқалар каби эмасмиз. Биз фақат бизмиз. (Биз ҳар куни уч литрдан ичиб, тўксонгача яшаган бобо ҳам эмасмиз.)

Ҳозир ҳаммага яхши маълумки, ирода кучи саратон касаллигини даволаш каби алкоғолизмни даволашда ҳам самарали восита ҳисобланади. Бизнинг тажрибамиз буни кўп мартаба тасдиқлаган. Кўпчилигимиз ичишни назорат қилиш ёки ҳатто алкоғолдан бутунлай воз кечишни умид қилиб, ўзимиз якка ҳаракат қилишга интилдик, лекин ҳеч биримиз иккаласида ҳам узоқ муддатли муваффақиятга эришмадик. Шунга қарамай, ёрдамга муҳтож эканлигимизни тан олиш биз учун осон бўлмади. Бу ҳам бизга заифлик аломати бўлиб туюларди. Ҳа, биз яна ёлғон хурофотга ишондик.

Аmmo ниҳоят ўзимизга шундай савол бердик: агар уларнинг самарасизлигига ишонч ҳосил қилиш учун етарли вақт ўтган бўлса, индивидуал самарасиз ҳаракатлар қилишда давом этиш ўрнига, қидириш ва агар топилса, ўзимизникидан кўпроқ бўлган кучни ишлатиш тўғри эмасми? Зулматда ниманидир кўришга ҳаракат қилиш ўрнига, шунчаки чироқни ёқиб, ёруғлик киритиш учун жуда ақлли бўлиш шарт эмас, деб ўйлаймиз. Ичишни мустақил ташлаш қўлимиздан келмади. Соғлом ҳаёт йўлига бир ўзимиз кира олмаслигимизни ҳам англадик.

Ичкиликсиз ҳаётнинг қувончини биров билан баҳам кўриш ҳам яхшироқдир. Агар аввалги тассавурларимиздан фарқ қиладиган бир қанча янги ғояларга вақтинча бўлса ҳам мурожаат қила олсак, биз бахтли ва соғлом янги ҳаёт тарзига етакловчи йўналишни ишонч билан танлаймиз. Ўзлари учун ҳеч қачон бундай ҳаёт яратолмаслигига ишонган минглаб одамларда айнан шу нарса рўй берди.

28. АА нашрларини ўқинг

Одатда одамлар кўп нарсаларни фақат эшитганида эмас, балки кўрганида ва уларга текканида яхшироқ ўзлаштиради. Агар улар ҳақида бирор нарса ўқиш мумкин бўлса, унда ўзлаштириш тезлиги янада ошади.

Алкоғолизмга оид кўплаб яхши ва унча яхши бўлмаган нашрлар мавжуд. Кўпчилигимиз бошқа соҳаларга оид адабиётларни ўқишдан фойда кўрдик. Бироқ, АА ҳеч қандай нашрни ҳеч қачон маъқулламайди ҳам, рад этмайди ҳам. Биз ўзимизникини таклиф қиламиз, холос.

Илгари ҳеч қачон кўп ўқимаган ичувчилар ҳам АА материалларини соатлаб ўқишган. Шубҳасиз, бу қаердадир, қачондир кимнингдир ҳикоясини эшитиш ўрнига, ААнинг кенг ва умумлаштирилган тажрибасини биринчи қўлдан ўрганишнинг энг яхши усулидир.

ААнинг саккизта китоби ҳамда формати ушбу китоб билан тахминан бир хил бўлган уч рисоласи бор.

“Аноним Алкоголиклар”

Бу ААнинг тажрибасини умумлаштирувчи асосий қўлланма ҳисобланади.

Биз билган АА Ҳамдўстлиги дастлаб бир-бирига ёрдам бериб, соғлом турмуш тарзини кечиритишни ўрганган юзлаб алкоголиклар томонидан тайёрланган ушбу китоб натижасида ташкил этилган. Бир неча йил ўтгач, улар ўзларининг фаолиятини тасвирига, китобга ном беришди. Ҳамдўстлигимиз ҳам “Аноним Алкоголиклар”, деб атала бошланди.

Ушбу китобда АА тажрибаси Ҳамдўстликни биринчи бўлиб яратган ва кейин бу ҳақида ёзганлар томонидан таҳлил қилинади. Ушбу китоб барчамиз учун, уни тез-тез ёки камдан-кам ўқишимиздан қатъий назар АА бош ғояларининг асосий манбаи ҳисобланади. ААга келганларнинг аксариятига бошида ААнинг асосий ғояларини иккинчи ёки учинчи қўлдан эмас, тўғридан-тўғри асл манбадан англашлари учун ушбу китобнинг нусхаси берилади.

Жамият аъзолари ушбу китобни “Катта китоб” деб аташади, лекин уни бирон бир муқаддас матн билан таққосламайдилар. Унинг биринчи наشري (1939) жуда қалин қоғозга босилган ва шу сабабли китоб ажабланарли даражада катта чиққан ва уни ҳазил билан “Катта китоб” деб аташган.

Дастлабки 11та асосий боб Ҳамдўстлик асосчиларидан бири Билл У. томонидан ёзилган. Шунингдек, китобдан кўплаб АА аъзоларининг ўзлари томонидан ёзилган шахсий ҳикоялари ва кўшимча материаллар мавжуд бўлган турли иловалар жой олган. Дунёда бир нечта АА гуруҳлари мавжуд бўлганида,

Ҳамдўстлик фаолиятининг илк йилларида баъзи кишилар соғлом ҳаёт йўлига кириши учун ушбу китобни ўқиши кифоя эди. У ҳанузгача дунёнинг чекка жойларида ёки узоқ манзилларга сузадиган кемаларда баъзи алкоголикларга ёрдам беради.

Ушбу китобни мунтазам ўқиганларнинг айтишича, қайта ўқиш ундаги биринчи марта шошилиб ўқиганда илғаб бўлмайдиган кўплаб ғояларнинг маъносини чуқурроқ очиб беради.

“Ўн икки қадам ва ўн икки анъана”

Билл У. томонидан ёзилган ушбу китобда ААнинг қоидалари янада батафсил кўриб чиқилган. (Баъзан уни қисқартириб “Ўн икки ва ўн икки” деб аташади.) АА томонидан ишлаб чиқилган алкоғолизмдан тузалиш дастурини ўрганишга жиддий қизиқувчилар “Катта китоб”га қўшимча равишда “12 ва 12”дан фойдаланадилар.

“Аноним алкоғоликлар” чиққанидан 13 йил ўтиб ёзилган ҳажми кичикроқ бўлган ушбу китоб ҳам гуруҳлар, ҳам алоҳида аъзолар учун ААда ўзини тутишнинг тамойилларини тушунтиради. “Катта китоб”да шахсни индивидуал ўсишга йўналтирадиган Ўн икки қадам ҳақида қисқача тўхталиб ўтилган. Гуруҳда ўзини тутиш тамойиллари – Ўн икки анъана “Катта Китоб” нашр этилганидан сўнг синов ва хатолар натижасида маромига етказилган. Улар ушбу ҳаракатни умумий тавсифлайди ва унга ўзига хос характер беради – уни бошқа ҳамдўстликларга умуман ўхшамайдиган қирраларини очади.

“Аноним Алкоғоликлар Ҳамдўстлигининг ривожланиши”

Бу Ҳамдўстлик қандай пайдо бўлгани ва ўз фаолиятининг илк 20 йилида қандай ривожлангани ҳақида қисқача ҳикоядир. Унда мард ва шу билан бирга умидсиз майхўрларнинг кичик бир гуруҳи муваффақиятга эришиш учун имкониятга эга бўлмай туриб, охир-оқибат самарадорлиги умумэътироф этилган уюшган, бутун дунё миқёсидаги ҳаракатга айлангани ҳақида ҳикоя қилинади. Ушбу китоб кўпчилигимиз учун қизиқарли бўлиб, соғайишимизга яна бир ёрдам ҳисобланади.

“Биллнинг назарида”

Биллнинг энг фойдали ва мазмунли маълумотлари тўплами бўлиб, бу китоб шахсий ёзишмалари ва бошқа ишлари асосида тўпланган. Предмет кўрсаткичи ҳар қандай ичувчини қизиқтирган масалаларни қамраб олган.

“Доктор Боб ва фахрийлар”

АА асосчиларидан бирининг воқеаларга бой ҳаёти ҳақидаги ҳикоя бўлиб, у ААнинг АҚШ Фарбида пайдо бўлиши ҳақидаги ҳаракат фахрийлари томонидан ёзиб олинган хотираларни ўз ичига олган.

“Кейингисига узатинг”

АА асосчиларидан бирининг ушбу биографиясида куйидаги кичик сарлавҳа бор: “Билл Уилсоннинг ҳикояси ва АА ғоялари бутун дунё бўйлаб тарқалиши ҳақидаги ҳикоя”. Ҳамдўстликнинг ривожланиши ҳақида ҳам тўхталиб ўтилган, китобда АА тарихидан 39та фотосурат мавжуд.

“Тажриба, ирода ва умид”

Катта Китобнинг дастлабки учта нашридан эллик олти нафақага чиққанлардан ҳикоялар.

Кундалик мулоҳазалар: АА аъзолари томонидан АА аъзолари учун мулоҳазалар китоби

ААдагилар АА адабиётидан севимли иқтибосларни келтирган. Йилнинг ҳар бир кунида ўқиш учун.

“Ишончни топдик”

Бу АА 75 аъзосининг “Биздан кучлироқ куч” мавзусидаги ҳикоялари тўпламидир. Ушбу китобда “Ҳамдўстлик айрим аъзоларининг тажрибаси мисолида ААда маънавий бошланишни излаш ҳақидаги ҳикоялар” номли кичик сарлавҳа бор. Жамиятнинг айрим аъзолари тажрибаси мисолида. Ушбу ҳикоялар отродоксал-диний ёндашувдан тортиб, гуманистлар ва агностикларнинг қарашларигача бўлган турли хил фикрларни акс эттиради.

Қамокдаги АА: Маҳбусдан маҳбусга

26 ҳикоя тўплами, баъзилари илгари “АА Грейпвайн”да босилган, қамокхонада бўлганида ААни топган эркаклар ва аёллар тажрибалари.

Рисолалар

АА Ҳамдўстлиги томонидан АА фаолиятининг турли жиҳатларига оид кўплаб рисолалар ҳам чоп этилиб, улар ўз аъзоларининг алоҳида манфаатларини ифодаловчи турли гуруҳларга мўлжалланган.

Ушбу нашрлар ААнинг АҚШ ва Канададаги кўплаб гуруҳларидаги вакилларининг қатъий назорати остида пухта тайёрланади. Унинг матни ААнинг кенг доирадаги аъзоларининг келишилган фикрини акс эттиради. Ушбу нашрларнинг барчаси билан танишмасдан туриб, ААнинг ишларини тўлиқ тушуниш мумкин эмас.

Бундан ташқари, ААнинг Хизмат кўрсатиш марказий бошқармаси икки ойда бир марта “Бокс 459” номли қисқача маълумот ва бошқа бир қанча даврий нашрларни чоп этади ва ААнинг анъанавий Хизмат кўрсатиш бош анжумани тўғрисида хабар эълон қилади.

ААнинг кўплаб аъзолари ҳар кунини АА китобидан парчаларни ўқишга бир неча дақиқа вақт ажратиш билан бошлайди ва тугатади. АА китоблари ва рисолалари ҳақида мулоҳаза юритиш кўплаб аъзоларга “босма нашрда учрашиш”га имкон беради. Ахборот ҳажми ва ушбу китобларнинг илҳомлантирувчи кучига келсак, бу жиҳатдан уларни бошқа нарсалар билан таққослаш қийин. ААнинг ҳар қандай нашрини ўқиш ичишдан узоқлаштирадиган фикрларни келтириб чиқаради. Шунинг учун ААнинг кўплаб аъзолари нафақат ичкиликка олиб борадиган фикрларнинг олдини олиш учун, балки бундай ўқиш тетиклантириши ва кўнгил кўтариши мумкинлиги туфайли ушбу адабиётлардан бирини доим ўзи билан бирга олиб юради. Бирон сабабга кўра АА йиғилишларида олиб бўлмайдиган адабиётларни Воҳ 459,

Grand Central Station, New York NY 10163 USA манзилигига мурожаат қилиш орқали буюртма қилиш мумкин.

“АА Грейпвайн”

Ҳар ой ушбу журналда ААнинг ҳаётидан олинган мулоҳазалар ва кулгили воқеаларни ўз ичига олган янги ҳикоялар нашр этилади. Деярли барча мақолалар, расмлар ва карикатураларнинг муаллифлиги АА аъзоларига тегишли. Журнал мақолалар учун гонорар тўламайди ва аксарият расмлар ҳам бепул тақдим этилади.

Босма, онлайн ёки аудио шаклида бўлишидан қатъи назар, Грейпвайн мундарижаси тажрибаларга оид илҳомлантирувчи, ирода ва умидни мужассам этган, иллюстрацияларга бой ҳикоялар, АА янгиликлари, бутун дунёдан АА аъзоларининг хатларини ўз ичига олади.

Шахсий ва оммавий обуналарни онлайн тарзда aagrapevibe.org сайтида ёки почта орқали Grapevine, PO Box 16867, No.Hollywood, CA 91615-6867га ёзиб буюртма қилиш мумкин.

АА Грейпвайн шунингдек, ҳар ойда икки марта Испан тилида “La Vina” журналинини нашр этади. Буюртма учун aagrapevine.org/espanol ёки La Vina, PO Box 15635, North Hollywood, CA 91615-5635га ёзинг.

29. АА йиғилишларида қатнашинг

Ушбу китоб ўйлаб топилишидан анча олдин, ундаги ҳар бир ғоя ва ичмасдан яшашга оид кўплаб таклифлар юз минглаб алкоголиклар томонидан ўрганилиб, муваффақиятли синовдан ўтган эди. Ушбу жараён нафақат ўқишдан, балки бир-бирлари билан суҳбатлашишдан иборат бўлган. Дастлаб биз асосан тингладик.

Сизга ҳам худди шундай қилишнинг ҳожати йўқ ва бунинг учун бирон бир жойга “қўшилиш” шарт эмас.

Бутун ишимиз Аноним Алкоголиклар йиғилишларида қатнашишдан иборат эди. Уларнинг беш миллиондан ортиғи ҳар йили дунёнинг юзга яқин мамлакатларида ўтказилади. Ёдингизда бўлсин, ушбу йиғилишларда қатнашиш учун сиз АА аъзоси бўлишингиз шарт эмас. Агар қатнашишни хоҳласангиз, АА йиғилишига кузатувчи сифатида бемалол келиб, индамай тинглаб ўтиришингиз мумкин. Сиз исмингизни айтишингиз шарт эмас ёки агар хоҳласангиз, тўқилган исмни айтишингиз мумкин. ААда буларнинг барчасини тўғри тушунишади. Биз йиғилишда қатнашадиган аъзоларнинг ва ташриф буюрувчиларнинг исмларини ёзиб қўймаймиз. Сиз ҳеч нарсага имзо чекишингиз ёки бирон бир саволга жавоб беришингиз шарт эмас.

Агар хоҳласангиз, бемалол саволлар беришингиз мумкин. Аммо кўпчилик биринчи ташриф пайтида фақат тинглашни афзал кўради.

АА йиғилишларида қатнашган деярли ҳар бир киши сингари, эҳтимол сиз аввал нима бўлаётганидан жуда ҳайрон қоласиз. Атрофингизда ўтирган одамлар нормал, соғлом ва умуман бахтли бўлиб кўринади. Улар майхўрлар ва бекорчиларнинг эски карикатураларига ёки ичишни ташлаган фанатик, қуриган одамларга ўхшамайди.

Бундан ташқари, улар сизга ўзини устидан кўп куладиган оддий дўстона компания бўлиб туюлади. Шунинг учун агар сиз у ерда қолсангиз, бу охириги мастлигингиз билан боғлиқ уқубатларингизни енгиллаштиради ёки АА йиғилишидаги кўнгилочар муҳит умуман унинг олдини олишга ёрдам беради.

Ишонингиз мумкинки, бу хонадаги ҳар бир киши ҳозир ўзингизни қандай ҳис этаётганингизни яхши тушунади. Чунки биз мастлик пайтидаги азоб-уқубатларимизни ва АА йиғилишига биринчи келганимизда ўзимизни қандай ҳис қилганимизни яхши эслаймиз.

Агар уялиб, кўпчилигимиз каби ёлғизликка ўрганган бўлсангиз, АА аъзолари албатта, буни хоҳласангиз ва бу сиз учун қулайроқ бўлса сизни тинч қўйишади.

Аммо, кўпчилигимиз йиғилишдан кейин бир пиёла чой ичиб, кимдир билан суҳбатлашиш анча фойдалироқ эканини тушунди. Агар хоҳласангиз, мунозарада қатнашишдан ёки кимдир билан “юзма-юз” суҳбатлашишдан тортинманг.

ААнинг турли хил йиғилишлари

ААнинг АҚШ ва Канададаги кўплаб аъзоларига ушбу китобни тайёрлашда ўз фикрларини тақдим этиш таклиф қилинган. Улар берган илк фикрлардан бири ичкиликдан қутилишнинг энг ишончли усули ААнинг турли йиғилишларида қатнашиш бўлган. “Айнан ўша ерда биз ушбу ғояларнинг барчасини бир-биримиздан билиб олдик”, деб ёзган аъзолардан бири.

Агар сиз ичишни ташламоқчи бўлсангиз, унда барга ва базмга боришдан ёки уйда ичкилик билан ёлғиз қолишдан кўра, АА йиғилишига бориш яхшироқдир.

Безгакка йўликмаслик эҳтимоли чивинларга тўла ботқоқдан узоқроқ турганда кўпроқ бўлади. Худди шу тарзда, сиз ичишингиз мумкин бўлган бошқа жойда эмас, АА йиғилишида ҳушёрликни сақлашга имконингиз кўпроқ бўлади.

Бундан ташқари, АА йиғилиши тузалишингизга туртки бериши мумкин. Ичкилик зиёфатларда энг кўп эътибор қаратиладиган нарса бўлгани каби, ҳушёрлик ҳам АА йиғилиш қатнашчиларининг асосий мақсади ҳисобланади. Бу ерда, эҳтимол, бошқа жойлардан кўпроқ, сиз ичкиликбозлик нима эканини тушунадиган, ҳушёрлигингизни қўллаб-қувватлайдиган ва уни узайтиришнинг кўплаб усуллари ҳақида айтиб берадиган одамлар атрофида бўласиз. Бундан ташқари, сиз кўплаб соғайган, бахтли ичмайдиган алкоголикларни кўрасиз. Бу барларда кўрадиган манзарангиздан тубдан фарқ қилади.

Қуйида ААнинг энг машҳур бўлган гуруҳ йиғилишлари ва уларга ташриф буюришдан олишингиз мумкин бўлган афзалликлар келтирилган.

Бошланғичлар (ёки янги келганлар) йиғилиши

Одатда ушбу йиғилишларга камроқ одамлар ташриф буюриб, улар катта учрашувлар олдидан ўтказилади. Уларнинг эшиклари ичкилик билан боғлиқ муаммоларим бор, деб ўйлайдиган ҳар бир кишига очикдир. Баъзи ҳолларда, бу алкоголизм, соғайиш ва АА Ҳамдўстлиги ҳақида режалаштирилган мунозаралар ёки суҳбатлар бўлиши мумкин. Бошқа ҳолларда, ушбу учрашувлар савол-жавоб тарзида ташкил этилади.

Ушбу йиғилишларда тез-тез қатнашадиган АА аъзолари бундай учрашувларда саволлар бериш, янги дўстлар орттириш ва ичмайдиган алкоголиклар компаниясига ўрганиш учун ажойиб имкониятлар яратишини таъкидлайди.

Очиқ йиғилишлар (Алкоголик бўлиши ёки бўлмаслигидан қатъи назар, барча ҳохловичлар таклиф этилади)

Булар кўпроқ уюшган ва расмий йиғилишлар. Одатда, икки ёки уч аъзо (олдиндан истак билдирган) навбат билан гуруҳ аъзоларига алкоголизм ҳақида, улар билан нима бўлгани ва уларнинг соғайиши қандай кечаётгани тўғрисида гапириб беришади.

Ушбу учрашувдаги суҳбатлар ҳеч қандай тартиб асосида қурилмасилиги керак. Албатта, ААнинг камдан-кам аъзоси яхши тайёрланган нотикдир. Аслида иши гапириш билан профессионал равишда боғлиқ бўлган алкоголиклар ҳам ўз нутқларини расмий қилмасликка ҳаракат қилишарди. Бунинг ўрнига улар ўзларининг ҳикояларини иложи борича содда ва тўғридан-тўғри айтиб беришга интилишарди.

Сўзга чиқаётганларнинг самимийлиги ва ҳалоллигига шубҳа қилиш ҳақиқатан ҳам қийин. Сиз тез-тез кулиб, ўзингизга: “Ҳа, шундай!”, деб туришингиз мумкин.

Ушбу очик йиғилишларда қатнашишнинг энг катта афзалликларидан бири бу алкоголизмнинг ҳаётдаги турли хил кўринишлари ҳақида эшитиш имкониятидир. Ушбу касалликнинг турли шаклларда пайдо бўладиган аломатларини билиб олишингиз ва улар сизда бор ёки йўқлигини текширишингиз мумкин.

Табиийки, АА ҳар бир аъзосининг тажрибаси бошқа алкоголикларнинг тажрибасидан фарқ қилади. Баъзида кимдир ўзининг сеvimли спиртли ичимликлари, ичиш одатлари ва ичкиликка олиб келган муаммолари ёки у билан боғлиқ бўлган кулгили воқеаларни айтаётганини эшитишингиз мумкин ва буларнинг барчаси сизнинг тажрибангизни эслатиб туради. Иккинчи томондан, ўзингизникидан бутунлай фарқ қиладиган ҳикояларни эшитишингиз мумкин. Сиз ижтимоий келиб чиқиши, касби ва эътиқоди турли бўлган одамларни тинглайсиз. Ҳар бир сўзловчи фақат ўзи учун гапиради ва фақат ўз фикрини билдиради. Ҳеч ким бутун АА Ҳамдўстлиги номидан гапира олмайди ва бошқа АА аъзолари томонидан билдирилган фикр ва ғояларга ҳеч ким қўшилиши шарт эмас. Қарашлардаги фарқлар ААда мамнуният билан қабул қилинади ва қадрланади.

Аmmo диққат билан тингласангиз, эҳтимол сиз таниш ҳис-туйғуларни ва таниш воқеаларни гапириб беришаётганига гувоҳ бўласиз. Нутқ сўзловчининг ҳаёти сизникидан жуда фарқ қилса ҳам, унинг ҳис-туйғулари сизнинг ҳис-туйғуларингизга жуда ўхшашлигини топасиз.

ААда бу “сўзловчи билан аниқлаш” деб номланади. Бу унинг ёши, жинси, турмуш тарзи, хулқ-атвори, қувончи ва қайғуси сизникига ўхшаш дегани эмас. Бу сиз ўзингиз баъзида бошдан кечирган қўрқув, ташвиш, ҳаяжон ва қувонч ҳақида эшитишингиз мумкин дегани.

АА маърузачисининг алкогольдан маҳрум бўлгани учун ўзига ачинаётганини ҳеч қачон эшитмаслигингиз сизни ажаблантириши мумкин.

Сўзловчи билан ўхшаш жиҳатларингиз унинг ҳозирги ҳаётидан олган таассуротларингиз каби муҳим бўлмаслиги мумкин. Сўзловчи одатда сиз ҳам эга бўлишни истаган умумий қониқиш, ички хотиржамлик, муаммоларнинг ечими, ҳаёт лаззатини ва ўзига хос маънавий соғломликни топган (ёки топишга интилади). Агар шундай бўлса, ААда қолинг. Ушбу фазилатлар бизнинг Ҳамдўстлигимизда тез “юқади”.

Бундан ташқари, фаол алкоголизмнинг изтироблари ҳақидаги бундай эслатмалар ичингиздаги ҳар қандай ичиш истагани йўқ қилиши мумкин!

Бундай йиғилишларда ААнинг кўплаб аъзолари улар излаётган соғайиш бўйича маслаҳатлар олади. Деярли барча аъзолар бундай йиғилишни шунчалик илҳом ва хурсандчилик билан тарк этишадики, ҳеч қандай ичкиликка муҳтожлик қолмайди.

Ёпиқ мунозарали йиғилишлар (Фақат алкоғоликлар ёки алкоғолик эканлигини билмоқчи бўлганлар учун)

ААнинг баъзи гуруҳлари мунозарали учрашувларни ўтказиб, уларда ҳар ким иштирок этиши мумкин бўлиши учун уларни “очик” деб номлашади. Кўпинча бундай учрашувлар “ёпиқ” йиғилишлар сирасига киритилиб, йиғилганлар ҳар бир ичувчини қийнайдиган ёки қизиқтирадиган ҳар қандай мавзунини эркин муҳокама қилишлари учун фақат гуруҳнинг амалдаги аъзолари ёки кўшилишни истаганлар учун мўлжалланган бўлади. Ушбу мунозаралар махфий аҳамият касб этади.

Олдиндан розилигини берган гуруҳ аъзосини учрашувини ўзининг алкоғолизмининг ва ундан қандай тузалаётгани ҳақида қисқа ҳикоя билан бошлаши мумкин. Кейин очик муҳокама бошланади.

Ўзининг маълум бир муаммосидан хавотирда бўлган ҳар бир киши, бу ҳақда гапириш қанчалик оғриқли ва қийин бўлмасин, уни жамоат муҳокамасига олиб чиқиши ва бошқалар бундай вазиятлардан амалда қандай чиқиб кетганини тинглаши мумкин. Албатта, сўзга чиқадиганлар ҳам ўзининг қувончли ҳикоялари билан ўртоқлашади. Бундай муҳокамада ҳар бир киши ҳеч бир алкоғолик ёлғиз эмаслигига ва унинг тақдири ҳар доим бошқа одамларнинг тақдирига ўхшашлигига амин бўлиши мумкин.

Бундай йиғилишлар амалий машғулот сингари бўлиб, унда алкоғоликлар соғлом ҳаёт кечиришни ўрганади. Шубҳасиз, ушбу йиғилишларда ҳар ким ўзи учун турли масалалар бўйича ва бахтли ҳушёрликни сақлашга қаратилган мос таклифларни олиши мумкин.

Босқичли йиғилишлар

Кўплаб АА гуруҳлари ҳар ҳафта галма-галдан ААнинг Ўн икки қадамидан бири муҳокама қилинадиган йиғилиш ўтказади. Айрим гуруҳлар ўзларининг муҳокамасида ААнинг Ўн икки анъанасини, Уч меросини ва ААнинг “Грейпвайн” номли ойлик журналида тақдим этиладиган бошқа мавзулар ҳақида суҳбатлашади. Аммо бошқа мавзулар, айниқса, кимдир шошилишч шахсий муаммони тезда ҳал қилиш учун ёрдамга муҳтож бўлса тақикланмаган.

“Аноним Алкоголиклар” ва “�н икки қадам ва ўн икки анъана” китоблари билан бир қаторда ушбу йиғилишлар АА Ҳамдўстлиги томонидан алкоголизмдан даволаниш дастурининг мазмунини ва асосий тамойилларини чуқурроқ тушунишга ёрдам беради. Ушбу учрашувлар АА дастурининг турли хил талқинлари ва асосий ғояларини қўллаш усуллари билан танишиш, ундан фойдаланиб нафақат ичишни ташлаш, балки ҳаётни бойитиш мумкинлигини кўрсатиш учун ҳам имконият яратади.

ААнинг ҳудудий, минтақавий, миллий ва халқаро анжуманлари

Бу жуда катта йиғилиш бўлиб, унда юздан 20 минггача аъзолар кўпинча оиласи билан бирга иштирок этади. Бундай анжуманлар одатда бутун шанба ва якшанба кунлари давом этади ва турли муҳокамаларни ўз ичига олади. Ушбу учрашувлар дастурига кўпинча турли мавзулардаги мунозарали семинарлар, шунингдек, таклиф қилинган мутахассисларнинг алкоголизм муаммоси ҳақидаги маърузалари ва, одатда, зиёфат, рақс ва кўнгилочар тадбирлар киради. Бошқа барча ижтимоий ёки кўнгилочар тадбирлар учун махсус вақт ажратилиб, спиртли ичимликлар бўлмагани туфайли улар шод-у хуррамликда ўтади. Бундай йиғилишлар бизга соғлом яшаш қанчалик қувонч бағишлашини намоён этади.

Ушбу йиғилишлар бизга бошқа жойлардан келган АА аъзолари билан танишиш имкониятини беради. Ҳамдўстликнинг кўплаб аъзолари учун бундай учрашувлар дам олиш кунларини ўтказишнинг энг сеvimли усулига айланади, шунингдек, тузалиш усуллариининг амалиётдаги энг яхши акси сифатида қадрланади. Улар бизга кўплаб кадрли илҳомлантирувчи хотираларни беради ва кўпинча яқин, умрбод дўстликнинг пайдо бўлишига ёрдам беради.

Йиғилишларга бутун умр бориб туришимиз керакми?

Албатта, буни истамасак, йўқ.

Йиллар ўтгани сайин, соғлом турмуш тарзини сақлаган ҳолда минглаб одамлар ушбу йиғилишлардан тобора кўпроқ завқланади. Шундай қилиб, бу мажбурият эмас, завқдир.

Барчамиз овқатланиш, ювиниш, нафас олиш, тишларни ювиш ва ҳоказоларни давом эттиришимиз керак. Миллионлаб одамлар йилдан-йилга ишлашни, ўқишни, спорт ва бошқа нарсалар билан шуғулланишни, жамоат клубларига боришни ва диний маросимларни ўтказишни давом эттирмақдалар. Шунинг учун биз ушбу учрашувлардан баҳраманд бўлар эканмиз, улар туфайли мувозанатли турмуш тарзимизни сақлаб қолар эканмиз, АА йиғилишларини бундан истисно, деб ҳисоблаб бўлмайди.

Аммо, кўпчилигимиз йиғилишларга соғайганимиздан кейинги даврга қараганда тузалишимизнинг дастлабки йилларида кўпроқ борамиз. Бу бизга доимий хушёрлик учун мустаҳкам пойдевор яратишда ёрдам беради.

Кўп гуруҳлар ҳафтада битта ёки иккита йиғилиш ўтказади (бир соат ёки бир ярим соат давомида). АА янги иштирокчисидида камида битта гуруҳ йиғилишларида мунтазам равишда қатнашиш ва вақти-вақти билан бошқа гуруҳларнинг йиғилишларида ҳам иштирок этиш одати шаклланиган яхши, деган фикр кенг тарқалган. Бу нафақат ААнинг кенг доирадаги ғоялари билан яқинроқ танишишни таъминлайди, балки ичувчининг ҳаётида алкоғолизмга қарши курашишга ёрдам берадиган маълум бир тартибни яратишга ёрдам беради.

Биз, айниқса, бошида, бормаслик учун тури баҳоналар топмай, ушбу йиғилишларга мунтазам равишда ташриф буюриш жуда муҳимлигига амин бўлдик.

Биз олдин ичкиликка қандай муносабатда бўлган бўлсак, АА йиғилишларига ҳам шундай яхши муносабатда бўлишимиз керак. Майхўр ичишни жуда хоҳлаганида масофа, ёмон об-ҳаво, касаллик, ишлар, пул йўқлиги, ноқулай вақт ёки бошқа нарса уни ичишдан сақлай оладими? Худди шу каби биз ҳақиқатан ҳам соғайишни истасак, АА йиғилишларига боришимизга нимадир тўсқинлик қилишига йўл қўя олмаймиз.

Шунингдек, йиғилишларга фақат ичкиликка тортганида бориш нотўғри эканлигини англадик. Ушбу йиғилишларга нормал ҳолатда ва бошимиз ичиш ҳақидаги ўйлар билан банд бўлмаганида борсак, кўпроқ фойда кўрамиз. Ҳатто бизни тўлиқ ва дарҳол қониқтирмайдиган йиғилишда қатнашиш, ААнинг бирон бир учрашувига умуман бормасликдан кўра яхшироқдир.

Учрашувлар жуда муҳим бўлгани сабабли, кўпчилигимиз доим ўзимиз билан барча маҳаллий учрашувларнинг рўйхатини олиб юрамиз ва дунёнинг деярли барча бурчакларида излаётган учрашувимиз ёки Ҳамдўстликдаги дўстларимизни топишга имкон берадиган АА қўлланмаларисиз ҳеч қачон уйимиздан узоқлашмаймиз.

Жиддий касаллик ёки фалокат қатнашишни мутлақо имконсиз қилиб қўйганида АА йиғилишини алмаштириш учун нима қилиш кераклигини билиб олдик. (Арктикага туташ худудлардаги қорли бўронлар, тўфонлар ва ҳаттоки зилзилалар АА аъзоларини йиғилишда қатнашиш учун юз километр ёки ундан кўпроқ масофани босиб ўтишга халақит бера олганини тез-тез эшитиб, ҳайратга тушамиз. Баъзилар учун ушбу учрашувларга каноэда, туя, вертолётда, жипда, юк машинасида, велосипедда ёки чанада келиш Ҳамдўстликнинг бошқа

аъзолари учун машинада, автобусда ёки метрода келиш қандай табиий бўлса, улар учун ҳам худди шундай табиийдир.)

Учрашувга бирон бир сабабга кўра бора олмаслигимиз туфайли, ААдаги дўстларимиз билан телефон орқали ёки портатив радио узатгич орқали кўнғироқ қилиб унда қатнашишимиз мумкин. Ёки бу учрашувларда интернет тармоғига уланиш имкони бўлса, онлайн қатнашишимиз мумкин. Булардан ҳеч бирининг имкони бўлмаса, у ҳолда тасаввурни ишга солиб, ААнинг бирон бир мақоласини ёки Грейпвайнни ўқиш орқали учрашувда хаёлан иштирок этиш мумкин.

ААнинг юзлаб изоляция қилинган аъзолари – “ёлғизлар” (масалан, уйдан узоқда жойлашган ҳарбий хизматчилар) ва узоқ сузишда бўлган юзлаб кишилар – “интернационалистлар”га ААнинг Марказий хизмат бошқармаси Ҳамдўстлик билан яқин алоқада бўлишларига ёрдам берадиган махсус бепул хизматларни тақдим этади. Уларга АА йиғилишларида мунтазам равишда иштирок эта олмайдиган пайтларида бошқа аъзолар билан (ёзма равишда ёки баъзан лента ёзуви орқали) мулоқот қилишларига имкон берадиган бюллетенлар ва рўйхатлар берилади.

Аmmo ўз ҳолига ташлаб қўйилганларнинг аксарияти воқеалар ривожини яхши томонга йўналтиришга муваффақ бўлишади. Атрофда қўшилиш мумкин бўлган АА гуруҳини топа олмаса, улар ўзлари ушбу гуруҳни яратадилар.

Пул масаласи

Алкоголизм қимматга тушади. Гарчи Ҳамдўстлик ўз аъзоларидан кириш ёки аъзолик бадалларини тўлашни талаб қилмаса ҳам, биз бу ерга келишимиздан олдин каттагина “бадаллар”ни спиртли ичимликлар дўконларида ва барларда қолдирганмиз. Шу сабабли, кўпчилигимиз ААга пулсиз ёки умуман қарзга ботган ҳолда келамиз.

Ўзимизни қанчалик тез таъминласак, шунча яхши бўлишини англадик. Кредиторлар бизни ҳақиқатан ҳам қарздорлик ботқоғидан ҳалол ва мақсадли чиқиб кетишга ҳаракат қилиб, уларга қарзларимизни майдалаб бўлса ҳам тўлаб бераётганимизни кўрса, доим бизга ён босишга ҳаракат қилади.

Бирок, табиий равишда озиқ-овқат, кийим-кечак ва уй-жой ҳаражатларидан ташқари, хушёрликнинг дастлабки кунларида ниҳоятда қимматбаҳо деб топилган алоҳида ҳаражат тури бор. Бу ҳам йиғилишга келиш учун йўл ҳаражатлари.

Сармоячига тавсиялар

Ичкиликсиз илк бир-икки ҳафта

Бўри эшик олдида,
 Шериф деразангиз остида
 Сиз эса полда, уйкуда.
 Чўнтак тешигига назар тушганда
 Ҳаётдан умид йўқолар,
 Аммо тугунни кесиш учун
 Тўлов албатта муқаррар.
 Автобусми ё метрода
 Шамолми ёки ёмғирда
 Учрашувга келиш учун,
 Охирги пулни сарфла.
 Дўстни табриклаш учун
 Қўнғироққа ишлатинг,
 “Айланиб юрган шляпага”,
 Ўтаётиб танга ташланг.

Қахвахонада дўстлар билан учрашувни муҳокама қилиш
 Ва қувончни баҳам кўриш учун,
 Чўнтакда бир доллар қолдилинг.
 Пул йўқ бўлганда ҳаракатдан тўхтаманг,
 Тушликка пул ишлаш учун ҳисса қўшинг.
 Зеро, ўз вақтида экилган буғдой
 Нон бўлиб қайтар.

30. Ўн икки босқичдан ўтишга ҳаракат қилинг

“Агар бошқа ҳеч нарса ёрдам бермаса, кўрсатмаларга риоя қилинг”, – деган эди қишлоқдаги бир қари шифокор.

Биз ушбу китобда АА Ҳамдўстлиги томонидан алкоғолизмдан даволаниш дастури сифатида таклиф қилинган Ўн икки қадам ҳақида гапирмадик ва уларни санаб, тушунтириш ниятимиз йўқ. Чунки қизиққан одам уларни исталган жойда топиши мумкин. Бироқ, уларнинг келиб чиқиши ҳақиқатан ҳам ҳайратланарли.

1935 йилда Акронда (Огаё штати) умидсиз ичкиликбозлар деб ҳисобланган ва уларни билганлар учун бу шармандадек туюлган икки киши учрашди. Улардан бири бир пайтлар Уолл-стритда катта одам, иккинчиси эса таниқли жарроҳ эди; иккаласи ҳам кучли ичкиликка берилди. Иккаласи ҳам ичкиликка берилмаслик учун кўплаб “даволаш воситаларини” санаб кўрди, лекин қайта-қайта касалхонага тушди. Ҳатто уларнинг ўзи уларга ҳеч нарса ёрдам бера олмаслигини билар эди.

Бир-бирини тобора яқинроқ таниб, улар тасодифан ҳайратга соладиган фактга дуч келишди: уларнинг ҳар бири бошқасига ёрдам беришга

уринишганда, иккаласи ҳам ичмасликка муваффақ бўлди. Улар бу ҳақда касалхонада ётган алкоголик юрист билан ўртоқлашди ва у ҳам буни синаб кўришга қарор қилди.

Ушбу учлик ўз тажрибаларини давом эттириб, ҳар бири индивидуал равишда йўлида учраган алкоголикларга ёрдам беришга ҳаракат қилди. Улар ёрдам беришга ҳаракат қилган киши уларнинг ёрдамини рад этган тақдирда ҳам, улар ҳаракатлари беҳуда кетмаганини биларди, чунки ёрдамни рад этган киши ичишни давом эттирган бўлса ҳам, ёрдам беришга ҳаракат қилган киши соғлом турмуш тарзида яшашни давом этди.

Ушбу ишни ўз манфаатлари йўлида астойдил давом эттирган ушбу собиқ майхўрларнинг номаълум кичик гуруҳи тўсатдан 1937 йилга келиб соғлом турмуш тарзи кечириб келаётган одамлар сони 20 нафарга етганини аниқладилар! Буни мўъжиза деб билганликлари учун уларни айблаш мумкин эмас.

Тажрибани кенг тарқатиш учун воқеалар ривожини тасвирлаш уларнинг ахлоқий бурчига айланди. Аммо, улар аниқ нима бўлгани тўғрисида келишиб олишда ҳақиқий қийинчиликларга дуч келишганини тассавур қилишингиз мумкин. Бу 1939 йилгача давом этди. Ниҳоят бўлган воқеанинг уларнинг ҳар бири имзо чеккан ҳисоботи чоп этилди. Бу орада уларнинг гуруҳи аъзолари сони юзтага етди.

Уларнинг ёзишича, тузалиш йўли ўн икки қадамдан иборат бўлиб, бу йўлни охиригача босиб ўтган ҳар ким худди шундай натижага эришишига ишонишган.

Бу йўлни босиб ўтганлар сони икки миллиондан ошди. Бу одамлар ўзларининг: “Амалий тажриба шуни кўрсатадики, ҳеч нарса бошқа алкоголиклар билан фаол ишлашдек ичишдан яхшироқ иммунитет ҳосил қилмайди. Бу бошқа барча турдаги ёрдамлар кучсиз бўлганда ёрдам беради”, деган фикрда бирдам эдилар.

Кўпчилигимиз узоқ вақт ичкиликка қарши курашдик. Орада биз ичишни ташлаб, ҳушёрликни сақлашга ҳаракат қилдик, лекин эртами-кечми барибир яна ичишни бошладик ва ўзимизни янада қийин аҳволга солдик. Бироқ ААнинг ўша ўн икки қадами бизга ҳушёрлик сари йўлни кўрсатади. Энди бошқа курашмасак ҳам бўлади. Йўлимиз ҳамма учун очик.

Юзлаб одамлар Ҳамдўстликка келмагунча АА ҳақида нотўғри тассавурга эга эдилар. Энди биз баъзида дунёда АА ҳақидаги ҳақиқатдан кўра кўпроқ нотўғри талқин мавжуд деб ўйлаймиз. Шунинг учун, АА билан тўғридан-тўғри

танишмасангиз, Ҳамдўстлик ҳақида нотўғри тушунчаларни тасаввур қилишингиз мумкин; бизда унақалар жуда кўп эди.

Бахтимизга, сиз нотўғри тушунчаларсиз ва миш-мишларсиз АА Ҳамдўстлиги аслида нима эканини бемалол ўзингиз кўришингиз ва эшитишингиз мумкин. АА нашрлари, ААнинг ёнингиздаги маркази ёки гуруҳ йиғилиши (маҳаллий телефон маълумотномангизга қаранг) кўпчилигимизни ҳайратга солган фактларнинг асл манбаси ҳисобланади. Сиз бировнинг гапига ишонмай, керакли маълумотларни биринчи қўлдан бемалол олишингиз ва бу ҳақда ўз фикрингизни тузишингиз мумкин.

АА тўғрисида ҳақиқий тасавурни шакллантириш иродамизни тўғри қўллаш натижаларидан бири бўлиши мумкин. Биз эса алкоголикларнинг иродаси кучли эканини ишонч билан айта оламиз. Барча мавжуд тўсиқларга қарамай, ичкиликни қандай йўллар билан олиш мумкинлиги ҳақида ўйлаб кўринг. Емирилган чўян қорин билан тиш тишга тушмай ва ҳар бир соч тикка турган аҳволда туришнинг ўзи учун сиз орзу қиладиган кучли иродага эга бўлиш керак. Шундай тонларнинг бирида бошингизни кўтариб, ниҳоят ўрнингиздан туриб, ҳеч бўлмаганда кун бўйи ташвишлар билан ўзингизни судраб юриш қобилиятнинг борлиги ўзи ажойиб ироданинг яна бир исботидир. Ҳақиқий ичкиликбозлар ҳақиқий ирода кучига эга.

Биз ушбу иродадан соғлигимизни сақлаш ва қанчалик зерикарли бўлмасин, тузалишимизга олиб келадиган ғоялар бўйича кўпроқ ўрганишлар олиб бориш учун қандай фойдаланишни билиб олдик.

АА аъзолари сизга саволлар бериш истаги билан ёнмаслигини ёдда тутсангиз, анча енгиллашасиз. Эҳтимол, сизга биз сизни унча тингламай, фақат касаллигингиз тўғрисида безатилмаган фактларни айтиб беришга интилаётганимиздек туюлиши мумкин. Сизга маълумки, биз ўзимиз ҳам хушёр бўлишни истаймиз, шунинг учун ҳам ўз манфаатларимизни ўйлаб, сизга ўзимиз ҳақимизда кўп нарсаларни айтиб берамиз. Сиз ҳам буни хоҳласангизгина, биз, шубҳасиз, сизга ёрдам беришни истаймиз.

Баъзи психологларнинг таъкидлашича, алкоголизм худбинлик хос бўлган касалликдир. Ҳамма алкоголиклар ҳам худбин эмас, кўпчилигимиз бизда ушбу фазилат намоён бўлишини аниқлашни ўргандик. Бошқалар аксарият ҳолларда ўзларини қандайдир нотўлиқ ҳис қилиб, фақат ичганидан кейингина ўзини бошқаларга тенг ёки ҳатто улардан ҳам юқори, деб биларди.

Қайси турга мансуб бўлишимиздан қатъи назар, энди биз ўзимиз, ҳис-туйғуларимиз, муаммоларимиз, бошқалар биз ҳақимизда нима ўйлаши, ўтмишимиз ва келажагимиз билан ҳаддан ташқари кўп ташвишланганимизни англадик. Шунинг учун, бошқа одам билан мулоқотга киришиб, унга ёрдам

беришга ҳаракат қилсак, ўзимизнинг соғайишимизга ёрдам берган бўламиз. Чунки бу фақат ўзимизнинг манфаатларимиздан ташқарига чиқишимизга имкон беради. Бошқаларга кўрсатилган ёрдам, у самимий бўлмаса ҳам, уларнинг тузалишига ёрдам беради. Қачондир буни қилиб кўринг.

Агар сиз айтилганларни шунчаки эшитмай, ҳақиқатан ҳам сезсангиз, сўзловчи сизнинг бошингизга кириб, у ерда кўрган манзарасини – номсиз кўркувларнинг ўзгариб турадиган жиҳатларини, яқинлашиб келаётган азобнинг зулматини ва совуқлигини ҳамда хотирамизда сақланиб қолган ҳақиқий воқеа ва сўзларни тасвирлаб бераётгандек туюлади.

Бу содир бўлмаса ҳам, сиз бошқа АА аъзолари даврасида қизиқарли воқеаларни бошдан кечирасиз ва, эҳтимол қандай қилиб ичмасдан яшаш ҳақида бир қатор янги ғоялар билан танишасиз. Улардан фойдаланиш ўзингизнинг кўлингизда.

Нима қарорга келган бўлсангиз ҳам, шунини ёдда тутингки, биз учун бу ғояларни тарқатиш тузалишимиз йўлидаги қадамлардан биридир.

31. Ўз йўлингизни топинг

Умид қиламизки, ушбу китоб алкоголизмга енгилтаклик билан қармаслигимизни кўрсатиб берди. Алкоголизм жиддий эътиборни талаб этади ва жалб қилади. Биз алкоголиклар устидан кулиш учун айтиладиган ҳазилларни қидирмаймиз, фақат соғлом ҳаёт йўлига кирганимиздан кейин устимиздан ҳазил қилишимиз мумкин. Биров ҳазиллашиб, ичаман деб кўрқитиши биз учун кулгили эмас. Бу ҳазиллашиб ўз ҳаётини хавф остига қўйишдек гап.

Алкоголизмга жиддий муносабатда бўлишимизга қарамасдан, биз одатда ўтмишимиз ва соғайишимиз ҳақида қизиқарли ва холисона айтиб беришимизни кўрасиз. Буни соғлом ёндашув деб биламиз. Албатта, бу бизнинг хушёр бўлишга ва хушёр қолишга бўлган қатъийлигимизни сусайтирмайди.

Кўпчилигимиз ўлим ёқасида бўлганмиз. Ичимиз, ҳатто суяқларимизни қақшатган азоб-уқубатларни бошдан кечирганмиз. Лекин қалбнинг куйлашини хоҳлайдиган умидни ҳам биламиз. Умид қиламизки, ушбу китоб сизга азоб беришдан кўра, кўпроқ мардлик бағишлайди. Агар алкоголик бўлсангиз, унда сиз оғриқ, дардни ҳам, ёлғизликни ҳам яхши биласиз. Биз ҳаётнинг кўтарилиш ва тушишларини равшан онг ва хотиржам қалб билан кутиб олиб, эришган тинчлик ва шодлигимизни сизга ҳам тилаб қолишни истардик.

Шубҳасиз, биз хушёрликни сақлаш бўйича саъй-ҳаракатларимизни эндигина бошладик. Энди бизга ёрдам бериши мумкин бўлган янги ғоялар билан танишяпмиз.

Хушёрлигингизни сақлаб турсангиз, эҳтимол сизда ушбу китобда айтилмаган янги фикрлар пайдо бўлади. Умид қиламизки, шундай бўлади ҳам. Шунингдек, сизда ушбу масала бўйича янги ғоялар пайдо бўлса, уларни бошқалар билан ўртоқлашасиз, деган умиддамиз. Илтимос, улар билан бўлишинг. (Унутманг, ўзингизнинг тажрибангиз билан ўртоқлашиб, сиз ўзингизга ёрдам берган бўласиз.) Қанчалик кўп тажриба билан ўртоқлашсак, шунчалик кўп алкоголикларга ёрдам беришимиз мумкин.

Баъзиларимиз соғлом ҳаёт барқарор ҳолатга айланмагунча ичкиликка қайтиб турардик. Агар сиз билан ҳам шундай ҳодиса рўй берса, умидингизни йўқотманг. Биз ҳам бундан ўтганмиз ва пировард соғлом ҳаёт йўлида турганмиз. Алкоголизм ниҳоятда жиддий касаллик эканини ва бошқа касалликлар каби қайтарилиши мумкинлигини ёдда тутишга ҳаракат қилинг. Даво ҳали келиши мумкин.

Агар ушбу муваффақиятсизликлардан кейин ҳам соғайишга интилишни давом эттирсангиз ва янги усулларни синаб кўришга тайёр бўлсангиз, унда тажрибамиз юз минглаб бошқа алкоголиклар билан биргаликда бахтли ва соғлом келажакка олиб борадиган йўлда турганингизни кўрсатади. Сиз билан даврамизда шахсан учрашишни орзиқиб кутамиз.

Аммо қаерга борсангиз ҳам, биз биланми ёки ўз йўлингиз биланми, энг яхши тилакларимиз доимо сиз билан бўлади.