

ขั้นตอนทั้งสิบสอง
และ
ธรรมเนียมทั้งสิบสอง

ขั้นตอนทั้งสิบสอง
และ
ธรรมเนียมทั้งสิบสอง



ALCOHOLICS ANONYMOUS® WORLD SERVICES, INC.
BOX 459, GRAND CENTRAL STATION
NEW YORK, NY 10163

Copyright © 1952, 1953, 1981 by The A.A. Grapevine, Inc.
and Alcoholics Anonymous Publishing
(now known as Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)

สงวนสิทธิ์ทุกประการ
แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ
พิมพ์ครั้งแรก สิงหาคม 2019

หนังสือเล่มนี้ได้รับการอนุมัติโดย
A.A. General Service Conference

ALCOHOLICS ANONYMOUS และ A.A. เป็นเครื่องหมายการค้าของ
A.A. World Services, Inc.

ISBN xxx-x-xxxxxx-xx-x |

พิมพ์ในประเทศไทย

สารบัญ

บทนำ 19

ขั้นตอนทั้งสิบสอง

ขั้นตอนที่หนึ่ง 25

“เรายอมรับว่าเราไม่มีอำนาจเหนือแอลกอฮอล์ และเราไม่สามารถจัดการชีวิตของเราเองได้”

ใครบ้างจะอยากยอมรับว่าเป็นผู้พ่ายแพ้อย่างราบคาบ การยอมรับว่าเราไร้ซึ่งอำนาจอย่างสิ้นเชิงเป็นขั้นตอนแรกของการเยียวยา ความสัมพันธ์ระหว่างความอ่อนน้อมถ่อมตนและการเลิกเหล้า สภาวะจิตที่หมกมุ่นกอบรัดร่างกายที่แพ้สุรา ด้วยเหตุใดสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ จึงต้องผ่านสภาวะที่ตกต่ำที่สุดมาก่อน

ขั้นตอนที่สอง 30

“เราเชื่อว่าอำนาจที่ยิ่งใหญ่กว่าเรา จะสามารถฟื้นฟูให้เรากลับสู่สภาพปกติได้”

เราจะนับถือสิ่งใดได้บ้าง กลุ่มผู้ติดสุราฯ ไม่จำเป็นต้องฝืนใจต่อการยอมรับ ขั้นตอนทั้งสิบสองเป็นเพียงคำแนะนำใจที่เปิดกว้างเป็นสิ่งสำคัญ การค้นหาความศรัทธามีหลายทาง การใช้กลุ่มผู้ติดสุราฯ แทนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ทุกข์ของผู้หลงผิด อุปสรรคจากอคติ และการเมินเฉย ศรัทธาที่ได้อีกครั้งในกลุ่มผู้ติดสุราฯ ปัญหาของการอวดฉลาดและการพึ่งตนเอง การคิดบวกและลบ การยึดถือ

ว่าตนถูก การชอบขัดขึ้นเป็นคุณสมบัติเด่นของผู้ดีสุรา
ขั้นตอนที่สองคือจุดเตรียมตัวสู่การเหยียวย่า ความสัมพันธ์
อย่างถูกต้องกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์

ขั้นตอนที่สาม

40

“ตัดสินใจที่จะมอบชีวิตและจิตใจของเราไว้ภายใต้การดูแล
ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ตามที่เราได้เข้าใจในสิ่งศักดิ์สิทธิ์”

ขั้นตอนที่สามเป็นเสมือนการเปิดประตูที่เคยปิดล็อก เราจะเชิญ
สิ่งศักดิ์สิทธิ์เข้าสู่ชีวิตได้อย่างไร หัวใจสำคัญคือการยินยอม
การพึ่งพาเป็นทางสู่อิสรภาพ อันตรายของการพึ่งตนเอง การยอม
ให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นผู้กำหนดเจตนาของเรา การใช้เจตนาในทางที่ผิด
การทำตามความต้องการของสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างฟุ่มเฟือยและต่อเนื่อง

ขั้นตอนที่สี่

48

“ทำการสำรวจความผิดชอบชั่วดีในตัวเราอย่างกล้าหาญและ
ถึ่ถ้วน”

สัญชาตญาณก่อให้เกิดปัญหาได้อย่างไร ขั้นตอนสี่ช่วยให้
เราค้นพบข้อบกพร่องของตนเอง ปัญหาจากสัญชาตญาณที่เกิน
ขนาด ความเข้าใจผิดในความผิดชอบชั่วดีของตนอาจนำไปสู่ความ
รู้สึกละอาย การสำนึกตนว่ายิ่งใหญ่และการโทษคนอื่น เรามันนึก
ได้ทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเอง การหาข้ออ้างให้ตนถูกเป็นเรื่อง
อันตราย การยอมทำรายการความผิดชอบชั่วดีช่วยสร้างความ
กระจ่างและความเชื่อมั่น ขั้นตอนสี่เป็นจุดเริ่มต้นของสิ่งที่จะ
นำไปปฏิบัติชั่วชีวิต ลักษณะของความไม่มั่นคงทางอารมณ์คือ

ความรู้สึกวิตกกังวล โกรธ สงสารตัวเอง และความรู้สึกหดหู่
รายการความผิดชอบชั่วดีช่วยประเมินความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความ
สำคัญของความละเอียดถี่ถ้วน

ขั้นตอนที่ห้า

61

“ยอมรับต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ต่อตัวเราเอง และต่อผู้อื่นใน
ความผิดที่แท้จริงของเรา”

ขั้นตอนทั้งสิบสองจะช่วยลดอดีตตาของเราลง ขั้นตอนห้าเป็น
ขั้นตอนที่ยากแต่จำเป็นสำหรับการเยียวยาและสร้างความสุข
การสารภาพผิดเป็นหลักปฏิบัติตั้งแต่อดีตกาล หากไม่ยอมรับ
ความบกพร่องในตัวอย่างกล้าหาญก็อาจหายอาการติดสุราไม่ได้
สิ่งอื่น ๆ ที่จะได้จากขั้นตอนที่ห้าคือ ความสัมพันธ์อย่างแท้จริง
กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การเลิกรู้สึกโดดเดี่ยว การให้อภัยและการได้รับการ
อภัย การเรียนรู้ที่จะอ่อนน้อมถ่อมตน การสร้างความซื่อสัตย์
กับตนเองและการรู้จักตัวเองมากขึ้น ความซื่อสัตย์อย่างสมบูรณ์
เป็นสิ่งจำเป็น อันตรายของการพยายามหาข้ออ้าง วิธีเลือกผู้ที่จะ
รับรู้เรื่องของเรา ผลที่ได้คือความสงบและการตระหนักรู้ในสิ่ง
ศักดิ์สิทธิ์ การได้เป็นหนึ่งในเดียวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะช่วยให้พร้อม
สำหรับขั้นตอนต่อ ๆ ไป

ขั้นตอนที่หก

69

“เราพร้อมแล้วโดยสิ้นเชิง ที่จะให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์จัดความ
ประพฤติที่เสื่อมเสียเหล่านี้”

ขั้นตอนที่หกสำคัญต่อการเติบโตทางจิตวิญญาณ เป็นจุดเริ่มต้น

ของสิ่งที่จะดำเนินต่อไปตลอดชีวิต ความแตกต่างระหว่างการทำเพื่อเป้าหมายและการทำเพื่อความสมบูรณ์แบบ ทำไมจึงต้องพยายามอย่างไม่ลดละ ความ “พร้อม” สำคัญที่สุด ความสำคัญของการลงมือทำ อันตรายของการรีรอ การตั้งอ้อมอาจมีผลถึงชีวิต การทำตามความประสงค์ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไม่ใช่ตามความต้องการของตนเอง

ขั้นตอนที่เจ็ด

76

“เราอ่อนน้อมอย่างอ่อนน้อมและด้วยความรู้สึกสำนึก ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์จัดข้อบกพร่องของเรา”

ความอ่อนน้อมถ่อมตนคืออะไร สำหรับพวกเรามันหมายถึงอะไร วิธีสู่อิสรภาพของจิตวิญญาณอย่างแท้จริง สิ่งจำเป็นในการมีชีวิตอยู่รอดต่อไป ประโยชน์ของการทำลายอัตตา ความอ่อนน้อมถ่อมตนแปรเปลี่ยนความล้มเหลวและความทุกข์ได้ จุดดีที่ได้มาจากข้อบกพร่อง ความเจ็บปวดนำมาซึ่งชีวิตใหม่ ความกลัวที่มาจากความเห็นแก่ตัวคือต้นตอของข้อบกพร่อง ขั้นตอนที่เจ็ดคือการเปลี่ยนทัศนคติที่จะช่วยให้เราเลิกหมกมุ่นเรื่องของตัวเองแล้วหันหน้าสู่สิ่งศักดิ์สิทธิ์

ขั้นตอนที่แปด

83

“ทำรายชื่อผู้ที่เราเคยทำความเสียหายให้ และเต็มใจที่จะชดใช้ให้แก่พวกเขาทั้งหมด”

ขั้นตอนนี้และอีกสองขั้นถัดไป จะว่าด้วยเรื่องความสัมพันธ์

ระหว่างบุคคล การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นเหมือนการผจญภัยที่น่าตื่นเต้น อุปสรรคที่จะพบคือ ความไม่ยอมยกให้อภัย การไม่ยอมรับว่าตนทำผิดต่อผู้อื่น และการเจตนาที่จะล้มความจำเป็นของการทำรายการความผิดชอบชั่วดี ยิ่งทำรายการได้ละเอียดยิ่งได้ประโยชน์ ประเภทของการทำร้ายผู้อื่น การเลี่ยงการตัดสินใจแบบสุดโต่ง การมองสถานการณ์โดยใช้เหตุผล ขั้นตอนที่แปดคือจุดเริ่มต้นของการไม่โตดเดี่ยว

ขั้นตอนที่เก้า

88

“ขอใช้ให้แกพวกเขาเหล่านั้นโดยตรงเท่าที่จะเป็นไปได้ ยกเว้นในกรณีที่มีการกระทำดังกล่าวอาจเป็นอันตรายแก่พวกเขาหรือผู้อื่น”

จิตใจที่สงบนิ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการตัดสินใจที่ดี การขอใช้ให้แก่ผู้อื่นต้องดูกาลเทศะเป็นสำคัญ ความกล้าคืออะไร ความรอบคอบหมายถึงการกระทำอย่างมีแผนแม้จะมีความเสี่ยง การขอใช้เริ่มแล้วตั้งแต่เข้าร่วมกลุ่มผู้ติดสุราฯ เราจะมีความสุขไม่ได้ トラบไตที่ยังมีการเอาเปรียบและเบียดเบียนผู้อื่นอยู่ ดุลยพินิจเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง หัวใจของขั้นตอนที่เก้าคือความพร้อมที่จะรับผลกระทบจากสิ่งที่เราทำในอดีตและการรับผิดชอบทุกซอกซุ่ยของผู้อื่น

“สำรวจตัวเองอยู่เสมอและยอมรับทันทีเมื่อเราผิด”

เราสามารถงดดื่มสุราแล้วสร้างอารมณ์ที่สมดุลในทุกสถานการณ์ได้หรือไม่ การสำรวจตัวเองกลายเป็นนิสัยที่ทำเป็นกิจวัตร ยอมรับและแก้ไขข้อบกพร่องของตนด้วยความมานะอดทน อารมณ์ที่คั่งค้าง เมื่อเราได้ชำระล้างอดีตแล้ว การใช้ชีวิตกับปัจจุบันจะราบรื่นขึ้น รายการความผิดชอบชั่วดีแต่ละประเภท ความโกรธแค้น อิจฉา ริษยา น้อยใจ ความรู้สึกเสียหน้า ล้วนแล้วแต่ทำให้เราหันกลับไปสู่อสุรา สิ่งแรกที่เราต้องทำคือควบคุมตัวเอง วิถีเลี่ยงจากการเป็นคนโอ้อวด การดูทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเอง การพิจารณาหาเหตุจูงใจ

“เราสวดภาวนาและตั้งใจให้เป็นสมาธิ เพื่อจะได้สัมผัสกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างมีสติตามที่เราได้เข้าใจในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ภาวนาขอทราบความประสงค์ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์และขอพลังที่จะกระทำตามนั้นให้สำเร็จลุล่วง”

การทำสมาธิและสวดมนต์คือช่องทางหลักในการติดต่อกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ความเกี่ยวข้องกันระหว่างการพิจารณาตนเอง การทำสมาธิ และการสวดมนต์ พื้นฐานที่มั่นคงที่สุดของชีวิตทำสมาธิอย่างไร สมาธิไม่มีขอบเขต การผจญภัยส่วนบุคคล ผลลัพธ์อย่างแรกคือความสมดุลของอารมณ์ การสวดมนต์สำคัญอย่างไร การภาวนาเพื่อให้ได้เห็นแนวทางจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์และความกล้าหาญที่จะปฏิบัติตาม ผลจากการสวดมนต์ที่โต้แย้งไม่ได้ รางวัลที่ได้จากการสวดมนต์และทำสมาธิ

“เมื่อเราได้รับผลสำเร็จจากการทำตามขั้นตอนเหล่านี้ และเกิดการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณแล้ว เราจะพยายามถ่ายทอด สิ่งเหล่านี้ให้ผู้ติดสุราคนอื่นได้ทราบ และนำหลักการเหล่านี้ไป ปฏิบัติในกิจวัตรทุกอย่างของเรา”

การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขคือวัตถุประสงค์ของขั้นตอนที่สิบสอง ส่วนการลงมือทำคือหัวใจสำคัญ การให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน การรักโดยปราศจากเงื่อนไข การตื่นรู้ทางจิตวิญญาณคืออะไร การมีสติและระดับจิตใจที่สูงขึ้นที่ได้มาฟรี ๆ ขั้นตอนทั้งสิบสอง คือการเตรียมความพร้อมในการรับของขวัญนี้ ความจริงอันน่า อัศจรรย์ รางวัลที่ได้จากการช่วยผู้ติดสุราคนอื่น การช่วยวิธีต่าง ๆ ปัญหาในการให้ความช่วยเหลือผู้ติดสุรา การใช้หลักการเหล่านี้ ในทุก ๆ เรื่องของชีวิต การนำความจำเจ ความเจ็บปวด และ เหตุการณ์อันเลวร้ายมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ความยากในการ ปฏิบัติจริง การทำเพียงสองขั้นตอนเปลี่ยนไปเป็นการทำให้ครบ ทั้งสิบสองและการแสดงออกซึ่งศรัทธา การเติบโตทางจิตวิญญาณ คือทางออกของปัญหา การให้ความสำคัญกับการเติบโตทางจิต วิญญาณก่อนสิ่งอื่น การบงการผู้อื่นและพึ่งผู้อื่นมากเกินไป การใช้ชีวิตที่มีทั้งการให้และการรับ การเยียวยาจำเป็นต้องพึ่งพา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ “การใช้ขั้นตอนทั้งสิบสองกับทุกเรื่องในชีวิต” ความสัมพันธ์ในครอบครัวของสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ มุมมอง ต่อเรื่องวัตถุและความสำคัญตนที่เปลี่ยนไป สัญชาตญาณที่ได้ ปรับให้ใช้ในทางที่ถูกต้อง ความเข้าใจนำไปสู่ทัศนคติที่ถูกต้อง การกระทำที่ถูกต้องนำไปสู่การใช้ชีวิตที่ดี

ธรรมเนียมทั้งสิบสอง

ธรรมเนียมข้อที่หนึ่ง

129

“สวัสดิภาพส่วนรวมต้องมาก่อน การฟื้นฟูสุขภาพของบุคคลต้องพึ่งพาเอกภาพของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม”

หากเราไม่เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันกลุ่มผู้ติดสุราก็จะล่มสลายทุกคนมีอิสระแต่กลุ่มก็มีความเป็นเอกภาพอย่างเหนียวแน่น ชีวิตของสมาชิกทุกคนขึ้นอยู่กับความยึดมั่นตามหลักการทางจิตวิญญาณ กลุ่มต้องอยู่รอดไม่เช่นนั้นสมาชิกก็จะมีชีวิตอยู่ไม่ได้ ความอยู่ดีของส่วนรวมต้องมาก่อน วิธีการใช้ชีวิตและสร้างความปรองดองในกลุ่ม

ธรรมเนียมข้อที่สอง

132

“เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ผู้มีอำนาจสูงสุดมีเพียงหนึ่งเดียวคือ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มีความรักความเมตตาตามแบบที่ท่านได้เปิดเผยตนต่อสมาชิกในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มเป็นเพียงผู้รับใช้ผู้ซื่อสัตย์...พวกเขาเหล่านั้นไม่ได้ปกครองกลุ่มแต่อย่างใด”

ใครเป็นผู้นำทางของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม ผู้ที่มีอำนาจสูงสุดหนึ่งเดียวในกลุ่มคือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามที่ท่านได้เปิดเผยตนต่อสมาชิก การตั้งกลุ่ม บทเรียนอันเจ็บปวดจากการเติบโต คณะกรรมการ เวียนทำหน้าที่เป็นผู้รับใช้กลุ่ม ผู้นำไม่ได้ปกครองแต่เป็นผู้ให้บริการ กลุ่มผู้ติดสุราฯ มีผู้นำที่แท้จริงหรือไม่ “พวกหัวโบราณ” และ “พวกไฟแรง” การตัดสินใจโดยรวมเป็นหลัก

ธรรมเนียมข้อที่สาม

139

“กฎข้อเดียวของการเป็นสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุรานินรนาม ก็คือ ความปรารถนาที่จะหยุดดื่มเหล้า”

ในช่วงที่ตั้งกลุ่มใหม่ ๆ ความกลัวมักเป็นสิ่งที่ทำให้ผิดใจกัน การไม่ให้โอกาสผู้ติดสุราฯ ได้เข้าร่วมกลุ่มเป็นเสมือนการส่งพวกเขาไปสู่ความตาย การเลิกใช้กฎระเบียบในกลุ่ม ตัวอย่างเหตุการณ์สองเหตุการณ์ในอดีต ผู้ติดสุราเป็นสมาชิกของกลุ่มทันที หากเขายอมรับว่าเขาเป็นสมาชิก

ธรรมเนียมข้อที่สี่

146

“กลุ่มแต่ละกลุ่มควรพึ่งตนเองเป็นหลัก ยกเว้นแต่ในเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อกลุ่มอื่น หรือต่อกลุ่มผู้ติดสุรานินรนามโดยรวม”

กลุ่มแต่ละกลุ่มสามารถดูแลจัดการเรื่องของตนเองได้โดยอิสระ เว้นแต่ว่าจะมีผลเสียต่อกลุ่มผู้ติดสุรานินรนามโดยรวม อิศรภาพในระดับนี้เป็นอันตรายหรือไม่ ทั้งกลุ่มและสมาชิกต่างก็ต้องทำตามหลักการที่นำไปสู่ความอยู่รอด หลักการป้องกันปัญหาสองข้อ คือ กลุ่มต้องไม่ทำอะไรที่จะสร้างความเสียหายให้กลุ่มผู้ติดสุรานินรนามโดยรวม และต้องไม่เกียวยางหรือฝักใฝ่ข้างใดกับเรื่องภายนอก ตัวอย่างของ “ศูนย์ผู้ติดสุรานินรนาม” ที่ลัมเพลว

ธรรมเนียมข้อที่ห้า

150

“แต่ละกลุ่มมีอุดมการณ์หนึ่งเดียว นั่นคือการเผยแพร่หลักการของกลุ่มผู้ติดสุราฯ ให้แก่ผู้ติดสุราที่ยังเป็นทุกข์อยู่”

ทำสิ่งเดียวให้ดี ดีกว่าทำหลายอย่างแต่ไม่ได้ดีสักอย่าง ชีวิตของคนในกลุ่มขึ้นอยู่กับหลักการนี้ ความสามารถของสมาชิก ในการช่วยผู้ติดสุราคนอื่นคือของขวัญจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ . . . การส่งของขวัญชิ้นนี้ต่อให้ผู้อื่นคืออัฐิประสงค์หนึ่งเดียวของเรา หากไม่ช่วยให้ผู้อื่นเลิกเหล้า เราเองก็จะเลิกเหล้าไม่ได้เช่นกัน

ธรรมเนียมข้อที่หก

154

“กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามจะต้องไม่สนับสนุน ไม่ให้การสนับสนุนทางการเงิน และไม่ให้อภัยกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม แก่กลุ่มที่เกี่ยวข้องหรือองค์กรภายนอก ไม่ว่าจะเป็กลุ่มหรือสมาคมที่เกี่ยวข้องกับเรา หรือส่วนบุคคลภายนอก เนื่องจากปัญหาเรื่องเงิน ทรัพย์สิน และความมีหน้ามีตาจะทำให้เราเบี่ยงเบนไปจากอุดมการณ์หนึ่งเดียวของกลุ่ม”

ประสบการณ์สอนให้เราเห็นว่าเราไม่สามารถสนับสนุนองค์กรอื่นใด ไม่ว่าจะดีเพียงใดก็ตาม เราไม่สามารถเป็นทุกอย่างให้ทุกคนได้ บทเรียนที่ผ่านมาทำให้เห็นว่า เราไม่สามารถนำชื่อกลุ่มผู้ติดสุราฯ ไปใช้กับกิจกรรมภายนอกได้

ธรรมเนียมข้อที่เจ็ด

159

“กลุ่มผู้ติดสุราฯ ย่อยทุกกลุ่ม จะต้องพึ่งพาตนเองได้โดยสมบูรณ์โดยไม่รับการบริจาคจากภายนอก”

ในบรรดาธรรมเนียมทุกข้อ ข้อนี้ถือว่ายากเย็นที่สุด ความจำเป็นของการมีเงินน้อยในช่วงแรกเริ่ม ความกลัวการถูกนำชื่อไปแสวงหาผลประโยชน์ ความจำเป็นในการแยกแยะเรื่องจิตวิญญาณจากเรื่องวัตถุ การตัดสินใจใช้เงินบริจาคภายในกลุ่มเท่านั้น สมาชิกเองเป็นผู้รับผิดชอบในการสนับสนุนสำนักงานใหญ่ กลุ่มผู้ติดสุรา นโยบายการใช้เงินเท่าที่จำเป็นและการมีเงินเก็บสำรองแค่ให้พอเพียง

ธรรมเนียมข้อที่แปด

165

“กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามต้องคงลักษณะการให้ความช่วยเหลือโดยไม่คิดค่าตอบแทนไว้ตลอดไป แต่ศูนย์บริการของเราอาจจ้างพนักงานพิเศษได้”

เราจะนำเรื่องเงินมาพัวพันกับการช่วยเหลือผู้ติดสุราไม่ได้ ความแตกต่างระหว่างการอาสาช่วยผู้ติดสุรากับการบริการโดยมีค่าจ้าง ความจำเป็นที่ต้องมีพนักงานประจำ ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มผู้ติดสุราฯ และอาชีพที่เกี่ยวข้องกับสุรา ภาคการศึกษา ฯลฯ การช่วยเหลือผู้ติดสุราตามขั้นตอน ทั้งสิบสองจะไม่มีวันคิดค่าจ้าง แต่การจ้างคนมาช่วยงานในกลุ่มเป็นเรื่องที่เหมาะสม

ธรรมเนียมข้อที่เก้า

171

“กลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม ไม่ควรตั้งตัวเป็นองค์กรอย่างเป็นทางการ แต่เราอาจตั้งคณะกรรมการบริหารหรือกรรมการที่มีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงต่อกลุ่มคนที่พวกเขาให้บริการ”

กรรมการและกรรมการบริหาร ไม่ว่าจะเป็นที่ประชุมกลาง คณะกรรมการกลาง หรือกรรมการของกลุ่มก็ไม่สามารถออกคำสั่งต่อกลุ่มหรือสมาชิกได้ กลุ่มผู้ติดสุราฯ จะไม่มีการบังคับใด ๆ ทั้งต่อตัวบุคคลและต่อกลุ่ม การไม่มีข้อบังคับใช้ได้ผลเพราะใครที่ไม่ทำตามขั้นตอนก็เท่ากับรันทาที่ตาย ภายในกลุ่มเองก็เช่นกัน ความลำบากและความรักเป็นสิ่งที่สอนให้เรา มีวินัย ความแตกต่างระหว่างการอาสาเพื่อบริหารและการอาสาเพื่อบริการ วัตถุประสงค์ของการบริการของเราคือการเข้าถึงผู้ติดสุราทุกคนที่ต้องการเลิกเหล้า

ธรรมเนียมข้อที่สิบ

175

“กลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม ไม่มีความคิดเห็นต่อเรื่องภายนอก ดังนั้นชื่อของกลุ่มผู้ติดสุราฯ จะไม่ถูกนำมากล่าวอ้างในเหตุขัดแย้งที่เป็นสาธารณะใด ๆ ทั้งสิ้น”

กลุ่มผู้ติดสุราฯ จะไม่ฝึกฝฝ่ายใดในเรื่องระดับสาธารณะ การเลี่ยงการต่อสู้ไม่ได้แปลว่าเรามีคุณสมบัติพิเศษ การอยู่รอดและการส่งต่อหลักการของกลุ่มคือเป้าหมายหลักของเรา บทเรียนที่ได้จากกลุ่มวอชิงตัน

ธรรมเนียมข้อที่สิบเอ็ด

179

“นโยบายการประชาสัมพันธ์ของเราใช้การดึงดูด ไม่ใช่การโฆษณา เราจะต้องคงความเป็นนิรนามไว้ตลอดเวลาเมื่อติดต่อกับสื่อมวลชน หนังสือพิมพ์ วิทยุ และโทรทัศน์ ฯลฯ”

การประชาสัมพันธ์สำคัญต่อกลุ่มผู้ติดสุราฯ การประชาสัมพันธ์ที่ดีทำให้เราช่วยชีวิตคนได้ เราจะประชาสัมพันธ์หลักการไม่ใช่ตัวสมาชิก เมื่อสื่อมวลชนให้ความร่วมมือ การไม่เปิดเผยชื่อสมาชิกในระดับสาธารณะคือหัวใจของนโยบายในการประชาสัมพันธ์ของเรา ธรรมเนียมข้อที่สิบเอ็ดนี้คือสิ่งเตือนใจว่า ไม่มีที่ให้กับความทะเยอทะยานส่วนตัวในกลุ่มผู้ติดสุราฯ สมาชิกทุกคนคือผู้รักษาภราดรภาพของเรา

ธรรมเนียมข้อที่สิบสอง

183

“ความเป็นนิรนามคือพื้นฐานสำคัญทางจิตวิญญาณของธรรมเนียมทุกข้อของเรา และเป็นการเตือนให้เราให้ความสำคัญกับหลักการมากกว่าตัวบุคคล”

แก่นทางจิตวิญญาณของความเป็นนิรนามคือการเสียสละ การเสียสละความต้องการส่วนตัวเพื่อประโยชน์ส่วนรวมคือแก่นของธรรมเนียมทั้งสิบสองข้อ เหตุใดกลุ่มผู้ติดสุราฯ จึงเป็นกลุ่มลับไม่ได้ หลักการมาก่อนตัวบุคคล ในระดับสาธารณะเราต้องคงความเป็นนิรนาม 100% ความเป็นนิรนามคือการอ่อนน้อมถ่อมตนอย่างแท้จริง

ธรรมเนียมทั้งสิบสอง - แบบยาว

188

คำนำ

กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามได้ตีพิมพ์หนังสือ *ขั้นตอนทั้งสิบสองและธรรมเนียมทั้งสิบสอง* เป็นครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2496 บิล ดับเบิลยู ซึ่งเป็นผู้ร่วมก่อตั้งกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามใน พ.ศ. 2478 กับ ดร.บ็อบ เอส เป็นผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อแบ่งปันประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลา 18 ปีในเรื่องการเยียวยาสมาชิกและการทำงานในกลุ่ม

ในปีหลัง ๆ มีสมาชิกและเพื่อน ๆ ของกลุ่มผู้ติดสุรา ได้สอบถามว่าควรจะปรับปรุงภาษาสำนวน และการอ้างอิงประวัติศาสตร์ที่กล่าวถึงในหนังสือหรือไม่เพื่อให้ทันต่อยุคสมัย แต่เนื่องจากหนังสือได้มีส่วนช่วยให้ผู้ติดสุราหลายต่อหลายคนเลิกดื่มได้ ทำให้มีความรู้สึกผูกพันจนไม่อยากเปลี่ยนแปลงสิ่งใดในหนังสือเล่มนี้ ได้มีการหารือเรื่องนี้ระหว่างการประชุมใหญ่ของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามเมื่อ พ.ศ. 2545 และมีการลงมติเป็นเอกฉันท์ว่า “ให้ข้อความในหนังสือ *ขั้นตอนทั้งสิบสองและธรรมเนียมทั้งสิบสอง* ซึ่งเขียนโดยบิล ดับเบิลยู ได้รับการคงไว้อย่างเดิม ทั้งนี้เป็นความรู้สึกโดยรวมของกลุ่มผู้ติดสุรา ที่คำเขียนของบิลจะถูกคงสภาพไว้ดังที่เคยตีพิมพ์ครั้งแรก”

เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ประสบการณ์ร่วมที่สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุรา รุนบุกเบิกบันทึกไว้ในหนังสือเล่มนี้ จะได้มีส่วนช่วยเหลือผู้ติดสุราและเพื่อน ๆ ของกลุ่มผู้ติดสุรา ให้ได้เข้าใจในหลักการของเรา

บทนำ

กลุ่มผู้ติดสุรานินนาม อันมีสมาชิกเป็นชายและหญิงที่ติดสุราอยู่ทั่วโลกเป็นจำนวนมากกว่าหนึ่งแสนคน* ได้รวมตัวกันเพื่อแก้ปัญหาที่มีเหมือนกัน และเพื่อช่วยผู้ติดสุราคนอื่น ๆ ให้หายจากโรคติดสุราซึ่งต่อสู้อันยาวนาน

หนังสือเล่มนี้ว่าด้วยเรื่องของ “ขั้นตอนทั้งสิบสอง” และ “ธรรมเนียมทั้งสิบสอง” ของกลุ่มผู้ติดสุรานินนาม เป็นการนำเสนอหลักการที่สมาชิกของกลุ่มผู้ติดสุราฯ ใช้เพื่อเยียวยาตนเอง รวมถึงหลักการการทำงานของกลุ่มด้วย

ขั้นตอนทั้งสิบสองข้อเป็นหลักการทางจิตวิญญาณซึ่งหากได้นำมาใช้ในชีวิตจะสามารถช่วยยับยั้งความอยากดื่มได้ และช่วยให้บุคคลผู้นั้นมีความสุขและเกิดประโยชน์ในชีวิต

ธรรมเนียมทั้งสิบสองข้อเป็นเรื่องของการดำเนินไปของกลุ่มผู้ติดสุราฯ ซึ่งก็คือวิธีที่สมาชิกใช้ในการสร้างความเป็นหนึ่งเดียวของกลุ่ม วิธีที่กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก และวิธีที่กลุ่มดำรงอยู่และเติบโตต่อไป

แม้ว่าเรื่องราวที่เขียนต่อไปนี้ มีเจตนาให้สมาชิกได้อ่าน แต่เพื่อน ๆ ของกลุ่มก็เห็นว่า เรื่องราวเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นความสนใจและสามารถนำไปใช้นอกกลุ่มได้ด้วยเช่นกัน

* ใน พ.ศ. 2555 ตัวเลขประมาณการของจำนวนผู้ที่ยาติดสุราในกลุ่มคือ สองล้านคน

มีคนหลายคนที่ไม่ได้ติดสุราแต่ได้ลองทำตามขั้นตอนทั้งสิบสอง รายงานผลว่า มันช่วยให้พวกเขาสามารถรับมือกับเรื่องหนัก ๆ ในชีวิตได้ พวกเขาคิดว่า ขั้นตอนทั้งสิบสองเป็นได้มากกว่าการช่วยผู้ติดสุราให้ เลิกเหล้า เพราะมันสามารถใช้เป็นหลักการดำเนินชีวิตให้มีความสุขและมีประโยชน์สำหรับทุกคนได้ ไม่ว่าจะติดสุราหรือไม่ก็ตาม

นอกจากนี้ยังมีผู้ที่สนใจธรรมเนียมทั้งสิบสองข้อของกลุ่ม ผู้ติดสุรานิรนามมากขึ้นด้วย ผู้ที่ศึกษาเรื่องมนุษยสัมพันธ์เริ่มสนใจว่า กลุ่มผู้ติดสุรา ดำรงอยู่ได้อย่างไร พวกเขาสงสัยว่า ทำไมในกลุ่มจึงไม่มี สมาชิกคนใดสามารถบังคับคนอื่นได้ อีกทั้งยังไม่มีโครงสร้างของระบบ การปกครองใด ๆ ให้เห็น เหตุใดหลักการของธรรมเนียมสิบสองข้อนี้ จึงสามารถทำให้กลุ่มผู้ติดสุรา รวมกันเป็นกลุ่มก้อนได้อย่างแน่นแฟ้น แม้จะไม่มีอำนาจบังคับใด ๆ ส่วนที่สองของหนังสือเล่มนี้ แม้จะออกแบบ มาสำหรับสมาชิก แต่ก็จะช่วยให้อ่านทั่วไปได้เห็นภาพการดำเนินการ ภายในของกลุ่มผู้ติดสุรา ที่ไม่เคยได้เห็นมาก่อน

กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามเริ่มต้นขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2478 ณ เมืองเอครอน รัฐโอไฮโอ หลังจากการहारือกันระหว่างแพทย์ผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่งและ โบรมเคอร์ตลาดหลักทรัพย์สินวอร์อีกคนหนึ่ง ทั้งสองท่านเป็นผู้ติดสุรา อย่างรุนแรง และต่อมาทั้งคู่ก็ได้เป็นผู้ร่วมก่อตั้งกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม

หลักการพื้นฐานของกลุ่มผู้ติดสุรา ที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ได้รับการ หยิบยืมมาจากศาสนาและการแพทย์ แต่ก็มีหลักการอื่น ๆ ซึ่งจำเป็น ต่อความสำเร็จที่ได้มาจากการติดตามดูพฤติกรรมและความต้องการของ คนในกลุ่ม

หลังจากที่ได้ลองผิดลองถูกมาเป็นเวลาสามปีเพื่อเลือกหลักการ ที่ได้ผลที่สุด และหลังจากที่ล้มเหลวมาหลายครั้งหลายครา สุดท้ายมี กลุ่มสามกลุ่มที่อยู่รอดได้ กลุ่มแรกอยู่ที่เอครอน กลุ่มที่สองที่นิวยอร์ก และกลุ่มที่สามที่คลีฟแลนด์ แต่ถึงกระนั้น ผู้ติดสุราที่หายได้จริงจาก ทั้งสามกลุ่มรวมกันก็มีแทบไม่ถึงสี่สิบคน

อย่างไรก็ดี กลุ่มคนที่รวมตัวกันใหม่นี้ก็ตั้งใจว่าจะบันทึกประสบการณ์ของตนลงในหนังสือ ซึ่งก็ได้ตีพิมพ์สู่สาธารณะในเดือนเมษายน พ.ศ. 2482 ในเวลานั้นมีคนทีเล็กเล้กได้สำเร็จแล้วประมาณหนึ่งร้อยคน หนังสือเล่มนั้นมีชื่อว่า “กลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม” ซึ่งเป็นชื่อที่นำมาใช้เป็นชื่อกลุ่มด้วย ในหนังสือได้พูดถึงโรคติดสุราในมุมมองของผู้ติดสุรา หลักการทางจิตวิทยาของกลุ่มได้รับการบันทึกไว้เป็นครั้งแรกในหัวข้อ ขั้นตอนทั้งสิบสอง วิธีการใช้ขั้นตอนทั้งสิบสองเพื่อเยียวยาผู้ติดสุราได้รับการอธิบายอย่างละเอียด ส่วนที่เหลือของหนังสือเป็นเรื่องราวของผู้ติดสุราที่เล่าประสบการณ์การดื่มและการเลิกเหล้าของตน ซึ่งเป็นการช่วยสื่อถึงผู้อ่านที่ติดสุราเพื่อบอกพวกเขาว่า สิ่งทีครั้งหนึ่งแทบจะเป็นไปไม่ได้นั้น ได้เป็นไปได้แล้ว หนังสือ “กลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม” ได้กลายเป็นคู่มือหลักของกลุ่ม และยังคงเป็นอยู่จนทุกวันนี้ ฉบับที่ตีพิมพ์ในปัจจุบันได้ขยายความเข้าใจของขั้นตอนทั้งสิบสองเพิ่มขึ้นอีกหลังจากทีหนังสือได้ตีพิมพ์ครั้งแรก

หลังจากทีหนังสือ “กลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม” ได้ตีพิมพ์ไปเมื่อ พ.ศ. 2482 ยุคของการบุกเบิกก็จบลง ตามด้วยยุคแห่งปฏิกิริยาลูกโซ่ทีเกิดขึ้นเมื่อผู้ติดสุราที่หายแล้วได้บอกต้อเกี่ยวกับหลักการของกลุ่มแก่ผู้ติดสุราคนอื่น ๆ ในปีต้อ ๆ มา มีผู้ติดสุราเข้าร่วมกลุ่มผู้ติดสุราฯ เป็นจำนวนหลายหมื่นคน เหตุก็ด้วยการประชาสัมพันธ์อันยอดเยี่ยมและต้อเนื่องไปทั่วโลกโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายของนิตยสารและหนังสือพิมพ์ ทั้งนักบวชและแพทย์ต่างก็ให้ความสนใจและความร่วมมือ พวกเขาให้การสนับสนุนกลุ่มของเราอย่างเต็มที่

การเติบโตอย่างรวดเร็วนี้เอง ทำให้เกิดปัญหาหนัก ๆ ตามมา มากมาย แม้จะมีหลักฐานแน่นนอนแล้วว่า ผู้ติดสุราสามารถหายได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า คนทีมีภาวะไม่ปกติกลุ่มใหญ่กลุ่มนี้ จะสามารถอยู่ด้วยกันได้อย่างกลมเกลียวและทำงานด้วยกันได้อย่างมีสัมฤทธิ์ผล

มีปัญหาเกิดขึ้นรอบทิศทาง ทั้งเรื่องสมาชิกภาพ การเงิน ความสัมพันธ์ส่วนตัว การประชาสัมพันธ์ การบริหารกลุ่มและสมาคม รวมถึงความยุ่งยากเรื่องอื่น ๆ ประสบการณ์จากความวุ่นวายในช่วงนี้เองทำให้ธรรมเนียมทั้งสิบสองของกลุ่มผู้ติดสุราฯ ถู้อำนาจขึ้น และได้รับการตีพิมพ์เมื่อ พ.ศ. 2489 หลังจากนั้นใน พ.ศ. 2493 การประชุมระดับนานาชาติครั้งแรกของกลุ่มผู้ติดสุราฯ ก็จัดขึ้นที่เมืองคลีฟแลนด์ ในหนังสือเล่มนั้น บทที่ว่าด้วยธรรมเนียมของกลุ่มได้กล่าวถึงประสบการณ์ที่นำมาซึ่งธรรมเนียมทั้งสิบสองอย่างละเอียดอันเป็นสิ่งที่นำพาให้กลุ่มผู้ติดสุราฯ มีเค้าโครง คุณลักษณะ และความเป็นเอกภาพอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้

หลังจากที่กลุ่มผู้ติดสุราฯ เติบโตใหญ่ ก็ขยายเข้าสู่ประเทศอื่น ๆ อีก 40 ประเทศ* ในมุมมองของผู้ที่เห็นด้วยกับกลุ่ม นี้อาจเป็นจุดเริ่มต้นของบริการอันเป็นเอกลักษณ์และมีค่ายิ่ง

เราหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านได้เข้าใจหลักการที่เกี่ยวข้อง และแรงผลักดันที่หล่อหลอมให้กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามเป็นอย่างที่เป็นอยู่ในทุกวันนี้

(สำนักงานใหญ่ของกลุ่มผู้ติดสุราฯ สามารถติดต่อโดยส่งจดหมายมาที่
Alcoholics Anonymous, Box 459,
Grand Central Station, New York, NY 10163, USA)

* ใน พ.ศ. 2555 กลุ่มผู้ติดสุราฯ ได้ก่อตั้งในประเทศอื่นแล้ว 170 ประเทศ

ขั้นตอนทั้งสิบสอง

ขั้นตอนที่หนึ่ง

“เรายอมรับว่าเราไม่มีอำนาจเหนือแอลกอฮอล์
และเราไม่สามารถจัดการชีวิตของเราเองได้”

ใครบ้างที่อยากจะยอมรับว่าตนเองพ่ายแพ้อย่างราบคาบต่อฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ แน่ใจว่าไม่มีใครอยากยอมรับความจริงเช่นนั้น สัญชาตญาณในตัวจะต่อต้านความคิดที่ว่าเรานั้นไร้ซึ่งกำลังและอำนาจ ความจริงที่ว่าการดื่มสุราทำให้จิตใจของเราบิดเบือนเข้าสู่ความหมกมุ่นถึงขั้นทำลายตนเอง กระทั่งว่ามีเพียงสิ่งศักดิ์สิทธิ์เท่านั้นที่จะช่วยกำจัดอาการดังกล่าวได้ เป็นสิ่งที่ยากจะยอมรับ

ไม่มีความล้มละลายใดที่จะเทียบเท่ากับการติดเหล้า นั้นหมายถึงว่า แอลกอฮอล์ได้กลายเป็นเจ้าหนี้ที่หน้าเลือด คอยดูดเอาความสามารถที่จะช่วยเหลือตนเองของเราไป พร้อมทั้งควบคุมความคิดของเราโดยสมบูรณ์ ยากที่จะต่อต้านหรือขับไล่มันออกไป เมื่อใดที่ข้อเท็จจริงข้อนี้ได้รับการยอมรับ นั่นก็หมายความว่า ชีวิตของเราได้ถูกฤทธิ์ของมันกลืนกินไปอย่างสมบูรณ์แบบแล้ว

แต่เมื่อเราได้เข้าร่วมกับกลุ่มผู้ติดสุรานिरนาม ไม่นานนักเราก็ได้เห็นอีกมุมมองหนึ่งของความน่าอัศจรรย์ของเรื่องนี้ เราได้เห็นว่า การพ่ายแพ้ อย่างสิ้นเชิงนี้เองสามารถเป็นก้าวแรกสู่อิสรภาพและพลังแรงใจ การที่เราพร้อมยอมรับถึงความไร้กำลังของตนเองจะกลายมาเป็นรากฐานที่เราจะใช้สร้างชีวิตอันผาสุกและมีความหมายได้

เรารู้ว่า ใครก็ตามที่ได้เข้าร่วมกับกลุ่มผู้ติดสุรานินนามแล้ว จะได้ประโยชน์ไม่มากก็น้อย ขึ้นอยู่กับว่าเขาคนนั้นยอมรับความอ่อนแอของตนเองและผลที่เกิดจากมันได้หรือยัง หากเขายังไม่ยอมอ่อนน้อม ถ่อมตนและยอมรับความอ่อนแอของตนเอง การเลิกเหล้าก็จะเป็นเรื่องยากหรืออาจเป็นไปได้ไม่ได้เลย เขาจะไม่สามารถหาความสุขที่แท้จริงได้ เรื่องนี้มีข้อพิสูจน์ที่ได้มาจากประสบการณ์ที่สั่งสมมานาน ซึ่งถือเป็นข้อเท็จจริงข้อหนึ่งของกลุ่มผู้ติดสุรานินนาม

หลักการที่ว่า เราจะไม่สามารถมีกำลังแรงใจอย่างยั่งยืนหากเราไม่รู้จักที่จะยอมรับความพ่ายแพ้เสียก่อน คือหัวใจหลักที่ทำให้กลุ่มของเราได้ถือกำเนิดและเติบโตอย่างกว้างขวาง

เมื่อครั้งแรกที่เราถูกท้าทายให้ยอมรับความพ่ายแพ้ พวกเราหลายคนรู้สึกต่อต้าน พวกเราเข้าสู่กลุ่มผู้ติดสุรานินนามโดยหวังว่าจะได้รับคำสอนเรื่องความมั่นใจในตนเอง แต่เรากลับถูกสอนว่า หากเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับแอลกอฮอล์แล้ว ความมั่นใจในตนเองไม่มีประโยชน์ใด ๆ เลย หากแต่มันจะกลับกลายเป็นจุดที่ทำให้เราล้มเหลวด้วยซ้ำ สปอนเซอร์ของเราบอกว่าเราเป็นเหยื่อของการยึดติดทางอารมณ์ที่ทรงพลังกระทั่งว่า ลำพังเจตนาของมนุษย์อย่างเรา แม้จะมุ่งมั่นเพียงใดก็ไม่สามารถจะเอาชนะมันได้

ว่ากันว่า หนทางแห่งการควบคุมความอยากดื่มนี้ไม่สามารถทำได้เพียงลำพังตัวคนเดียว สปอนเซอร์ของเราสร้างความลำบากใจให้เราเพิ่มขึ้นอีกด้วยการชี้ให้เห็นถึงปฏิกิริยาที่เรามีต่อแอลกอฮอล์ว่า นับวันมันจะยิ่งเลวร้ายขึ้น อาการแบบนี้พวกเขาเรียกว่า อาการแพ้

แอลกอฮอล์ตัวร้ายนี้เปรียบเสมือนดาบสองคมที่หมายมั่นจะทำร้ายเรา คมแรกฟันให้เราเกิดความบ้ำคั่งอยากจะดื่มต่อไปเรื่อย ๆ ส่วนอีกคมหนึ่งเป็นอาการแพ้ของร่างกายที่รับประกันได้ว่าจะทำให้เราทำลายตนเองในที่สุด คนที่เคยถูกฤทธิ์ของมันทำร้ายเช่นนี้แล้วจะสามารถเอาชนะ

มันได้โดยลำพังนั้นน้อยจนแทบจะไม่มี ข้อมูลทางสถิติระบุไว้ชัดเจนว่า ผู้ที่ติดสุราแทบจะไม่มีเลยที่จะหายได้ด้วยตนเอง นี่เป็นเรื่องจริงนับตั้งแต่มนุษย์เริ่มเรียนรู้วิธีหมักเหล้าเป็นต้นมา

ในยุคแรกเริ่มของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม มีแต่คนที่สิ้นหวังอย่างถึงที่สุดแล้วเท่านั้นที่จะยอมรับความจริง กระนั้นแม้แต่คนที่กำลังดิ้นรนหายใจเหือกสุดท้ายกลุ่มนี้ก็ยิ่งรู้สึกว่าการยอมรับว่าตนเองสิ้นหวังแล้วเป็นเรื่องยาก แต่ก็ยังมีบางคนที่ยอมรับได้ และเมื่อคนเหล่านี้ได้นำหลักการของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามไปใช้อย่างแน่วแน่ประจวบคนที่กำลังจะจมน้ำกอดห่วงชูชีพอย่างแนบแน่น พวกเขา ก็จะหายจากการติดสุราได้แทบทุกคน นั่นคือเหตุผลว่าทำไมหนังสือ “กลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม” ที่ตีพิมพ์ในครั้งแรกในช่วงเวลาที่สมาชิกกลุ่มของเรา มีเพียงน้อยนิด จึงเขียนแต่เรื่องราวของคนที่ยังไม่ถึงจุดต่ำสุดของชีวิตแล้ว มีผู้ติดสุราหลายคนที่ยังไม่ถึงจุดต่ำสุดได้เข้ามาทดลองปฏิบัติตามหลักการของกลุ่ม แต่ก็ยังไม่สำเร็จเพราะพวกเขา ยังไม่สามารถยอมรับได้ว่าชีวิตของตนนั้นหมดหวังแล้ว

แต่เป็นที่น่ายินดีที่ในปีต่อ ๆ มาพวกเขาเหล่านี้ก็ได้ปรับเปลี่ยนความคิดไป มีผู้ติดสุราที่สุขภาพยังดีอยู่ ยังมีครอบครัว ยังมีงานทำ และมีฐานะอันดี เริ่มจะเข้าใจในสภาวะการติดสุราของตนเอง เมื่อแนวโน้มนี้มีมากขึ้น ก็เริ่มมีวัยรุ่นที่เพิ่งจะรู้ว่า ตัวเองเริ่มติดสุราแล้ว ตัดสินใจเข้ามาร่วมกลุ่มด้วย พวกเขาเหล่านี้โชคดีที่รอดพ้นจากช่วงเวลา 10-15 ปีท้าย ๆ อันแสนทารุณของการติดสุราที่สมาชิกรุ่นก่อนเคยต้องประสบ แต่หากขั้นตอนที่หนึ่งนี้ต้องอาศัยการยอมรับว่าเราไม่มีอำนาจเหนือแอลกอฮอล์และไม่สามารถจัดการชีวิตของเราเองได้ แล้วคนเหล่านี้จะทำขั้นตอนนี้ได้อย่างไร

เราจำเป็นต้องยกระดับของความตกต่ำที่สุดของชีวิต ให้ขึ้นมาอยู่ในระดับที่คนกลุ่มนี้จะรู้สึกได้ เราจะเล่าถึงประวัติการดื่มของเราเอง และแสดงให้เห็นว่าหลายปีก่อนที่เราจะเริ่มรู้สึกตัวว่าเราควบคุมมันไม่ได้ นั่น การดื่มของเราในสมัยนั้นไม่ได้เป็นเพียงนิสัย มันเป็นจุดเริ่มต้นของหนทางสู่หายนะ หากใครไม่เชื่อ เราจะบอกเขาว่า “บางทีคุณอาจจะไม่ใช่ผู้ติดสุราก็เป็นได้ ทำไมไม่ลองควบคุมการดื่มของตัวเองดูละ แต่ให้คอยสังเกตอาการติดสุราตามที่เราเคยบอกไว้ด้วยนะ”

ความคิดดังกล่าวนี้นำมาซึ่งผลลัพธ์ที่ใช่ได้ในทันที เมื่อใดที่ผู้ติดสุราคนหนึ่งได้ฟังความจริงของอาการติดสุราไว้ในความคิดของผู้ติดสุราอีกคนแล้ว คนที่ถูกปลุกฝังก็จะเปลี่ยนไปอย่างถาวร หลังจากที่ดื่มหนักทุกครั้ง เขาคนนั้นจะพูดกับตัวเองว่า “บางทีพวกคนกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามอาจจะพูดถูกก็ได้...” หลังจากที่เกิดเหตุการณ์เช่นนี้หลายต่อหลายครั้งเข้า ซึ่งมักเกิดในช่วงเวลาหลายปีก่อนที่ชีวิตของเขาจะเริ่มจะลำบากมาก ๆ เขาคนนั้นก็มักจะกลับมาหาเราด้วยความเชื่อ เขาได้ลงมาถึงจุดที่ต่ำที่สุด เหมือนกับที่เราเคยเป็นมาแล้ว สูดหายใจแอลกอฮอล์นั่นเองคือเครื่องมือที่ช่วยพิสูจน์ความป่วยเป็นโรคติดสุรา

ทำไมเราจึงยืนยันที่จะต้องรอให้สมาชิกได้ประสบกับสภาวะที่ตกต่ำจนถึงที่สุดก่อน คำตอบก็คือ น้อยคนนักที่จะตระหนักถึงความสำคัญของการขึ้นตอนและธรรมเนียมปฏิบัติของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามหากพวกเขาไม่ได้ลงต่ำถึงขีดสุด การจะทำตามขั้นตอนที่เหลืออีก 11 ขั้นตอนจำเป็นต้องใช้ความเชื่อและการกระทำชนิดที่ผู้ติดสุราที่ยังดื่มอยู่จะไม่สามารถทำได้เลย ใครบ้างจะอยากอดทนและซื่อสัตย์กับตนเองอยู่ตลอดเวลา ใครบ้างจะอยากยอมรับความผิดพลาดของตนเองแล้วเล่าให้คนอื่นฟัง อีกทั้งยังตามไปชดใช้ในสิ่งที่ตนเองทำไป ใครจะไปสนใจในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แค่สวดมนต์ทำสมาธิก็ไม่อยากจะทำแล้ว ใครอยากจะทำมันั่งเสียเวลา

และพลังงานในการนำข้อปฏิบัติของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามไปบอกต่อให้ผู้ติดสุราคนอื่น ๆ ได้รับความรู้ คำตอบคือไม่มีเลย คนติดสุราเป็นคนที่เห็นแก่ตัวอย่างสุดขีด ไม่มีผู้ติดสุราคนใดอยากทำสิ่งเหล่านี้เพื่อผู้อื่นหากไม่ได้เป็นเพราะต้องทำเพื่อให้ตัวเองนั้นอยู่รอด

ในช่วงชีวิตที่ถูกแอลกอฮอล์เล่นงาน เราถูกดัดนิสัยให้หนีมาพึ่งกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม แล้วจึงได้ค้นพบข้อเท็จจริงอันน่าสะพรึงกลัวของอาการของเรา เมื่อนั้นเองเราจึงจะสามารถเปิดใจรับความศรัทธาและยอมรับฟังพวกเราเปรียบเสมือนคนใกล้ตายที่ยอมเปิดรับความช่วยเหลือทุกอย่าง เราพร้อมจะยอมทำทุกสิ่งที่จะช่วยปลดปล่อยเราจากความอยากอันไร้ความปรานีนี้

ขั้นตอนที่สอง

“เราเชื่อว่าอำนาจที่ยิ่งใหญ่กว่าเรา จะสามารถฟื้นฟูให้เรา
กลับสู่สภาพปกติได้”

ทันทีที่ได้อ่านขั้นตอนที่สอง ผู้ที่เพิ่งเข้าร่วมกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม ก็ต้องเผชิญกับสภาวะที่กลืนไม่เข้าคายไม่ออก ซึ่งบางครั้งก็กลายเป็น ปัญหาใหญ่ เรามักได้ยินพวกเขาบ่นบ่อย ๆ ว่า “พวกคุณทำอะไรกับ เราเนี่ย คุณทำให้เราเชื่อว่าเราเป็นผู้ติดสุรา ว่าเราไม่สามารถจัดการ กับชีวิตของตัวเองได้ ทำให้เราอยู่ในสภาพที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ แล้วมาบอกว่ามีเพียงสิ่งที่มีอำนาจเหนือตัวเราเท่านั้นที่จะช่วยกำจัด ความอยากกินเหล้าของเราได้ พวกเราบางคนอาจจะไม่เชื่อหรือไม่สามารถ ยอมรับได้ว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์มีอยู่จริง บางคนเชื่อว่ามี แต่ไม่เชื่อว่าท่านจะ ทำให้เกิดปาฏิหาริย์อันใดแก่พวกเรา พวกคุณชี้ให้เราเห็นปัญหาแล้ว คราวนี้เราจะเดินหน้าต่อกันอย่างไรละ”

มาตุภรณ์ของคนที่ดีด้านไม่ยอมเชื่อก่อน สภาวะจิตใจของเขา คนนี้อธิบายได้เพียงคำเดียวว่า หลงในตนหรือหลงตัวเอง ปรัชญาชีวิต ของเขาที่เขาภาคภูมิใจมาตลอด กำลังถูกคุกคาม เขาคิดว่าการต้องยอม พ่ายแพ้อย่างถาวรให้แก่แอลกอฮอล์ก็แย่มากพอแล้ว ยังไม่ทันจะหาย เจ็บใจแต่ก็กลับต้องมาเผชิญกับอีกสิ่งหนึ่งที่ไม่มีทางเป็นไปได้เลย เขาเทิดทูนความคิดที่ว่า มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐที่มีวิวัฒนาการจาก สิ่งมีชีวิตเซลล์เดียวมาจนอยู่เหนือสัตว์อื่นใดทั้งมวล ฉะนั้นมนุษย์นั่นเอง คือพระเจ้าแห่งจักรวาล แต่แล้วอยู่มาวันหนึ่งจะต้องยอมละทิ้งความคิดนี้ เพื่อให้ตนเองอยู่รอดหรือ

ถึงจุดนี้สปอนเซอร์ของเขาก็มักจะอดหัวเราะไม่ได้ พอเห็นเช่นนี้ ผู้มาใหม่ก็พิวส์ขาด ในใจคิดว่า พอกันที! แต่ในทีนี้มันจะกลายเป็นความ พอกันทีกับชีวิตในแบบเดิม ๆ ของเขา เป็นการเริ่มต้นก้าวเข้าสู่ชีวิตใหม่ สปอนเซอร์ของเขาคงจะพูดว่า “ใจเย็น ๆ สิ่งที่คุณจะต้องทำต่อไปไม่ได้ ยากอย่างที่คิด อย่างน้อยตัวผมเองก็คิดว่ามันไม่ยาก เพื่อนสมาชิกของเราคนหนึ่ง ที่เคยเป็นรองประธานสมาคมคนไร้ศาสนาแห่งอเมริกาก็คิดว่ามันไม่ยากเช่นกัน เขาผ่านมันไปได้ง่ายตาย”

“ก็จริงอยู่” สมาชิกใหม่พูด “ผมรู้ว่าคุณกำลังพูดความจริง ไม่ต้องสงสัยว่ากลุ่มผู้ติดสุรานิรนามเต็มไปดด้วยคนที่เคยมีความเชื่อแบบผม แต่ในสถานการณ์แบบนี้จะให้ ‘ใจเย็น’ ได้ยังไง ช่วยตอบผมที” สปอนเซอร์จึงกล่าวว่า “นั่นเป็นคำถามที่ดีมาก ผมเชื่อว่าผมตอบคุณได้ว่า จะทำใจให้เย็นได้อย่างไร คุณไม่ต้องพยายามอะไรให้มากด้วย ลองฟังสิ่งต่อไปนี่ ข้อแรก กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามจะไม่บังคับให้คุณเชื่อในอะไรทั้งสิ้น ขั้นตอนทั้งสิบสองเป็นเพียงคำแนะนำเท่านั้น ข้อสอง หากคุณต้องการเลิก เหล้าอย่างถาวร คุณยังไม่จำเป็นต้องยอมรับขั้นตอนทั้งสิบสองในเวลา นี้ที่จริงแล้วตัวผมเองก็ไม่ได้ยอมรับมันตั้งแต่แรกเหมือนกัน ข้อสาม สิ่งเดียวที่คุณต้องมีคือใจที่พร้อมเปิดกว้างได้อย่างแท้จริงเท่านั้น ขอให้คุณ ลองหยุดคล้อยตามข้อได้เถียงในสังคมและเลิกพะวงกับคำถามประเภท ใ้กับไปอะไรเกิดก่อน ขอเน้นอีกครั้งว่า สิ่งเดียวที่คุณต้องการคือใจที่ เปิดกว้างเท่านั้นเอง”

สปอนเซอร์กล่าวต่อไปว่า “ลองดูตัวผมเป็นตัวอย่าง ผมมีพื้นฐาน การศึกษาทางสายวิทยาศาสตร์ แน่แน่นอนว่าผมเชื่อมั่นในหลักวิทยาศาสตร์ ถึงขั้นบูชามันเลยทีเดียว ตอนนี่ยังเชื่อมั่นเช่นนั้นอยู่ แต่ไม่ได้บูชาเทิดทูน เหมือนแต่ก่อน อาจารย์ของผมเคยเน้นย้ำหลักการทางวิทยาศาสตร์ อยู่เสมอ ๆ ว่า ต้องค้นหาและค้นคว้าซ้ำแล้วซ้ำอีกด้วยใจที่เปิดกว้าง

ครั้งแรกที่ผมเห็นกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม ปฏิกริยาของผมเหมือนกับของคุณเลย ผมคิดว่าคำสอนของคนกลุ่มนี้ไม่เป็นไปตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ แม้แต่น้อย ซึ่งผมรับไม่ได้ ผมจะไม่ยอมรับเรื่องไร้เหตุผลแบบนี้เด็ดขาด”

“แต่จากนั้นมาผมก็เริ่มรู้สึกตัวว่า ผมต้องยอมรับว่าหลักการของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามทำให้เกิดผลลัพธ์ได้จริง และได้ผลดีมากด้วย ผมเลยเริ่มรู้ตัวว่า ทศนคติของผมต่อหลักการของกลุ่มต่างหากที่ไม่เป็นไปตามหลักวิทยาศาสตร์ คนที่ปิดใจไม่ใช่คนในกลุ่มผู้ติดสุราฯ แต่เป็นตัวผมเอง พอผมเลิกโต้เถียง เลิกตั้งคำถาม ผมก็มองเห็นและสัมผัสได้ในตอนนั้นเอง ขั้นตอนที่สองก็ค่อย ๆ ซึมซาบเข้ามาสู่วิถีชีวิตของผมอย่างอ่อนโยน ผมบอกไม่ได้ว่าวันไหนเวลาไหนคือวันที่ผมเริ่มเชื่อในพลังที่เหนือกว่าตนเอง แต่ในเวลานี้ความเชื่อนั้นมีอยู่ในตัวผมอย่างแน่นนอน แต่กว่าจะได้อันนี้ ผมก็ต้องหยุดขัดขืนต่อสู้แล้วดำเนินตามขั้นตอนการปฏิบัติของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามอย่างกระตือรือร้นที่สุดเท่าที่จะทำได้”

“แน่นอนว่าเป็นเพียงความคิดเห็นของคนหนึ่งคนจากประสบการณ์ของตัวเอง ผมต้องให้คุณรับรู้ก่อนว่า สมาชิกของกลุ่มผู้ติดสุราฯ ในอดีตได้ทดลองหาเส้นทางสู่ความศรัทธากันมาอย่างโชกโชน หากคุณยังไม่พร้อมจะเชื่อในเส้นทางที่ผมเสนอให้คุณก็ยังสามารถค้นหาเส้นทางที่เหมาะสมกับตัวคุณได้อย่างแน่นอน เพียงแค่คุณยอมเปิดใจมองหาและยอมรับฟัง หลาย ๆ คนที่เหมือนกับคุณเคยได้แก้ปัญหาให้ตัวเองแล้ว ด้วยวิธีการแทนที่สิ่งหนึ่งด้วยอีกสิ่งหนึ่ง หากคุณต้องการ คุณสามารถใช้กลุ่มผู้ติดสุราฯ นั้นเองให้เป็น ‘พลังที่เหนือกว่าตัวคุณ’ ก็ได้ กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามคือคนกลุ่มใหญ่กลุ่มหนึ่งที่แก้ปัญหาเรื่องการติดเหล้าให้ตนเองได้ หากมองในแง่นี้อาจถือได้ว่าพวกเขามีพลังอำนาจที่เหนือกว่าตัวคุณผู้ซึ่งยังไม่มีคำตอบให้กับปัญหา นี้ คุณลองสร้างศรัทธาในตัวพวกเขาดู แม้จะน้อยนิดแต่ก็เพียงพอที่จะนำไปใช้ได้ มีสมาชิกในกลุ่มหลายคนเริ่มก้าวผ่าน

เข้าสู่ขั้นตอนการปฏิบัติของกลุ่มด้วยวิธีนี้ ทุกคนจะบอกคุณว่า เมื่อผ่านก้าวแรกมาได้แล้ว ศรัทธาที่พวกเขามี มันจะขยายตัวออกและมีความลึกซึ้งมากขึ้น เมื่อหลุดพ้นจากความลุ่มหลงในสุราและเมื่อชีวิตของพวกเขาได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างที่อธิบายไม่ได้ พวกเขาจะเริ่มเชื่อในพลังที่ยิ่งใหญ่เหนือกว่าตนเอง ส่วนมากอาจจะเริ่มพูดถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ด้วยซ้ำ

ต่อไปลองมาดูกรณีของคนทีครั้งหนึ่งเคยมีศรัทธาแต่ได้สูญเสียศรัทธานั้นไป บางคนรู้สึกเฉยเมยและเลิกสนใจเรื่องศรัทธาไปเลย บางคนหันมาพึ่งตนเองเพียงอย่างเดียว ไม่ข้องเกี่ยวกับเรื่องจิตวิญญาณอีก บางคนมีอคติกับศาสนา และบางคนก็รู้สึกต่อต้านเพราะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไม่ได้ให้สิ่งที่พวกเขาต้องการ ประสบการณ์ของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามจะสามารถบอกคนเหล่านี้ได้หรือไม่ว่า พวกเขายังสามารถพบศรัทธาที่จะไปสู่ทางออกได้อยู่

บางครั้งคนที่เคยสูญเสียศรัทธามาก่อนจะกลับมามีความเชื่อในกลุ่มผู้ติดสุราฯ ได้ยากกว่าคนที่ไม่เคยมีศรัทธาในสิ่งใดมาก่อนเลย นั่นเป็นเพราะว่าพวกเขาเคยคิดว่าได้เคยลองเชื่อและศรัทธาดูแล้ว แต่กลับไม่ได้ผลตามแบบที่คาดคิดไว้ พวกเขาเคยลองดำเนินชีวิตทั้งด้วยวิธีแบบที่มีศรัทธาความเชื่อ และในแบบที่ไม่มีศรัทธาสุดแล้ว แต่ในเมื่อทั้งสองวิธีล้วนแต่สร้างความผิดหวังอย่างรุนแรง พวกเขาจึงสรุปว่าไม่มีหนทางใดให้พวกเขาไปอีกแล้ว คนเหล่านี้จะเกิดอาการถอดใจ หวังลม ๆ แล้ง ๆ ว่าจะพึ่งตัวเองได้ มีอคติ และมีความคิดต่อต้าน ซึ่งบ่อยครั้งกลายเป็นอุปสรรคอันใหญ่หลวงกว่ากรณีของคนที่ไม่เคยเชื่อในศาสนาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์เสียอีก ศาสนาและความเชื่อกล่าวว่าการมีตัวตนอยู่จริงของสิ่งศักดิ์สิทธิ์สามารถพิสูจน์ได้ แต่ผู้ไม่เชื่อในศาสนาก็จะบอกว่าพิสูจน์ไม่ได้ และผู้ไม่เชื่อในสิ่งเหนือธรรมชาติก็จะบอกว่ามีหลักฐานบ่งชี้ว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นไม่มีอยู่จริง คนเหล่านี้ต่างก็มีจุดยืนของตนเอง แต่ปัญหาของคนทีเอาใจ

ออกห่างจากความศรัทธาคือความสับสน พวกเขาคิดว่าไม่มีสิ่งใดอีกแล้วที่จะสามารถเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้เขาได้ พวกเขาไม่มีจุดยืนใด ๆ เลยหากเทียบกับคนที่มีความศรัทธา กับคนที่เชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไม่มีอยู่จริง และกับคนที่เชื่อว่าไม่สามารถพิสูจน์ได้ สุดท้ายคนเคยมีศรัทธาและเสียมันไปนั่นเองคือกลุ่มคนที่สับสนที่สุด

แต่สมาชิกกลุ่มผู้ติดตามนิรนามจะสามารถบอกกับคนซึ่งยังไร้ที่พึ่งเหล่านี้ได้ว่า “พวกเราเองก็เคยเอาใจออกห่างจากศรัทธาที่เคยมีในวัยเด็กเหมือนกัน ในช่วงวัยรุ่นเราเริ่มเชื่อในความสามารถของตัวเองมากจนเกินไป แต่ที่แน่นอนคือ เราตั้งใจที่ศาสนาและครอบครัวได้สอนค่านิยมที่ดีไว้ให้ เราแน่ใจว่าเราควรจะต้องมีความซื่อสัตย์ อดทน ยุติธรรม และเราควรจะต้องมีความทะเยอทะยานและพร้อมที่จะทำงานอย่างทุ่มเท เราเชื่อว่าเพียงทำตามกฎกติกาที่สร้างความยุติธรรมและความถูกต้อง แค่นี้ก็เหลือจะพอแล้ว”

“เมื่อการทำตามกฎธรรมดาดำเนินการเริ่มนำมาซึ่งความสำเร็จทางวัตถุ เราก็รู้สึกว่าการกำลังประสบความสำเร็จในชีวิต เราตื่นเต้นมากและมีความสุข แล้วทำไมจะต้องมาพะวงกับเรื่องจิตวิญญาณที่จับต้องไม่ได้ หรือเรื่องหน้าที่ทางศาสนา หรือเรื่องสภาวะของจิตทั้งตอนที่ยังมีชีวิตและหลังความตายด้วย ในตอนนี้เวลานี้ทุกอย่างดีแล้วสำหรับเรา ความต้องการอยากชนะจะเป็นตัวผลักดันเราต่อไปจนลุล่วง แต่แล้วแอลกอฮอล์ก็กลายมาเป็นอุปสรรคในชีวิต สุดท้ายชีวิตของเราก็ล้มเหลวในทุก ๆ ด้าน หากพลาดพลั้งอีกครั้งเดี๋ยวมันก็คงจะจบลงอย่างถาวร เราจึงต้องค้นหาศรัทธาที่เราสูญเสียไป และเราก็ได้พบมันอีกครั้งในกลุ่มผู้ติดตามนิรนามนี้เอง คุณเองก็จะสามารถพบมันได้เช่นกัน”

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มคนอีกประเภทหนึ่งที่มีปัญหา นั่นคือชายหรือหญิงที่มีความเฉลียวฉลาดมากพอที่จะพึ่งพาตนเองได้

กลุ่มผู้ติดสุรานินนามก็สามารถพูดกับคนเหล่านี้ได้ว่า “ใช่ ครั้งหนึ่งเราก็กเคยเป็นเหมือนคุณ เราคิดว่าเราฉลาด เราชอบให้คนอื่นยกย่องว่าเราเก่งเกินวัย ระดับการศึกษาของเราทำให้พิธีของเราฟองโตแต่เราก็ระวังไม่ให้คนอื่นรู้ เราแอบคิดว่าความฉลาดทำให้เราอยู่เหนือคนอื่น ๆ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์บอกเราว่าไม่มีอะไรที่มนุษย์ทำไม่ได้ ความรู้คือสิ่งที่มีพลังที่สุด ความเฉลียวฉลาดสามารถเอาชนะธรรมชาติได้ เนื่องจากเราคิด (เอาเอง) ว่าเราปราดเปรื่องกว่าคนส่วนมาก ฉะนั้นรางวัลจากชัยชนะใด ๆ ที่เกิดจากความเฉลียวฉลาดควรจะตกเป็นของเรา ปัญญาสามารถทำหน้าที่แทนที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้”

“แต่แล้วเมื่อต้องรับมือกับสุราเข้าจริง ๆ มันกลับไม่เป็นเช่นนั้น คนที่เคยชนะอย่างงดงามและง่ายตายกลับกลายเป็นผู้ปราศัยอย่างราบคาบ ถึงเวลาที่พวกเราต้องตระหนักแล้วว่าเราต้องเปลี่ยนความคิดนี้ใหม่ไม่เช่นนั้นเราก็จะตาย เราพบคนในกลุ่มผู้ติดสุราฯ หลายคนที่เคยคิดแบบนี้ พวกเขาเป็นคนช่วยให้เราลดอดีตดลางให้เหลือขนาดที่ควรจะเป็น พวกเขาเป็นตัวอย่างให้เราเห็นว่าความอ่อนน้อมถ่อมตนกับความฉลาดไปด้วยกันได้ตราบใดที่เราให้ความสำคัญกับความอ่อนน้อมถ่อมตนมากกว่า เมื่อเราเริ่มทำเช่นนั้น เราก็จะได้รับรางวัลเป็นความศรัทธาที่นำไปใช้งานได้จริง คุณเองก็ทำได้เช่นกัน”

อีกตัวอย่างหนึ่งที่มีให้เห็นคือ สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ ที่กล่าวว่า “พวกเรารังเกียจทุกสิ่งเกี่ยวกับศาสนาอย่างเข้าไส้ คัมภีร์ศาสนามีแต่สิ่งไร้สาระ แม้เราจะท่องจำได้ทุกบท แต่ก็ไม่เคยเข้าใจมันเลย บางส่วนก็สอนศีลธรรมที่ดีจนเกินจริง บางส่วนก็เลวจนเกินกว่าจะเป็นไปได้ แต่ที่เราเกลียดจริง ๆ คือศีลธรรมของคนที่เราเรียกตัวเองว่าเป็นผู้เคร่งศาสนา นั่นเอง เราไม่ชอบความทะนงตน พิธี และความเห็นว่าตนถูกเสมออย่างที่ว่า “ผู้มีศรัทธา” มักจะมี เราอยากจะทำอะไรบอกความจริงที่ว่า “พวกคนดี” เหล่านี้ก็ยังคงเช่นหม่ากันเองในนามของศาสนาอยู่ต่อไป

ทั้งหมดที่กล่าวไปนั้นเราอยากพูดว่า เราเคยนำความคิดด้านลบมา แทนที่ความคิดด้านบวกมาก่อน แต่หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มผู้ติดสุรานินนาม เราจึงได้รับรู้ว่าการทำเช่นนั้นเป็นการส่งเสริมอัตรตาของตัวเอง การได้ ซ้ำเติมในบาปของผู้อื่นที่คนเคร่งศาสนาทำลงไป ทำให้เรารู้สึกเหนือกว่า พวกเขา และยังเป็นกรหลีกเลี่ยงการพูดถึงข้อเสียของตัวเองด้วย

ความคิดว่าตัวเราถูกเสมอ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราดูถูกและประณามคนอื่น ๆ มาตลอด กลับกลายมาเป็นข้อบกพร่องที่รุนแรงในตัวของเราแทน ความได้ขีดหน้าชูตาแบบปลอม ๆ นี้เป็นจุดอ่อนของเราในเรื่องของศรัทธา แต่เมื่อได้เข้ามาร่วมกับกลุ่มผู้ติดสุราฯ เราก็ตระหนักถึงความจริงในข้อนี้

“นักจิตวิทยามักสังเกตเห็นว่า ลักษณะเด่นอย่างหนึ่งของผู้ติดสุรานั้นก็คือความดื้อรั้น ฉะนั้นจึงไม่แปลกที่พวกเราหลายคนเคยดื้อดึง แม้กระทั่งต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ บางครั้งเป็นเพราะว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไม่ได้บันดาลให้เราได้สิ่งที่เราต้องการในชีวิต เปรียบเหมือนเด็กขี้กิ้งที่นั่งเขียนรายการของเล่นที่เป็นไปไม่ได้ เพื่อให้ซานตาคลอสนำมาให้ บ่อยครั้งเป็นเพราะเราได้พบกับเรื่องที่แสนจะเลวร้าย ทำให้คิดผิดไปว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้ทอดทิ้งเราไปแล้ว เช่น หญิงสาวที่เราปรารถนาจะแต่งงานด้วยไม่ได้คิดชอบเรา เราจึงสวดมนต์อ่อนวอนให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยให้เธอเปลี่ยนใจ แต่แล้วเธอก็ไม่เปลี่ยน เราสวดมนต์อ่อนวอนขอลูกที่สมบูรณ์แข็งแรงแต่เรากลับได้รับเด็กที่ป่วยอมโรคหรืออาจไม่มีลูกเลย เราขอให้ได้เลื่อนตำแหน่งในหน้าที่การงานแต่ก็ไม่ได้ดังที่หวัง คนที่เรารักและพึงพาถูกพรากจากเราไปเพราะโชคชะตา เมื่อเรากลายมาเป็นคนขี้เมาติดสุรา เราก็อ่อนวอนให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย แต่เมื่อไม่มีอะไรเกิดขึ้น มันจึงเป็นปางเส้นสุดท้ายอันโหดร้ายสำหรับเรา ‘พอกันทีกับความศรัทธา!’ เราพูด

เมื่อเราได้พบกลุ่มผู้ติดสุรานินนาม เราก็ได้เห็นว่าคุณค่าของความดื้อดึงของเราเป็นการเข้าใจผิดอย่างมหันต์ เราไม่เคยได้ตั้งคำถามเลยว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์

ปรารถนาสิ่งใดให้แก่เรา เรามัวแต่บอกท่านว่าเราต้องการอย่างโน้นเราต้องการอย่างนี้ เราเข้าใจว่าไม่มีมนุษย์คนใดจะสามารถเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่ก็ขัดขึ้นท่านในเวลาเดียวกันได้ ความเชื่อหมายถึงการพึ่งพาไม่ใช่การตั้ง ในกลุ่มผู้ติดสุราฯ เราได้เห็นดอกผลของความเชื่อเช่นนี้ ได้เห็นชายและหญิงที่รอดพ้นจากความหายนะขั้นสุดท้ายที่สุราจะนำพามาให้ เราได้เห็นพวกเขาเอาชนะความเจ็บปวดและอุปสรรคอื่น ๆ เราได้เห็นพวกเขายอมรับสถานการณ์อันเลวร้ายโดยไม่วิงหนีและไม่โต้เถียง นี่ไม่ใช่แค่ความศรัทธาธรรมดา แต่เป็นความศรัทธาที่ได้ผลจริงในทุกสถานการณ์ ไม่นานนักเราก็ได้ข้อสรุปว่า แม้จะต้องอ่อนน้อมถ่อมตนเพียงใด เราก็จะยอมทำ

คราวนี้มาลองดูคนที่เปี่ยมไปด้วยศรัทธาแต่ตัวก็ยังคงลุ่มไปด้วยกลิ่นเหล้า เขาเชื่อว่าเขาศรัทธาในศาสนาอย่างแรงกล้า เขาเคร่งครัดในศีลธรรมมาก เขามั่นใจว่าตนเองเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่ระแวงอยู่ว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไม่ได้เชื่อในตัวเขา เขาสัญญาครั้งแล้วครั้งเล่าว่าจะหยุดดื่ม แต่หลังจากสัญญาเสร็จแต่ละครั้งก็หันไปดื่มอีกอย่างหนักหน่วงกว่าเดิม เขาพยายามต่อสู้กับแอลกอฮอล์อย่างกล้าหาญโดยวอนขอความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่ความช่วยเหลือนั้นกลับไม่มาแสดงให้เห็นบังเกิดผล มันเกิดอะไรขึ้นกันแน่

สำหรับนักบวช แพทย์ เพื่อน ๆ และครอบครัวนั้น การต้องเห็นผู้ติดสุราที่พยายามเลิกอย่างแข็งขันแต่เลิกไม่ได้ เป็นปัญหาที่ชวนให้สลัดใจ แต่สำหรับสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ ส่วนมากแล้วมันไม่ใช่เรื่องแปลก มีพวกเราหลายคนที่เป็นเหมือนเขาและสุดท้ายก็ได้พบกับคำตอบของปริศนา คำตอบนั้นอยู่ที่คุณภาพของความศรัทธา ไม่ได้อยู่ที่ปริมาณ นี่เป็นจุดบอดที่เรามองไม่เห็น เรานึกว่าเรามีความอ่อนน้อมถ่อมตนแต่จริง ๆ แล้วเราไม่มี เรานึกว่าเราจริงจังกับการปฏิบัติด้วยความศรัทธา แต่หากประเมินอย่างตรงไปตรงมาแล้ว เราทำไปเพียงผิวเผิน หรืออีก

กรณีที่ตรงข้ามคือ เรามุ่งมั่นจะแสดงอารมณ์ศรัทธามากเกินไปจนทำให้เข้าใจผิดว่านั่นเป็นความรู้สึกศรัทธาจริง ๆ ในทั้งสองกรณี เราได้แต่ขอโดยไม่มืออะไรให้เป็นการตอบแทน ความเป็นจริงก็คือเราไม่ได้สำรวจความบกพร่องของตนเองอย่างจริงจังพอที่จะเปิดทางให้พลังของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้เข้าสู่ตัวเราเพื่อขจัดความต้องการสุราออกไปได้ เราไม่เคยได้สำรวจความผิดชอบชั่วดีของตนเองอย่างลึกซึ้งและมีความหมายเลย ไม่เคยได้ขตใช้ให้แก่คนที่เราเคยทำร้าย และไม่เคยให้ผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ยิ่งกว่านั้นเราไม่ได้สวดมนต์อธิษฐานอย่างถูกต้องด้วยซ้ำไป เราพูดเสมอว่า “ขอให้ข้าพเจ้า...” แทนที่จะพูดว่า “...ให้เป็นไปตามที่ท่านปรารถนา” เราไม่ได้เข้าใจถึงความรักในมนุษย์และในสิ่งศักดิ์สิทธิ์เลย ฉะนั้นเราจึงอยู่ในสถานะที่ลอกตัวเองและไม่สามารถรับพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่จะลดบันดาลให้ตัวเรากลับเป็นปกติได้

ผู้ติดสุรายังดื่มอยู่ น้อยคนที่จะรู้เท่าทันว่าตนเองไร้เหตุผลเพียงใด หรือแม้จะรู้ทันแต่ก็ไม่สามารถยอมรับและเผชิญหน้ากับมันได้ บางคนอาจจะยอมรับว่าตนเอง “มีปัญหากับการดื่มสุรา” แต่ไม่สามารถยอมรับได้ว่าตนกำลังป่วยทางจิตอยู่ พวกเขาจึงยังคงอยู่ในความมืดบอดต่อไป โดยการสนับสนุนจากโลกที่แยกไม่ออกกว่าการดื่มอย่างปกติกับการติดสุราต่างกันอย่างไร คำว่า “ปกติ” หมายถึง “ความมีจิตใจที่เป็นปกติ” ไม่มีผู้ติดสุราคนใดจะสามารถอ้างว่าตนเองมี “จิตใจที่ปกติ” ได้หากเขายังมีพฤติกรรมการทำลายล้างอยู่

ฉะนั้นขั้นตอนที่สองจึงเป็นจุดพ้องที่เราทุกคนเห็นร่วมกันได้ ไม่ว่าจะเป็นคนที่ไม่เชื่อในพระเจ้า ไม่เชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่นับถือศาสนา หรือเป็นคนที่เคยมีศรัทธาในศาสนาแต่เลิกไปแล้ว สามารถมารวมตัวกันได้ ความนอบน้อมถ่อมตนและการเปิดใจจะช่วยนำเราไปสู่ศรัทธาได้ การประชุมของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามทุกครั้งเป็นการยืนยันว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์

จะสามารถเยียวยาเราได้หากเราสร้างความสัมพันธ์ที่ถูกต้องกับสิ่ง
ศักดิ์สิทธิ์นั้น

ขั้นตอนที่สาม

“ตัดสินใจที่จะมอบชีวิตและจิตใจของเราไว้ภายใต้การดูแล
ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ตามที่เราได้เข้าใจในสิ่งศักดิ์สิทธิ์”

การทำตามขั้นตอนที่สามเปรียบเสมือนการเปิดประตูที่ได้ถูกปิดตายไว้
สิ่งเดียวที่เราต้องการคือกุญแจและการตัดสินใจที่จะเปิดประตูออกเท่านั้น
มีกุญแจเพียงดอกเดียว และกุญแจดอกนั้นมีชื่อว่า ความเต็มใจ เมื่อเราได้
ปลดล็อกประตูด้วยความเต็มใจแล้ว ประตูบานนั้นก็แทบจะเปิดตัวมันเอง
ในทันที เมื่อเรามองลอดประตูไปจะเห็นทางเดิน บนผนังหินสีขาวข้างทางเดิน
มีข้อความเขียนไว้ว่า “นี่เป็นหนทางแห่งความศรัทธาที่ให้ผลได้จริง”

ในขั้นตอนปฏิบัติทั้งสองข้อก่อนหน้านี เราได้ไตร่ตรองแล้วว่า
นั่นไม่มีพลังพอที่จะต่อกรกับแอลกอฮอล์ และเราก็ได้รับรู้ว่าเราทุกคน
สามารถมีศรัทธาในอะไรบางอย่าง ซึ่งอาจจะเป็นเพียงการศรัทธาในกลุ่ม
ผู้ติดตามนิกายก็ได้ การทำทั้งสองสิ่งดังกล่าวไม่จำเป็นต้องใช้การกระทำ
ใด ๆ ต้องการเพียงการยอมรับจากเราเท่านั้น

ขั้นตอนที่สามจะเหมือนกับขั้นตอนอื่น ๆ ที่เหลือก็ตรงที่มันต้องการ
การกระทำอย่างจริงจัง เพราะมีเพียงการกระทำอย่างจริงจังเท่านั้นที่จะ
สามารถขจัดเจตนาในตัวเราอันเป็นสิ่งที่กีดกันสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรืออาจจะ
เรียกว่าสิ่งที่มีพลังที่เหนือกว่าตัวเรา ไม่ให้เข้าสู่ชีวิตเรามาโดยตลอด การมี
ศรัทธาเป็นสิ่งจำเป็น แต่ถ้าพึ่งศรัทธาอย่างเดียวจะไม่ให้ผลอะไร เราอาจ
จะมีศรัทธาแต่ในขณะเดียวกันก็ยังปิดกั้นไม่ให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์มีผลต่อชีวิตเรา
ฉะนั้นปัญหาคือทำอย่างไรเราจึงจะเปิดทางให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์สามารถเข้า
ถึงตัวเราได้ ขั้นตอนที่สามจะเป็นเหมือนสิ่งแรกที่เราจะทำเพื่อให้เกิดผล

ดังกล่าว ความสำเร็จที่คุณจะได้จากขั้นตอนการปฏิบัติของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามขึ้นอยู่กับว่า คุณจะได้ตั้งใจ “ตัดสินใจที่จะมอบชีวิตและจิตใจของเราไว้ภายใต้การดูแลของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ตามที่เราได้เข้าใจในสิ่งศักดิ์สิทธิ์” อย่างจริงจังเพียงใด

สำหรับสมาชิกใหม่ทุกคนที่ยังยึดติดกับวัตถุหรือความสุขแค่เพียงเปลือกนอก ขั้นตอนนี้จะดูเป็นเรื่องยากที่คุณเหมือนจะเป็นไปไม่ได้เลยแม้จะอยากพยายามเพียงใด คนเราจะใช้วิธีไหนกันที่จะส่งมอบชีวิตและเจตนาของตนเองให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้ดูแล โชคดีที่ใครก็ตามที่เคยได้ลองทำมาแล้ว แม้จะมีความคลางแคลงใจอยู่บ้างเหมือนกับที่ทุกคนมี จะสามารถพูดได้เต็มปากว่า คนทุกคน ทุกคนเลยจริง ๆ สามารถเริ่มทำขั้นตอนนี้ได้ เรายังขอเสริมด้วยว่า ขอเพียงเริ่มทำเท่านั้น แม้จะเป็นการเริ่มที่เล็กน้อยเพียงใด แต่นั่นก็เพียงพอแล้ว เมื่อใดที่เราสอดดูัญแจแห่งความเต็มใจเข้าสู่ตัวล็อกแล้วแม้ประตูออกแม้เพียงนิดเดียว เราก็จะพบว่าเราสามารถเปิดมันให้กว้างขึ้นได้เสมอ แม้ว่าเจตนาในตัวของเราจะปิดประตูกลับเข้ามาซึ่งมักเกิดขึ้นได้บ่อย ๆ แต่ประตูก็จะเปิดออกได้อีกเมื่อใดก็ตามที่เราหยิบกุญแจมาไขด้วยความเต็มใจ

ทุกสิ่งที่กล่าวมาอาจดูกลับซับซ้อนและไกลตัวราวกับเป็นทฤษฎีสัมพันธภาพของไอน์สไตน์หรือทฤษฎีฟิสิกส์นิวเคลียร์ แต่มันไม่ใช่เลยลองมาดูกันว่าจริง ๆ แล้วมันใช้ได้จริงเพียงใด

ชายและหญิงทุกคนที่ได้เข้าร่วมกับกลุ่มผู้ติดสุราฯ โดยที่หวังว่าจะอยู่ร่วมกับกลุ่มไปนาน ๆ ได้เริ่มทำขั้นตอนที่สามไปแล้วโดยไม่รู้ตัวจริงหรือไม่ว่า หากเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับแอลกอฮอล์แล้ว เขาและเธอเหล่านั้นทุกคนได้ตัดสินใจที่จะมอบชีวิตให้กลุ่มได้ดูแล ปกป้อง และให้คำแนะนำไปแล้ว ในทุก ๆ เรื่องที่เกี่ยวกับเหล่า เขาและเธอทุกคนต่างก็มีความเต็มใจที่จะทิ้งเจตนาและความคิดของตนเองไปเพื่อรับเอาสิ่งที่กลุ่มผู้ติดสุราฯ

แนะนำมาใช้แทน ทุกคนที่มาใหม่ต่างก็แน่ใจว่ากลุ่มผู้ติดสุราฯ เป็นที่ พักพิงอันมั่นคงให้แก่ตัวเขาที่กำลังล้มลุกคลุกคลานอยู่ หากนี่ไม่ใช่การมอบ ชีวิตและเจตนาให้สิ่งที่มีอำนาจเหนือกว่าตัวเราได้ดูแล แล้วอะไรจะใช่ละ

แต่หากว่าสัญญาชตาญญาณทำให้เรารู้สึกต่อต้านขึ้นมาละ มันจะเกิดขึ้น อย่างแน่นอน ในใจเราอาจคิดว่า “ใช่ ถ้าหากเป็นเรื่องแอลกอฮอล์ ฉันจะยังต้องพึ่งพากลุ่มผู้ติดสุราฯ แต่เรื่องอื่น ๆ ยังเป็นเรื่องของตัวเอง ฉันควรมีอิสระ ฉันจะไม่ยอมสูญเสียตัวตนไป หากฉันส่งมอบชีวิตและ เจตนาให้คนอื่นหรือสิ่งอื่นเป็นผู้ดูแล แล้วตัวฉันจะกลายเป็นอะไรละ ฉันจะไม่มีความเป็นตัวของตัวเองเหลืออยู่เลยหรือเปล่า” นี่คือการบวนการ ที่สัญญาชตาญญาณและตรรกะทำให้เรายึดถือตนเองเป็นสำคัญ ทำให้เป็น อุปสรรคต่อการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ปัญหาก็คือ ในการคิดเช่นนั้นนั้น ไม่ได้เป็นการนำข้อเท็จจริงมาพิจารณา ข้อเท็จจริงดังกล่าวก็คือ ยิ่งเรายอมพึ่งพาพลังที่เหนือกว่าตัวเราเท่าไร เราก็ยังมีอิสระมากขึ้นเท่านั้น ฉะนั้นการพึ่งพาอย่างที่กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามทำนั้น จริง ๆ แล้วเป็นการ นำมาซึ่งอิสรภาพของจิตวิญญาณนั่นเอง

ลองมาพิจารณาความเป็นอิสระอย่างที่กำลังกล่าวมาในแง่ของการใช้ ชีวิตประจำวัน ในเรื่องนี้หากเราได้อาจจะตกใจว่า จริง ๆ แล้วเรามีอิสระ อย่างมากมาย แต่เราไม่ได้รับรู้ถึงอิสรภาพนั้น บ้านสมัยใหม่ทุกหลังมีสายไฟ ที่นำพาไฟฟ้าและแสงสว่างมาสู่ภายในบ้าน เราตีใจกับการที่บ้านเรา ได้อาศัยไฟฟ้าในลักษณะนี้ และหวังว่าจะไม่มีอะไรมาทำให้กระแสไฟฟ้า ต้องดับลง เมื่อเรายอมรับการพึ่งพาสิ่งประดิษฐ์ทางวิทยาศาสตร์นี้ เราก็ พบว่าตัวตนของเราเองนั้นมีอิสรภาพมากขึ้น ไม่เพียงเท่านั้น ยังมีความ สะดวกสบายและความปลอดภัยมากขึ้นอีกด้วย ไฟฟ้าวิ่งไปสู่จุดที่มีความ ต้องการใช้งานมัน เป็นพลังงานลึกลับที่มีน้อยคนที่จะเข้าใจมันดี มันสนอง ต่อความต้องการในชีวิตประจำวันของเราตั้งแต่เรื่องเล็ก ๆ ไปถึงเรื่องใหญ่

ไม่เชื่อก็ลองถามผู้ป่วยโรคโปลิโอที่ต้องฝากรูปร่างไว้กับเครื่องช่วยหายใจที่อาศัยมอเตอร์ไฟฟ้าในการทำงานดู

แต่เมื่อเป็นเรื่องอิสรภาพทางความคิดและอารมณ์ เรากลับมีปฏิกิริยาที่ต่างออกไป เรายืนยันว่าเราต้องมีสิทธิ์ในการตัดสินใจทุกเรื่องด้วยตนเองไม่ว่าเราจะคิดหรือทำอะไรไปแล้ว เราเองจะเป็นผู้พิจารณาข้อดีข้อเสียของทุกสถานการณ์ เราจะฟังทุกคนที่อยากให้ความคิดเห็นอย่างสุภาพ แต่เราเท่านั้นที่จะเป็นผู้ตัดสินใจในขั้นสุดท้าย จะไม่มีใครมายุ่งกับอิสรภาพส่วนตัวของเราในเรื่องนี้ อีกอย่างเราไม่คิดว่าเราจะสามารถไวใจคนอื่นได้อย่างมั่นใจ เราเชื่อมั่นว่าความเฉลียวฉลาดของตัวเราเมื่อมีเจตนาจะมาเสริมด้วยแล้ว จะช่วยให้เราควบคุมจิตใจและตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง และทำให้เราประสบความสำเร็จในโลกนี้ ประชญาอันอาจหาญนี้ที่ทำให้มนุษย์แต่ละคนรับบทเป็นพระเจ้า อาจฟังดูดีแต่ก็ต้องได้รับการพิสูจน์เสียก่อนว่ามันจะทำงานได้ดีจริงสักแค่ไหน สำหรับผู้ติดสุราแค่ส่องกระจกก็น่าจะเพียงพอที่จะได้คำตอบแล้ว

หากภาพของเขาเองที่เห็นในกระจกนั้นเลวร้ายเกินกว่าที่จะยอมรับได้ (ซึ่งบ่อยครั้งมันก็เป็นเช่นนั้น) เขาก็อาจจะเสียใจว่า คนทั่วไปที่พึ่งพาตนเองเพียงอย่างเดียว พวกเขาได้ผลลัพธ์กันอย่างไรบ้าง ในทุกหนทุกแห่ง เขาเห็นผู้คนที่ไม่ได้มีความโกรธและความกลัว สังคมถูกแบ่งแยกเป็นกลุ่มเป็นก้อนที่ต่างลุกขึ้นมาทะเลาะกันเอง กลุ่มหนึ่งก็บอกอีกกลุ่มว่า “พวกฉันถูก พวกคุณนั่นแหละที่ผิด” ทุกกลุ่มที่มีความคิดเช่นนี้ หากความคิดนั้นรุนแรงพอ ก็จะถือสิทธิ์ในการบังคับให้กลุ่มอื่นคิดตามที่ตนคิดด้วยทุกหนทุกแห่ง สิ่งเดียวกันนี้กำลังเกิดขึ้นในระดับตัวบุคคลด้วย ผลที่เกิดขึ้นจากการทำเช่นนี้ทำให้สันติภาพถดถอยน้อยลง ความปรองดองลดลงกว่าแต่ก่อน ประชญาของการพึ่งพาตนเองไม่ให้ผลอย่างที่ต้องการ ถ้าจะให้สรุปง่าย ๆ ก็คือ มันคือตัวทำลายล้าง ที่สุดท้ายแล้วจะนำมาซึ่งหายนะ

ฉะนั้น เราซึ่งเป็นผู้ติดสุราน่าจะคิดได้แล้วว่า ตัวเราเป็นผู้โชคดี เราทุกคนได้เคยประสบกับการทำลายล้างที่เกิดจากการพึ่งพาตนเองซึ่งทำให้เราเจียนตายมาแล้ว เราทุกข์กับมันมามากพอที่จะต้องลุกขึ้นมา สิ่งที่ดีกว่า ฉะนั้นสถานการณ์ ไม่ใช่เหตุผล คือตัวบังคับให้เราต้องหันมาสู่กลุ่มผู้ติดสุราฯ ให้เรายอมรับความพ่ายแพ้ ให้เราได้เรียนรู้พื้นฐานของความศรัทธา และตอนนี้ก็ให้เราอยากที่จะตัดสิ้นใจยกชีวิตและเจตนาของเราให้อยู่ในความดูแลของสิ่งที่มีพลังเหนือกว่าตัวเรา

เราตระหนักดีว่าทั้งจิตแพทย์และนักจิตวิทยา ต่างก็มียุติกับคำว่า “พึ่งพา” ไม่แพ้คนที่ติดสุราเอง ไม่เฉพาะพวกเขาหรอกที่คิดเช่นนั้น ตัวเราเองก็รู้ว่าการพึ่งพาผู้อื่นนั้นมีทั้งแบบที่ถูกและผิด เราได้มีประสบการณ์กับการพึ่งพาในหลายรูปแบบ ตัวอย่างเช่น ไม่ควรมีผู้ที่โตแล้วคนใด ไม่ว่าจะผู้ชายหรือผู้หญิง ที่ควรจะพึ่งพาผู้เป็นพ่อหรือแม่ทางอารมณ์มากเกินไป สิ่งนี้ควรจะต้องจางหายไปนานแล้ว และหากยังมีอยู่ก็ควรจะคิดได้แล้วถึงความไม่เหมาะสม การพึ่งพาอย่างไม่ถูกต้องนี้เองทำให้ผู้ติดสุราหัวรุนแรงหลายคนลุกขึ้นสรุปว่า การต้องพึ่งพาสิ่งอื่นในทุกกรณี ล้วนแต่จะสร้างความเสียหายอย่างที่ไม่สามารถยอมรับได้ แต่การพึ่งพากลุ่มผู้ติดสุรานิรนามหรือสิ่งที่มีพลังเหนือกว่าตัวเราไม่เคยสร้างผลลัพธ์ที่เลวร้ายแต่อย่างใดเลย

เมื่อสงครามโลกครั้งที่สองอุบัติขึ้น หลักการทางจิตวิญญาณข้อนี้ได้รับการทดสอบครั้งสำคัญเป็นครั้งแรก สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามได้เข้าสมัครเป็นทหารและต่างกระจายตัวออกไปทั่วโลก พวกเขาจะสามารถอดทนต่อระเบียบวินัย การสู้รบ และความทุกข์ทรมานของสงครามได้หรือไม่ ลักษณะการพึ่งพาที่พวกเขาเรียนรู้ในกลุ่มผู้ติดสุราฯ จะทำให้พวกเขาผ่านพ้นสถานการณ์ไปได้ด้วยดีหรือไม่ คำตอบก็คือ ได้ กรณีที่พวกเขาหันไปดื่มแอลกอฮอล์อีกนั้นมันน้อยกว่าในคนกลุ่มที่ไม่ได้ไปออก

สงครามเสียอีก พวกเขากล้าหาญและอดทนเหมือนกับทหารนายอื่น ๆ ไม่ว่าจะรบที่อลาสก้าในอเมริกาหรือชายหาดซาเลอร์โนในอิตาลี การที่พวกเขาพึ่งพาพลังที่เหนือกว่าตนเองให้ผลลัพธ์ออกมาดี แทนที่จะเป็นจุดอ่อน การพึ่งพาลักษณะนี้กลับกลายเป็นแหล่งที่มาของความแข็งแกร่ง

แล้วสำหรับคนทั่ว ๆ ไปที่ยินยอมพร้อมใจแล้ว จะสามารถมอบชีวิตและเจตนาให้พลังที่เหนือกว่าตนเองดูแลอย่างต่อเนื่องได้ด้วยวิธีใด พวกเขาได้เริ่มต้นแล้วอย่างที่เราเห็นกัน คือได้เริ่มพึ่งพากลุ่มผู้ติดสุราฯ เรื่องปัญหาการติดเหล้าของตน แต่ตอนนี้เขาคงจะเชื่อแล้วว่า เขามีปัญหามากกว่าแอลกอฮอล์เพียงอย่างเดียว ซึ่งอาจจะแก้ไม่ได้แม้ว่าจะใช้ความมุ่งมั่นและความกล้าในตัวเองเพียงใด การที่ปัญหาไม่ยอมหายไปทำให้เขาเป็นทุกข์หนักและอาจจะทำให้เขาหันกลับไปหาสุราอีก เพื่อนเราคนนี้ยังคงระทมทุกข์กับความรู้สึกผิดจากเหตุการณ์ในอดีต เขารู้สึกขมขื่นเมื่อนึกถึงคนที่เขายังอิจฉาริษยาหรือเกลียดชังอยู่ เขาเป็นห่วงเรื่องสถานะที่คลอนแคลนทางการเงิน และหวาดกลัวเมื่อระลึกได้ว่า เส้นทางสู่ความปลอดภัยในชีวิตของเขา ถูกแอลกอฮอล์ทำลายลงจนหมดสิ้นแล้ว เขาจะแก้ปัญหานั้นแล้วร้ายที่ทำให้ความรักในครอบครัวต้องมลายหายไป จนพ่อแม่ลูกต้องพลัดพรากจากกันได้อย่างไร อาศัยเพียงความกล้าและเจตนาของเขาเพียงลำพังคงทำไม่ได้ แน่แน่นอนว่าตอนนี้เขาต้องหันไปพึ่งสิ่งอื่นหรือใครคนอื่นแล้ว

ในตอนแรก “คนอื่น” คนนั้นคงจะเป็นเพื่อนในกลุ่มผู้ติดสุราฯ ที่เขาสนิทที่สุด เขาอุ้มใจในความเชื่อที่ว่า ปัญหานานัปการของเขา ซึ่งตอนนี้ทวีความรุนแรงขึ้นเพราะเขาไม่มีเหล้ามาช่วยระงับความเจ็บปวดอีกต่อไป จะสามารถแก้ไขได้ และแน่นอนอีกว่าสปอนเซอร์คนนี้จะช่วยบอกเพื่อนของเราว่าเขายังไม่สามารถจัดการกับชีวิตของตนเองได้แม้ว่าเขาจะหยุดดื่มแล้วก็ตาม เพราะเขาเพิ่งได้เริ่มเข้าสู่โปรแกรมของกลุ่มผู้ติดสุราฯ

การละเว้นการดื่มที่ทำได้โดยการยอมรับว่าตนติดสุรา และการได้เข้าร่วมประชุมกับกลุ่มนับเป็นสิ่งที่ดีมาก แต่ยังห่างไกลจากการหยุดดื่มได้อย่างถาวรและการกลับมาใช้ชีวิตที่เปี่ยมสุขและมีประโยชน์ นี่คือจุดที่ขั้นตอนต่อ ๆ ไปของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามจะเข้ามามีประโยชน์ การจะได้มาซึ่งผลลัพธ์ที่ต้องการนั้นจะต้องมาจากการกระทำตามขั้นตอนเหล่านี้อย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นวิถีชีวิตประจำวัน

ขั้นตอนต่อ ๆ ไปของกลุ่มผู้ติดสุราฯ จะสามารถทำได้อย่างลุล่วงก็ต่อเมื่อเราหมั่นทำขั้นตอนที่สามอย่างมุ่งมั่นเท่านั้น คนใหม่ที่เคยประสบมาแต่ความผิดหวัง จะคิดว่าความมุ่งมั่นของมนุษย์นั้นช่วยอะไรไม่ได้เลย แต่เมื่อได้เห็นอย่างนี้ก็จะอาจจะแปลกใจ พวกเขาเชื่อมาตลอด (อย่างถูกต้อง) ว่าปัญหาอื่น ๆ นอกเหนือจากเรื่องแอลกอฮอล์ จะไม่สามารถแก้ได้หากอาศัยการทรมานเพียงอย่างเดียว แต่ในตอนนี้กลับดูเหมือนว่า มีบางสิ่งบางอย่างต้องอาศัยความมุ่งมั่นของตัวบุคคลเพียงเท่านั้นจึงจะทำให้สำเร็จได้ เมื่อตัวบุคคลนั้นได้ตระหนักในสถานการณ์ของตนเองแล้ว ตัวเขาเองจะต้องให้ความยินยอมของตนอย่างเต็มที่เมื่อยินยอมพร้อมใจแล้ว เขาก็จะตัดสินใจลงมือทำด้วยตนเอง การพยายามทำเช่นนี้เป็นการกระทำที่อาศัยเจตนาของเขาเองเพียงลำพัง ขั้นตอนทั้งสิบสองต้องการการลงมือกระทำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เป็นไปตามหลักการ และเราเชื่อว่าสิ่งที่ทำไปก็จะเป็นไปตามความต้องการของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ด้วย

เมื่อใดก็ตามที่เราพยายามทำให้เจตนาของเราตรงกับความต้องการของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เมื่อนั้นเราจะใช้มันได้อย่างถูกต้อง สำหรับเราทุกคนนี้เป็นความรู้ใหม่ที่แสนจะวิเศษ ปัญหาของเราทั้งหมดเกิดจากการใช้เจตนาอย่างไม่ถูกต้อง เราพยายามจัดการปัญหาด้วยเจตนาของเราเอง แทนที่จะนำพาให้เจตนาที่ตรงกันกับที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ต้องการให้เราทำ

การทำให้เกิดสิ่งนี้ได้คือวัตถุประสงค์ของขั้นตอนทั้งสิบสองของกลุ่มผู้ติด
สุรานิรนาม ขั้นตอนที่สามเป็นเพียงการเปิดประตู

เมื่อเรายอมรับและพร้อมทำตามความคิดนี้แล้ว การทำขั้นตอน
ที่สามจะง่ายดายมาก ในเวลาใดที่อารมณ์ของเราถูกกระทบกระทั่งหรือ
เมื่อเราเกิดความลังเล เราจะหยุดและขออยู่ในที่เงียบ ๆ ในความเงียบ
สงบนั้นเราจะเอ่ยว่า “ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ความสงบแก่ข้า ใ้ยอมรับสิ่ง
ที่เปลี่ยนไม่ได้ ใ้กล้าเปลี่ยนสิ่งที่เปลี่ยนได้ และปัญญาที่จะแยกแยะ”

ขั้นตอนที่สี่

“ทำการสำรวจความผิดปกติในตัวเราอย่างกล้าหาญ
และถี่ถ้วน”

ธรรมชาติได้มอบสัญญาชดเชยให้แก่เราโดยตั้งใจ หากไม่มีสัญญาชดเชย เราก็จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ไม่ได้ หากมนุษย์ทั้งชายและหญิงไม่พึงจะหาความมั่นคงให้แก่ตนเอง ไม่ออกหาอาหารหรือสร้างที่พักอาศัย พวกเขา ก็จะอยู่รอดไม่ได้ หากไม่มีการสืบพันธุ์ ก็จะไม่มีการขยายชาติอยู่บนโลกใบนี้ หากมนุษย์ไม่มีสัญญาชดเชยของการอยู่ร่วมกันทางสังคม ไม่คำนึงถึงกันและกัน ก็จะไม่มีการเกิดขึ้น ความต้องการเช่นนี้ทั้งในแง่ของการมีเพศสัมพันธ์ การมีความมั่นคงในชีวิตทั้งทางกายและทางอารมณ์ รวมทั้งการมีคู่ครอง จึงเป็นสิ่งที่ถูกต้องและจำเป็น เพราะมันเป็นสิ่งที่ธรรมชาติให้เรามา

แต่สัญญาชดเชยเหล่านี้ แม้ว่าจะจำเป็นต่อการอยู่รอดของเรา แต่มันมักถูกใช้อย่างเกินความจำเป็น มันจะคอยผลักดันเรา ครอบงำชีวิตของเรา และคอยควบคุมเราอยู่เบื้องหลังอย่างแยบยลด้วยพลังมหาศาสตร์ โดยที่เราแทบไม่รู้ตัว ความต้องการทางเพศ ความต้องการความมั่นคงทางกายและทางอารมณ์ และความต้องการมีฐานะในสังคมทำให้เรากลายเป็นเผด็จการ เมื่อใดก็ตามที่คนคนหนึ่งมีความต้องการโดยธรรมชาติเกินความพอดี เมื่อนั้นเองความวุ่นวายนานับการก็จะเกิดขึ้นกับตัวเขา ไม่มีข้อยกเว้นไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐเพียงใด ปัญหาด้านอารมณ์ที่รุนแรงแทบทุกกรณีมักเกิดจากการใช้สัญญาชดเชยอย่างผิด ๆ เมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้น สัญญาชดเชยซึ่งเป็นทรัพย์สินอันมีค่าที่ติดตัวมา

ตามธรรมชาติ ก็กลับกลายเป็นข้อบกพร่องให้แก่เราทั้งทางกายและทางใจ
ขั้นตอนที่สี่คือการสำรวจข้อบกพร่องเหล่านี้ในตัวเราอย่างกล้าหาญ
และละเอียดถี่ถ้วน ทั้งในอดีตและปัจจุบัน

เราต้องการรู้ว่าความต้องการตามธรรมชาติของเราได้เข้ามาบิดเบือน
ตัวเราอย่างไร ตั้งแต่เมื่อไรและในเรื่องใดบ้าง เราต้องการเผชิญหน้า
กับความทุกข์ที่มันได้ก่อขึ้นกับทั้งตัวเราและคนอื่น การค้นหาความ
ผิดเพี้ยนทางอารมณ์ของเราจนพบจะช่วยให้เราเดินหน้าแก้ไขมันได้ หาก
เราไม่พยายามทำสิ่งนี้อย่างต่อเนื่องและจริงจัง เราจะเลิกเหล้าไม่ได้และ
หาความสุขไม่พบ หากไม่ดำเนินการสำรวจความผิดชอบชั่วดีในตัวเรา
อย่างกล้าหาญและถี่ถ้วน พวกเราหลายคนจะไม่สามารถค้นพบความ
ศรัทธาที่นำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

ก่อนที่จะเริ่มทำรายการความผิดชอบชั่วดีของตนโดยละเอียด
ลองมาดูกันว่า ปัญหาขั้นพื้นฐานของเรื่องนี้คืออะไร ลองพิจารณา
ตัวอย่างง่าย ๆ ต่อไปนี้แล้วเราจะพบว่ามีความหมายมากมายซ่อนอยู่
ในนั้น สมมุติว่า คนคนหนึ่งให้ความสำคัญกับเรื่องเพศสัมพันธ์มากกว่า
อย่างอื่นทั้งหมด ในกรณีเช่นนี้ ความต้องการอันแรงกล้านี้เองอาจเป็น
ตัวทำลายโอกาสที่เขาจะมีความมั่นคงทางกายและอารมณ์ รวมทั้ง
การมีฐานะอันดีในสังคมได้ในอีกกรณีหนึ่ง อาจมีคนที่ต้องการความมั่นคง
ทางการเงินมากเสียจนไม่ยอมทำอย่างอื่นนอกเสียจากสะสมเงิน
เพียงอย่างเดียว การกระทำอย่างสุดโต่งอาจทำให้เขากลายเป็นคนขี้เหนียว
เป็นคนโดดเดี่ยวที่ปฏิเสธการมีเพื่อนและครอบครัว

บางครั้งการค้นหาความมั่นคงก็ไม่ได้สะท้อนออกมาในรูปของ
ความต้องการเรื่องเงิน บ่อยครั้งเราเคยเห็นคนขี้กลัวที่คอยจะพึ่งพาคน
ที่แข็งแรงกว่าไปเสียทุกอย่าง ทั้งในแง่คำแนะนำและการปกป้องคุ้มครอง
ในกรณีนี้ คนที่อ่อนแอเหล่านี้ไม่อาจใช้ความสามารถของตนเองทำสิ่งที่

ตนต้องรับผิดชอบได้ เขาจึงไม่ยอมโต ผลก็คือ เขาวนเวียนอยู่ในความเห็นผิดและความสิ้นหวัง ไม่นานนัก คนที่เคยปกป้องเขาก็หลีกหนีหรือตายจากไป เขาก็จะถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียวด้วยความหวาดกลัวอีกครั้ง

นอกจากนี้เรายังได้เห็นหญิงและชายประเภทที่ลุ่มหลงในอำนาจ มุ่งมั่นแต่จะปกครองคนอื่น คนประเภทนี้มักจะยอมละทิ้งโอกาสในการมีชีวิตครอบครัวที่มั่นคงและมีความสุข เมื่อใดก็ตามที่มีใครปล่อยให้ตัวเองกลายเป็นสมรภูมิรบของสัญชาตญาณที่มีอยู่ในตัว เขาคนนั้นจะหาความสุขไม่ได้เลย

ที่กล่าวมายังไม่ใช่อันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ทั้งหมด เมื่อใดที่คนคนหนึ่งปล่อยให้สัญชาตญาณของตนส่งผลกระทบต่อคนอื่นอย่างไม่มีเหตุผล เมื่อนั้นความทุกข์ก็จะตามมา เมื่อใดที่การแสวงหาความร่ำรวยหมายถึงการเหยียบย่ำคนที่ขวางทางอยู่ เมื่อนั้นความโกรธ ความอิจฉา ริษยา และความต้องการล้างแค้นก็จะเกิดขึ้น หากพฤติกรรมทางเพศไม่ถูกควบคุมไว้ให้ดี ก็จะมีความรู้สึกโกรธแค้นริษยาในลักษณะคล้าย ๆ กันตามมา การเรียกร้องความสนใจ ความคุ้มครอง และความรักจากคนอื่นอย่างมากเกินไปนั้น อาจทำให้ฝ่ายที่เป็นผู้ให้หันหลังให้อำนาจบาตรใหญ่หรือไม่ก็ทำให้เกิดความรังเกียจเดียดฉันท์ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาพอ ๆ กับอารมณ์ที่เป็นต้นเหตุของเรื่องนั้น ๆ ทั้งหมดนั่นเอง เมื่อใดที่คนคนหนึ่งต้องการลาภ ยศ สรรเสริญ จนเกินความควบคุม ไม่ว่าจะในระดับของกลุ่มสมาคมแม่บ้านหรือในระดับโต๊ะประชุมนานาชาติ คนอื่น ๆ ที่เป็นผู้ถูกกระทำหรือโดนเอาเปรียบ ก็มักจะต้องเป็นทุกข์และลุกขึ้นประท้วงขึ้นในที่สุด การปะทะกันของสัญชาตญาณอาจทำให้เกิดอะไรขึ้นก็ได้ตั้งแต่การเฉยเมยต่อกันไปจนถึงการปฏิวัติ สัญชาตญาณจึงทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นได้ทั้งในตัวคนคนเดียวหรือกับคนอื่น ๆ ที่ต่างก็มีสัญชาตญาณเป็นของตนเองด้วยเช่นกัน

ผู้ที่ติดสุราควรจะต้องตระหนักว่า สัญชาตญาณที่พุ่งพล่านอยู่ในตัวคือสาเหตุพื้นฐานของการติดสุรานั่นเอง เราดื่มเพื่อหลบหนีความรู้สึกกลัว ความกังวล และความซึมเศร้า เราดื่มเพื่อหนีจากความรู้สึกผิดที่เอาแต่ใจตัวเอง แต่แล้วก็ดื่มต่อเพื่อให้เกิดความอยากทำตามใจต่อไป เราดื่มเพื่อให้เกิดความภูมิใจแบบปลอม ๆ ว่าได้มีฐานะมีอำนาจกับเขาบ้าง ความป่วยทางจิตลักษณะนี้ไม่น่าชื่นชมเลย สัญชาตญาณที่กำลังอาละวาดอยู่นี้เป็นอุปสรรคต่อการสำรวจตนและพิจารณาตนเอง เพราะทันทีที่เราหันมาตรวจดูพวกมันอย่างจริงจัง ก็จะพบกับปฏิกริยาได้กลับอย่างรุนแรง หากพื้นฐานอารมณ์ของเราเป็นคนที่ไม่ห่อหุ้มอยู่แล้ว เราก็จะเกิดความรู้สึกผิดและรู้สึกเกลียดชังตัวเองอย่างท่วมท้น เราจะจมอยู่ในวังวนของอารมณ์นี้จนสุดท้ายกลายเป็นความสาแก่ใจอย่างเจ็บปวด เมื่อเราทำตามอารมณ์ที่ห่อหุ้มเช่นนี้ต่อไป เราก็อาจตกอยู่ในวังวนของความสิ้นหวังจนหาทางออกไม่ได้ แน่แน่นอนว่าเมื่อมาถึงจุดนี้เราจึงรู้สึกมืดแปดด้าน รู้สึกว่าตัวเรามีแต่ข้อบกพร่อง นี่เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกภูมิใจ มันไม่ใช่กระบวนการทำรายการความผิดชอบชั่วดี แต่เป็นกระบวนการที่นำพาให้คนที่กำลังห่อหุ้มหันหน้าไปสู่สุราและความวอดวายในที่สุด

แต่หากว่าพื้นฐานความคิดของเราเป็นคนที่เห็นตนเองถูกต้องและยิ่งใหญ่เสมอ เราก็จะต่อต้านการที่กลุ่มผู้ติดสุราฯ ให้เราทำรายการความผิดชอบชั่วดี เราจะลุกขึ้นชี้แจงว่าเราเชื่อว่าเราดำเนินชีวิตอย่างดีพร้อมมาโดยตลอด จนกระทั่งสุราเข้ามาทำให้มันย่ำแย่ เราจะอ้างว่าความบกพร่องอันร้ายแรงในตัวเรา (หากเรายอมรับว่ามีอยู่จริง) มีต้นเหตุหลักมาจากการดื่มมากเกินไปนั่นเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็จะคิดต่อว่า เมื่อดูตามเหตุและผลแล้ว สิ่งแรกและสิ่งเดียวที่เราควรมุ่งมั่นทำคือ ต้องหยุดดื่มอย่างถาวรให้จงได้ เราเชื่อว่าทันทีที่เราเลิกเหล้าสำเร็จเราจะกลับมาเป็นคนดีได้ดังเดิม หากว่าเราเป็นคนดีมาโดยตลอด แต่บังเอิญ

มาพลาดพลังเอาตอนที่เริ่มตีมี เหตุใดจึงจะต้องมานั่งทำรายการความผิดชอบชั่วดีของตนด้วยในเมื่อเราเลิกเหล่านี้เองก็ได้

เรายังยึดติดอยู่กับเหตุผลอีกประการที่จะเลี่ยงการทำรายการความผิดชอบชั่วดี นั่นคือเหตุผลที่ว่า ความกังวลใจและเรื่องร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเรานั้นมีต้นเหตุจากพฤติกรรมของคนอื่น คนเหล่านั้นต่างหากที่ต้องทำรายการความผิดชอบชั่วดีของตัวเอง เราเชื่อเป็นอย่างยิ่งว่าหากคนเหล่านั้นทำตนต่อเราดีขึ้น เรื่องร้าย ๆ ก็จะไม่หายไปเอง ดังนั้นเราจึงเชื่อว่าความขุ่นเคืองของเรานั้นมีเหตุมีผล ว่ามันเป็นความแค้นที่ “สมเหตุสมผล” เราไม่ได้เป็นคนผิด คนเหล่านั้นต่างหากที่ผิด

เมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ สปอนเซอร์คือผู้ที่จะช่วยเหลือเราได้ พวกเขาทำได้เพราะเขาคือผู้มีประสบการณ์จริงกับการปฏิบัติตามขั้นตอนที่สี่ของกลุ่มผู้ติดสุรา เขาจะเริ่มด้วยการปลอบใจเราซึ่งกำลังสลดหดหู่ใจว่า กรณีของเรานั้นไม่ได้แปลกหรือแตกต่างจากของผู้อื่น ข้อบกพร่องของเราคงจะไม่ได้มีมากกว่าหรือเลวร้ายไปกว่าของคนอื่น ๆ ในกลุ่มผู้ติดสุรา ด้วยกันแต่อย่างใด สปอนเซอร์จะแสดงให้เห็นด้วยการเล่าถึงข้อบกพร่องของตัวเอง ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ด้วยน้ำเสียงที่ปกติและราบรื่นโดยไม่ลังเลแต่ก็ไม่โอ้อวด การพูดถึงเรื่องจริงที่เป็นความผิดชอบชั่วดีด้วยอาการอันสงบเช่นนี้ เป็นการให้ความมั่นใจได้เป็นอย่างดี สปอนเซอร์คงจะได้พูดด้วยว่า คนที่เข้ามาใหม่นั้น แม้จะมีข้อบกพร่องในตัว แต่ก็มิใช่ข้อดีอยู่ด้วยเช่นกัน สิ่งนี้จะช่วยลดความรู้สึกในด้านลบ ๆ ของเรารอกและสร้างความสมดุลขึ้น ทันทีที่การพิจารณาเริ่มได้โดยไม่ใช้อารมณ์ ผู้มาใหม่จะเริ่มประเมินข้อบกพร่องของตัวเองได้อย่างมั่นใจ แทนที่จะทำด้วยความหวาดระแวง

บางครั้งจะมีบางคนที่คิดว่า ตนเองไม่ต้องทำรายการความผิดชอบชั่วดี สปอนเซอร์ของคนนี้คิดแบบนี้จะประสบกับปัญหาที่ต่างออกไป

คนลักษณะนี้คือคนที่ใช้ชีวิตด้วยความมั่นใจจนมองผ่านข้อบกพร่องของตนเองอย่างไม่รู้ตัว คนใหม่ที่มีลักษณะเช่นนี้จะไม่ค่อยต้องการคำปลอบโยนใด ๆ ปัญหาคือ สปอนเซอร์จะต้องหาช่องโหว่ในกำแพงของความทะนงตนของเขาให้พบ เพื่อให้แสงสว่างของเหตุผลฉายส่องผ่านเข้ามาได้

สิ่งแรกที่บอกพวกเขาได้ก็คือว่า สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุรานินนามส่วนใหญ่เคยต้องทนทุกข์ทรมานมาแล้วจากการพยายามหาเหตุผลมารองรับการติเตียนของตัวเอง สำหรับคนส่วนมาก การหาเหตุผลดังกล่าวนำไปสู่การหาข้อแก้ตัว ซึ่งก็เป็นข้อแก้ตัวเพื่อให้ได้ดื่มต่อไป และเป็นข้อแก้ตัวสำหรับความประพฤตินี้แหละที่จะทำให้ความเสียหายเกิดตามมา พวกเราต่างก็ได้ประดิษฐ์คิดค้นข้ออ้างกันมาสารพัดเพื่อให้ได้ดื่มบ้างก็ดื่มเพราะที่บ้านรักเรามากเกินไป หรือไม่ก็ไม่รักเราเลย บ้างก็ดื่มเพราะที่ทำงานเราประสบความสำเร็จอย่างงดงาม หรือไม่ก็ล้มเหลวไม่เป็นท่า บ้างก็ดื่มเพราะประเทศของเราขณะสงคราม หรือไม่ก็แพ้สงคราม เป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ไม่รู้จบ

ตัวเราเองมักคิดว่ามี “ปัจจัย” บางอย่างที่ทำให้เราต้องดื่ม เราพยายามแก้ไขที่ปัจจัยเหล่านั้น แต่พบว่าทำไม่ได้อย่างที่เราพอใจ เราจึงยังใจไม่ดื่มไม่ได้เสียที จนกลายเป็นการติดสุรา เราไม่ได้คิดเลยว่าเราต่างหากที่ต้องปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อให้เข้ากับปัจจัยเหล่านั้น ไม่ว่านั่นจะเป็นอะไรก็ตาม

แต่ในกลุ่มผู้ติดสุราฯ เราค่อย ๆ เรียนรู้ว่า เราต้องทำอะไรสักอย่างเกี่ยวกับความอยากแก้แค้น ความสงสารตัวเอง และความทะนงตนอย่างไม่มีเหตุผลที่มีอยู่ในตัวเรา เราต้องรู้เท่าทันว่า เมื่อไหร่ก็ตามที่พยายามอวดเก่ง เราจะทำให้คนอื่นต่อต้านเรา เราต้องมองให้เห็นว่า หากเรากีบความเคียดแค้นไว้และวางแผนที่จะชำระแค้น นั่นคือเรากำลัง

นำเอาดาบแห่งความอาฆาตที่หมายมั่นจะใช้ฟันคนอื่นมาทิ่มแทงตัวเราเอง เราได้เรียนรู้ว่า เมื่อใดที่จิตใจของเราหวั่นไหว สิ่งแรกที่ต้องทำคือการทำให้สงบ ไม่ว่าจะต้นเหตุจะเป็นใครหรืออะไรก็ตาม

การจะมองให้เห็นว่า อารมณ์ที่แปรปรวนนั่นเองคือสิ่งที่ควบคุมตัวเรา นับเป็นเรื่องยากและต้องใช้เวลา หากเป็นคนอื่น เราจะมองสิ่งนี้ออกอย่างรวดเร็ว แต่สำหรับตัวเองจะทำได้ช้า ก่อนอื่นเราต้องยอมรับเสียก่อนว่าเรามีข้อบกพร่องมากมาย แม้ว่าการยอมรับเช่นนี้ออกจะเจ็บปวดและน่าอับอายก็ตาม เมื่อใดที่มีเรื่องเกี่ยวข้องกับคนอื่น เราจะต้องตั้งคำว่า “โทษคนอื่น” ออกไปจากความคิดและคำพูดของเราให้หมด การที่จะเริ่มทำเช่นนี้ได้ต้องอาศัยความแน่วแน้อย่างมาก แต่เมื่อผ่านอุปสรรคใหญ่ ๆ ไปได้สองสามครั้งแล้ว หนทางต่อจากนั้นก็ง่ายขึ้น นั่นเป็นเพราะเราเริ่มมองตัวเองออกแล้ว หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งได้ว่า เริ่มมีความอ่อนน้อมถ่อมตนมากขึ้นแล้ว

แน่นอนว่า คนที่หดหู่ กับคนที่มั่นใจในตนเองสูง เป็นสองบุคลิกที่อยู่กันคนละขั้ว แต่ก็ยังเป็นบุคลิกของคนที่ได้พบได้ทั่วทั้งในกลุ่มผู้ติดสุราฯ และในโลกใบนี้ บางครั้งบุคลิกของคนก็ตรงตามขั้วตามตัวอย่างที่กล่าวถึงก่อนหน้านี้ แต่บางครั้งบางคนก็มีส่วนผสมของบุคลิกทั้งสองขั้วรวมกันอยู่ ไม่มีมนุษย์สองคนที่เหมือนกัน ฉะนั้นทุกคนที่ทำรายการความผิดชอบชั่วดี จึงต้องหาให้ได้ว่าข้อบกพร่องของตนเองนั้นมีอะไรบ้าง เมื่อพบสิ่งที่เห็นแล้วว่าใช่ ก็ควรจะเดินหน้าต่อไปอย่างมั่นใจว่าได้มาถูกทางแล้ว

ลองมาดูกันต่อไปว่า ทำไมจึงต้องมีการสำรวจความบกพร่องในตนเอง ทุกคนล้วนต้องมีข้อเสียไม่มากก็น้อย สำหรับคนที่เคยมีพื้นฐานการฝึกทางด้านศาสนามาก่อน การทำรายการดังกล่าวอาจเป็นการละเมิดหลักจริยธรรมบางอย่าง บางคนอาจคิดว่ามันคือรายการที่แสดงความบกพร่องของบุคลิก และอาจมีคนที่คิดว่ามันคือการแสดงเหตุการณ์ที่คนคนหนึ่ง

ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมไม่ได้ อาจมีหลายคนที่ไม่พอใจเมื่อต้องมีการพูดถึงการทำผิดจริยธรรมหรือการทำบาป แต่คนที่คิดได้อย่างมีเหตุมีผล คงจะเห็นพ้องต้องกันในประเด็นหนึ่งว่า ผู้ติดสุรานั้นมีข้อบกพร่องในตัวมากมาย และต้องทำอะไรอีกมากเพื่อให้ตนเองเลิกสุราให้ได้ เพื่อพัฒนาชีวิต และเพื่อให้มีความสามารถในการจัดการกับชีวิตของตนเองได้

เพื่อให้สามารถเรียกชื่อข้อบกพร่องเหล่านี้ได้โดยไม่สับสน เราได้นำมาเปรียบเทียบกับ “บาป 7 ประการ” ที่เป็นที่ยุติกันอย่างแพร่หลาย นั่นคือ อตตาทิ โลภะ ราคะ โทสะ ตะกละ ริษยา และเกียจคร้าน การที่ออตตาทิเป็นอันดับแรกนั้นไม่ได้เป็นความบังเอิญแต่อย่างใด อตตาทิทำให้เราคิดว่าตนเองถูก มันเกิดจากความกลัวเสมอไม่ว่าเราจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตามว่ากำลังรู้สึกกลัว และเป็นบ่อเกิดของความวุ่นวายในชีวิตมนุษย์ เป็นอุปสรรคใหญ่ต่อการที่เราจะสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างจริงจัง อตตาทิเป็นตัวล่อลวงให้เราเรียกร้องจะเอาบางสิ่งบางอย่างจากคนอื่น ซึ่งการจะได้มาซึ่งมันก็ต้องมีการบิดเบือนสัญญาตัญญาณหรือใช้มันอย่างผิด ๆ เมื่อใดที่เป้าหมายหลักในชีวิตคือการสนองต่อสัญญาตัญญาณทางเพศ ความมั่นคง และสังคมแล้ว อตตาทิจะเข้ามาเป็นตัวสร้างเหตุผลต่าง ๆ นานาให้เราคิดว่าเราถูกเสมอ แม้ว่าความต้องการเหล่านั้นจะมากเกินไปก็ตาม

ความผิดปกติเช่นนี้ทำให้เกิดเป็นความกลัว ซึ่งเป็นอาการป่วยของจิตใจที่ก่อให้เกิดความบกพร่องอื่น ๆ ตามมา ความกลัวว่าสัญญาตัญญาณของเราจะไม่ถูกตอบสนองเป็นพลังเบื้องหลังความอยากได้สิ่งทีคนอื่นมี ทำให้เกิดความต้องการเรื่องเพศและอำนาจ ทำให้เรารู้สึกโกรธหากไม่ได้รับสิ่งที่สัญญาตัญญาณคาดหวัง และทำให้เกิดความริษยาเมื่อคนอื่นดูจะสมหวังในขณะที่เราต้องผิดหวัง เราจึงหันมากิน ต้ม และไขว่คว้าสิ่งอื่น ๆ มาให้ได้มากกว่าที่เราต้องการจริง ๆ เพราะกลัวว่าเราจะมีไม่พอ แต่หากต้องพบกับงานหนัก เราจะเลี้ยงแล้วทำตัวขี้เกียจต่อไป เรามักเฉื่อยชา

และชอบผัดวันประกันพรุ่ง หรือไม่ก็ทำงานแบบสัปดาห์แต่ทำหรือทำไปวัน ๆ เท่านั้น ความกลัวเหล่านี้เปรียบเสมือนปลวกที่กัดกินรากฐานของชีวิตที่เราพยายามจะสร้างขึ้น

ฉะนั้นเมื่อกลุ่มผู้ติดสุราขอให้ผู้ที่มาใหม่เขียนรายการความผิดชอบชั่วดีของตนอย่างกล้าหาญ ผู้มาใหม่ทั้งหลายจึงรู้สึกว่ามันยากเกินกว่าที่เขาจะทำได้ ทุกครั้งที่พยายามมองให้ลึกเข้าไปในตัวเอง ทั้งอดีตและความกลัวจะตะเพิดเขากลับออกมา อดีตเขาพูดว่า “อย่าผ่านมาทางนี้นะ” ส่วนความกลัวก็บอกว่า “ห้ามมองมาทางนี้นะ” แต่หากฟังจากสมาชิกที่เคยทำรายการความผิดชอบชั่วดีของตนเองมาแล้วจะพบว่า อดีตและความกลัวเป็นเพียงอุปสรรคที่อยู่ในความคิดเท่านั้น ไม่มีอะไรมากกว่านั้นเลย เมื่อเราพร้อมจะทำรายการอย่างจริงจัง และมุ่งมั่นทำอย่างเต็มที่ที่แสงสว่างอันเรืองรองก็จะฉายผ่านเมฆหมอกดำทะมึนที่ปิดทางของเราอยู่ เมื่อเรามุ่งมั่นเดินทางต่อไป เราจะเกิดความมั่นใจในรูปแบบใหม่ขึ้น ความรู้สึกโล่งใจที่สามารถเผชิญหน้ากับตนเองได้นั้น เป็นสิ่งที่ยากจะพรรณานา นี่เองคือผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติขั้นตอนที่สี่

ถึงเวลานี้ผู้ที่มาใหม่ก็คงจะได้ข้อสรุปแล้วว่า ข้อบกพร่องที่เขามีนั้น มีต้นกำเนิดจากสัญชาตญาณในตัวที่ทำหน้าที่อย่างบิดเบือน ซึ่งเป็นต้นเหตุของปัญหาการดื่มและความล้มเหลวในชีวิตของเขา หากเขาไม่มุ่งมั่นที่จะขจัดข้อบกพร่องที่ร้ายแรงที่สุดในตัวออกไป เขาก็จะไม่สามารถเลิกเหล้าและมีความสุขได้ รากฐานอันผุพังของชีวิตของเขาจะต้องถูกถอนรากถอนโคนออกแล้วแทนที่ด้วยชั้นหินที่มั่นคง เมื่อเขาพร้อมที่จะเดินทางค้นหาข้อบกพร่องในตนเองแล้ว เขาก็จะถามตนเองได้ว่า “แล้วฉันจะต้องทำอย่างไร ฉันจะค้นหาข้อบกพร่องของตัวเองได้ด้วยวิธีใด”

เนื่องจากขั้นตอนที่สี่เป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำที่จะทำต่อไปชั่วชีวิต เราจึงแนะนำว่า ควรหาข้อบกพร่องที่ก่อปัญหามากที่สุดและเด่นชัด

มากที่สุดก่อน ผู้ที่มาใหม่จะต้องใช้วิจารณญาณที่ดีที่สุดของตนเพื่อตัดสินว่าอะไรที่เคยทำถูกและทำผิด โดยอาจดูพฤติกรรมของตนเองในเรื่องเพศสัมพันธ์ เรื่องความมั่นคง และเรื่องทางสังคม เมื่อมองย้อนไปในชีวิต เขาจะสามารถเริ่มทำรายการการสำรวจตนเองได้โดยการถามคำถามดังนี้

เช่น ในเหตุการณ์ที่ฉันไขว่คว้าสร้างสัมพันธ์ทางเพศอยู่นั้น ฉันก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่นหรือไม่ และอย่างไร ใครบ้างที่ต้องเจ็บปวด และพวกเขาเจ็บปวดมากน้อยแค่ไหน ฉันทำให้ชีวิตครอบครัวต้องร้าวฉาน และสร้างความบอบช้ำให้ลูก ๆ หรือไม่ ฉันทำให้ฐานะในสังคมของฉันเองต้องเสื่อมเสียไปหรือไม่ แล้วในเวลานั้นฉันมีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร ฉันรู้สึกเสียใจกับการกระทำของตนเองมากหรือไม่ หรือว่าฉันยืนยงขันแข็งว่าฉันเป็นคนถูกขวน ไม่ได้เป็นผู้ขวน ฉันจึงไม่ผิด ในอดีตฉันมีปฏิกิริยาอย่างไรบ้างต่อเรื่องวุ่นวายทางเพศ เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ ฉันรู้สึกเจ็บแค้นหรือหดหู่หรือไม่ แล้วฉันเอาความรู้สึกนั้นไปลงกับคนอื่นหรือเปล่า หากที่บ้านเกิดความไม่ลงรอยและเย็นชาต่อกัน ฉันใช้มันเป็นข้ออ้างในการออกไปประพฤติดัวสำส่อนหรือไม่

คำถามที่สำคัญไม่แพ้กันสำหรับผู้ติดสุรา คือคำถามในเรื่องความมั่นคงทางการเงินและทางอารมณ์ ในสองเรื่องนี้ ความกลัว ความโลภ ความยึดมั่น และอึดตา มักเคยสร้างความเสียหายมาก่อนแล้ว เมื่อย้อนดูประวัติธุรกิจหรือการทำงาน ผู้ติดสุราเกือบทุกคนสามารถถามคำถามเหล่านี้กับตัวเองได้ นั่นคือ นอกเหนือจากปัญหาการดื่มเหล้าของฉันทันทีแล้ว ฉันมีข้อบกพร่องใดบ้างที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางการเงินของตัวเอง ความกลัวและความรู้สึกด้อยในการทำงานทำให้ตัวฉันเสียความมั่นใจและทำให้เกิดความขัดแย้งในตัวเองหรือไม่ ฉันพยายามกลบเกลื่อนความรู้สึกไม่ดีพอด้วยการคุยโม้โอ้อวด การฉ้อโกง การหลอกลวง และการเลี้ยง

ความรับผิดชอบหรือไม่ หรือใช้วิธีตัดพ้อต่อว่าคนอื่นว่ามองไม่เห็นความสามารถที่แท้จริงของฉัน ฉันมองตัวเองว่าสูงค่าเกินไปแล้วทำตัวกว้างใส่คนอื่นหรือไม่ ฉันมีความทะเยอทะยานอย่างเกินขอบเขตกระทั่งกับหักหลังเพื่อนร่วมงานหรือไม่ ฉันติดความหุรหุราฟุ้งเพื่อสุรุ่ยสุร่ายหรือไม่ ฉันยืมเงินเป็นนิจโดยไม่มีแผนจะใช้คืนหรือไม่ หรือว่าฉันเป็นคนขี้เหนียวไม่ยอมเลี้ยงดูครอบครัวอย่างเหมาะสม ฉันมีพฤติกรรมคดโกงเรื่องการเงินหรือไม่ หรือว่าชอบ “รวยเร็ว” โดยอาศัยการทำข้อตกลง เล่นหุ้น หรือเล่นการพนันหรือไม่

สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ ที่เป็นสตรีและมีหน้าที่การงานจะพบว่าคำถามเหล่านี้หลายข้อสามารถใช้กับตนเองได้ แม้บ้านที่ติดสุราก็สามารถทำให้การเงินของครอบครัวต้องสิ้นคลอนได้ด้วยเช่นกัน เธอสามารถโยกเงินข้ามบัญชีไปมา ยักยอกงบประมาณกับข้าว เล่นการพนันในยามบ้าย และทำให้สามีต้องเป็นหนี้เป็นสินจากความไม่รับผิดชอบ ความลึนเปลือง และความฟุ้งเฟ้อของตนได้

ผู้ที่ติดสุราอย่างหนักกระทั่งต้องสูญเสียงาน ครอบครัว และเพื่อน ๆ จะต้องพิจารณาตนเองอย่างถี่ถ้วนเพื่อหาว่า ข้อบกพร่องในตัวเขาได้ทำลายความมั่นคงในชีวิตไปอย่างไร

อาการของความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีตั้งแต่ความกังวล ความโกรธ ความสงสารตัวเอง และความรู้สึกหดหู่ อารมณ์เหล่านี้บางครั้งก็มาจกต้นเหตุภายในตัวเราเอง แต่บางครั้งก็มาจกภายนอก การสำรวจความผิดชอบชั่วดีต้องพิจารณาความสัมพันธ์ทั้งหมดที่ก่อให้เกิดปัญหาซ้ำแล้วซ้ำอีก และต้องจำไว้ว่า ความไม่มั่นคงในลักษณะนี้อาจเกิดขึ้นในทุกกรณี ที่สัญญาตญาณถูกคุกคาม คำถามที่ใช้กับเรื่องเหล่านี้้อาจมีดังนี้ คือ เมื่อมองดูอดีตและปัจจุบัน สภาวะเรื่องเพศสัมพันธ์ลักษณะใดบ้างที่ทำให้ฉันมีความกังวลใจ ขมขื่นใจ คับข้องใจ และมีความหดหู่ใจ เมื่อประเมิน

แต่ละสถานการณ์อย่างตรงไปตรงมาแล้ว ฉันมองเห็นหรือไม่ว่าฉันผิดที่ตรงไหน ปัญหาที่นั่นเกิดขึ้นเกิดจากความเห็นแก่ตัวและความต้องการที่ไม่มีเหตุผลหรือไม่ หรือหากว่าปัญหาของฉันจะเกิดจากพฤติกรรมของคนอื่นทำไมฉันจึงไม่สามารถยอมรับปัจจัยที่อยู่นอกเหนือความควบคุมของตนเองได้ นี่เป็นคำถามเบื้องต้นที่จะสามารถเปิดทางให้เห็นต้นเหตุของความไม่พอใจของเราได้ และเป็นตัวบ่งชี้ว่าจะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้มีวินัยมากขึ้นได้หรือไม่

สมมติว่าความสั่นคลอนทางการเงินทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ได้ เราก็ต้องมาถามตนเองต่อไปว่า ความผิดพลาดที่เราทำไว้นั้น ได้มีส่วนทำให้เรารู้สึกระวนระวายมากน้อยเพียงใด และหากต้นเหตุบางส่วนมาจากสิ่งที่คนอื่นทำ เราจะทำอะไรกับมันได้บ้าง หากเราเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ในปัจจุบันไม่ได้ เราพร้อมที่จะทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ได้หรือไม่ คำถามในลักษณะนี้เรานึกถึงได้ง่ายเมื่อเกิดปัญหาขึ้น และจะช่วยหาต้นเหตุของปัญหาให้เราได้

แต่จริง ๆ แล้ว ความสัมพันธ์ที่บิดเบือนไประหว่างเรากับครอบครัวหรือกับเพื่อน ๆ และกับสังคมโดยรวมนั่นเองคือสิ่งที่ทำให้เราต้องทุกข์ทรมานมากที่สุด เราโง่เขลาและตื้อดิ่งในเรื่องนี้มานาน สิ่งที่เรามองไม่เห็นก็คือการที่เราไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับคนอื่นได้อย่างแท้จริง ความยึดติดกับอัตตาคำลึงชุดหลุมพรางดักเราถึงสองหลุมด้วยกัน ถ้าเราไม่พยายามควบคุมคนอื่นมากเกินไป เราก็พึงพาพวกเขามากเกินไป หากเราหวังจะพึงคนอื่นมากเกินไป ไม่ช้าก็เร็วพวกเขาก็จะทำให้เราผิดหวัง เพราะพวกเขาก็เป็นเพียงมนุษย์คนหนึ่งเหมือนเรา ไม่สามารถรองรับความต้องการของเราครั้งแล้วครั้งเล่าได้ทั้งหมด นี่เองที่ทำให้ความรู้สึกไม่มั่นคงของเราเติบโตและขยายใหญ่ขึ้น ในขณะเดียวกัน หากเรามุ่งจะบังคับคนอื่นให้ทำตามที่เราต้องการ พวกเขา ก็จะประท้วงและต่อต้าน

อย่างรุนแรง เราก็จะรู้สึกเสียใจ รู้สึกว่าไม่ยุติธรรม และรู้สึกอยากแก้แค้น เมื่อเราพยายามบังคับพวกเขามากขึ้นกว่าเดิมอีก ผลที่ได้ก็จะล้มเหลวต่อไป ซึ่งเป็นบ่อเกิดของความทุกข์อย่างสาหัสที่ไม่ยอมบรรเทา เราไม่เคยพยายามที่จะสร้างความกลมเกลียวกับครอบครัว ไม่พยายามเป็นเพื่อนแท้ที่จริงใจ ไม่เป็นคนทำงานที่จริงจังเอาใจใส่ และไม่เป็นสมาชิกที่สร้างประโยชน์ให้กับสังคม เราพยายามจะมุ่งอยู่กับการให้ได้อยู่เหนือคนอื่น ๆ หรือไม่กี่ช่อนอยู่หลังคนอื่น ๆ การกระทำที่เห็นแก่ตนเป็นหลักเช่นนี้ เป็นตัวขัดขวางความสัมพันธ์อันเกื้อกูลกันและกันที่เราจะมีกับคนอื่นได้ ทำให้เราไม่เคยได้รู้เลยว่าความสัมพันธ์อันดีกับคนอื่นมีลักษณะเป็นอย่างไร

หลายคนจะรู้สึกไม่เห็นด้วยกับคำถามที่กล่าวมา เพราะคิดว่าข้อเสียของตนเองไม่ได้ร้ายแรงอะไร ในกรณีเช่นนี้เราจะแนะนำว่า หากเขาเหล่านั้นได้ลองประเมินตนเองอย่างถ่องแท้ด้วยสติแล้ว ก็จะมองเห็นข้อเสียต่าง ๆ ที่สืบเนื่องมาจากคำถามเหล่านี้ได้เอง การมีภาพลักษณ์ภายนอกอันดี ทำให้เรารู้สึกกังขาเมื่อรู้ว่าเรามีข้อบกพร่อง เพราะเราได้ฝังข้อบกพร่องเหล่านี้ไว้ภายใต้ความคิดเข้าข้างตนเอง ไม่ว่าจะข้อบกพร่องเหล่านั้นจะเป็นอะไร ตอนนี้พวกมันได้หวนกลับมาแล้วในรูปแบบของความทุกข์และการติดสุรา

ฉะนั้น การสำรวจความผิดชอบชั่วดีจึงต้องทำอย่างละเอียดและพิถีพิถัน จะเป็นการดีหากมีการเขียนบันทึกคำถามและตอบคำตอบทั้งหมดไว้ เพราะจะทำให้เราคิดได้อย่างถี่ถ้วนและประเมินตนเองได้อย่างเป็นธรรม ทั้งยังจะช่วยเป็นหลักฐานที่จับต้องได้ว่าเราพร้อมแล้วที่จะเดินทางต่อไป

ขั้นตอนที่ห้า

*“ยอมรับต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ต่อตัวเราเอง และต่อผู้อื่น
ในความผิดที่แท้จริงของเรา”*

ขั้นตอนการปฏิบัติทั้งสิบสองข้อของกลุ่มผู้ติดสุรานินนาม ล้วนแต่บอกให้เราทำสิ่งที่ตามธรรมชาติแล้วเราไม่อยากจะทำ ... แม้ว่ามันจะเป็นการช่วยลดอดีตของเราลงแท้ ๆ เมื่อพูดถึงเรื่องการลดอดีตไปแล้ว ขั้นตอนที่ห้าอาจถือได้ว่าเป็นขั้นตอนที่ยากที่สุด แต่ก็ไม่มีขั้นตอนไหนที่จะช่วยให้เราสามารถเลิกเหล้าและสร้างความสงบในจิตใจได้มากกว่าขั้นตอนนี้อีกแล้ว

ประสบการณ์ของกลุ่มผู้ติดสุราฯ สอนให้เรารู้ว่า เราไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่เพียงลำพังกับปัญหาที่รุมเร้าและข้อบกพร่องในตัวเราที่ทำให้ปัญหาเหล่านั้นเลวร้ายลงไปอีก หากเรามองย้อนไปในชีวิตของเราโดยใช้ความรู้จากขั้นตอนที่สี่ เราจะเห็นได้ชัดเจนถึงสิ่งที่เราไม่อยากจะจดจำ หากเราได้รับรู้แล้วว่าความคิดและการกระทำที่บิดเบือนนั้น ทำให้คนอื่นรวมทั้งตัวเราเองต้องเสียใจ ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องเลิกอยู่อย่างเดี๋ยวดาย และปล่อยให้ความทุกข์จากอดีตมาหลอกหลอน เราต้องหันมาพูดคุยเรื่องพวกนี้กับใครสักคน

แต่ความกลัวและความลังเลต่อการทำเช่นนี้ มันรุนแรงเสียจนหลายคนที่ไม่เริ่มเข้าสู่กลุ่มผู้ติดสุราฯ พยายามจะเลี่ยงการปฏิบัติขั้นตอนที่ห้า เราเริ่มมองหาวิธีที่ง่ายกว่า ซึ่งมักจะเป็นวิธีง่าย ๆ ที่ไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดอะไรมากมาย อย่างเช่น ยอมรับว่าเมื่อดื่มเหล้าแล้วเราจะกลายเป็นตัวปัญหา จากนั้นก็แต่งเติมเรื่องเล่าเกี่ยวกับพฤติกรรมหลัง

การดื่มของเราให้ดูมีสีสันไม่ให้น่าเบื่อ ซึ่งโดยแท้จริงเพื่อน ๆ เราก็คงจะรู้ข้อเท็จจริงเหล่านั้นดีอยู่แล้ว

แต่สิ่งใดที่ยังตะขิดตะขวงอยู่ในใจเรา เราจะไม่พูด ความทรงจำบางอย่างที่น่าเสียใจและน่าอัศจรรย์นั้น เราเก็บไว้กับตัว ไม่อยากให้คนอื่นได้รับรู้ มันจะเป็นความลับของเรา จะต้องไม่มีใครมาล่วงรู้ได้ เราอยากจะตายไปพร้อมกับความลับเหล่านี้

ประสบการณ์ของกลุ่มผู้ติดสุราฯ บอกให้เราเห็นว่า พฤติกรรมเช่นนี้ไม่เพียงแต่จะเป็นเรื่องโง่เขลา แต่ยังเป็นอันตรายต่อตัวเองอีกด้วยหลายอย่างในชีวิตกลับย้อนมาสร้างปัญหาให้เรา มากกว่าการไม่ทำขั้นตอนที่ห้าเสียอีก สมาชิกที่ปฏิเสธที่จะทำ บางคนไม่สามารถหยุดเมาได้เลย บางคนก็จะกลับไปดื่มอยู่เรื่อย ๆ จนกว่าจะได้ทำขั้นตอนนี้ แม้แต่คนที่ได้เข้ากลุ่มมานานแล้ว ซึ่งอาจจะงดสุราไปได้เป็นเวลานาน แต่สุดท้ายก็ต้องเป็นทุกข์เพียงเพราะข้ามขั้นตอนที่ห้านี้ไป พวกเขาเหล่านั้นจะบอกเราว่า เขาเคยพยายามแบกรับข้อบกพร่องของตัวเองไว้คนเดียว แล้วก็ต้องทนทุกข์ทรมานจากความหงุดหงิด ความกังวล ความรู้สึกผิด และความหดหู่ บางครั้งเพื่อเป็นการระบายความทุกข์อย่างไม่รู้ตัว พวกเขาจะหันไปโทษคนอื่น แม้แต่เพื่อนรักของตัวเอง ว่าคนอื่นนั้นมีข้อบกพร่องต่าง ๆ นานา ซึ่งข้อบกพร่องเหล่านั้นจริง ๆ แล้วก็คือข้อบกพร่องของตนเองที่พยายามจะซุกซ่อนไว้นั่นเอง พวกเขาจะค้นพบเสมอว่า การจับผิดข้อบกพร่องของคนอื่นไม่ได้ทำให้ทุกข์นั้นทุเลาลงได้เลย ทุกคนต้องยอมรับข้อบกพร่องของตนเองเท่านั้น

วิธีการยอมรับข้อบกพร่องของตนเองเช่นนี้ เป็นสิ่งที่ทำกันมาเนิ่นนานตั้งแต่สมัยอดีตกาล มันใช้ได้ผลกันมาตลอดในทุกยุคทุกสมัย เป็นการปฏิบัติของผู้ที่มุ่งมั่นในวิถีของจิตวิญญาณและผู้ที่เคร่งในศาสนา ทุกวันนี้ไม่ได้มีเพียงศาสนาเท่านั้นที่เห็นด้วยกับหลักการนี้ หากแต่

ทั้งจิตแพทย์และนักจิตวิทยาต่างก็ชี้ให้เห็นว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการลึก ๆ ที่จะรู้ถึงบุคลิกของตนและอยากรู้ถึงข้อบกพร่องของตัวเอง อีกทั้งยังต้องการพูดคุยเรื่องเหล่านี้กับใครสักคนที่เข้าใจและไว้วางใจ สำหรับผู้ติดสุราแล้ว กลุ่มผู้ติดสุราฯจะไปได้ไกลกว่านั้นอีกขั้นหนึ่ง พวกเราส่วนมากได้ประกาศไว้ว่า หากไม่บอกข้อบกพร่องในตัวเราอย่างไม่หวั่นเกรงให้คนอื่นคนได้รับรู้ เราก็จะไม่สามารถสร้างมาได้เลย เป็นเรื่องชัดเจนว่า สิ่งศักดิ์สิทธิ์จะไม่สามารถเข้ามาช่วยขจัดความอยากสุราออกไปจากตัวเราได้เลยจนกว่าเราจะได้อำนาจนี้

อีกสิ่งหนึ่งที่เราจะได้จากการปฏิบัติขั้นตอนที่ห้าก็คือ เราจะไม่รู้สึกละอายใจอย่างที่เคยเป็นมาก่อน ผู้ติดสุราแทบทุกคนจะรู้สึกเหงาและเดียวดาย ผู้คนเริ่มจะห่างเหินไปจากเราตั้งแต่ก่อนที่เราจะดื่มหนักเข้าขั้นวิกฤตเสียอีก พวกเราแทบทุกคนรู้สึกที่เราเข้ากับใครไม่ได้ เราอาจจะขี้อายและไม่อยากจะทำอะไรเอง หรือเราอาจจะทำตัวเด่นรื่นเริงเฮฮาด้วยความหวังว่าจะได้รับความสนใจและมิตรภาพจากคนอื่น แต่สุดท้ายก็ไม่ได้อ่างอย่างที่คิด มีกำแพงลึกลับขวางกั้นเราโดยที่เราข้ามมันไปไม่ได้และไม่เข้าใจมันด้วย เหมือนกับว่าเราเป็นผู้แสดงบนเวที แต่จู่ ๆ ก็นึกออกว่าจำบทพูดไม่ได้เลย นั่นเป็นสาเหตุที่เรารักแอลกอฮอล์ยิ่งนักเพราะมันช่วยให้เราสามารถทำหลายอย่างได้สุด ๆ โดยไม่ต้องตระเตรียม แต่สุดท้ายมันก็หวนกลับมาพาดเราเหมือนบูมเมอแรง ทำให้เราต้องติดอยู่กับความเดียวดายอย่างน่าหวาดกลัว

เมื่อได้เข้าสู่กลุ่มผู้ติดสุราฯ นับเป็นครั้งแรกในชีวิตที่เราได้อยู่ท่ามกลางกลุ่มคนที่เข้าใจเรา ความรู้สึกผูกพันฉันมิตรนั้นน่าตื่นเต้นอย่างมาก เรานึกว่าปัญหาความโดดเดี่ยวของเราได้รับการแก้ไขแล้ว แต่ไม่นานเราก็ก้นพบว่า แม้เราจะไม่ได้อยู่เพียงลำพังในทางสังคมแล้ว แต่ความรู้สึกเหงาและเดียวดายอย่างเดิมก็ยังคงอยู่ ทรายใดที่เรายังไม่ได้

บอกเล่าถึงข้อเสียของเราให้ใครสักคนได้ฟัง และได้ฟังสิ่งเดียวกันจากคนอื่น เราก็จะยังไม่มีความรู้สึกว่าเราเข้าพวก ขั้นตอนที่ทำนี้เองคือคำตอบ มันคือจุดเริ่มต้นของสัมพันธภาพอันแท้จริงกับเพื่อนมนุษย์และกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์

ขั้นตอนในการปฏิบัติอันสำคัญข้อนี้ยังเป็นจุดเริ่มของความรู้สึกที่ว่า เราจะยังได้รับการให้อภัยเสมอไม่ว่าเราจะเคยคิดอย่างไรหรือเคยทำอะไรมาบ้างก็ตาม บ่อยครั้งที่เมื่อเราเริ่มทำขั้นตอนนี้กับสปอนเซอร์พระ หรือผู้เป็นที่พึ่งทางใจให้เรา เราจะเริ่มรู้สึกว่าเราสามารถให้อภัยคนอื่นได้อย่างแท้จริงไม่ว่าเราจะรู้สึกฝังใจกับเรื่องที่ทำพวกเขาทำผิดต่อเราแค่ไหนก็ตาม รายการความผิดชอบชั่วดีเป็นตัวนำพาให้เราเชื่อว่า การให้อภัยในทุกสิ่งคือสิ่งที่ควรทำ แต่เราจะเริ่มรู้ว่าเราสามารถให้อภัยและได้รับการให้อภัยได้ก็ต่อเมื่อเราลงมือทำขั้นตอนนี้ทำอย่างเด็ดเดี่ยวแน่วแน่เท่านั้น

ประโยชน์อีกอย่างที่ได้จากการยอมรับในข้อบกพร่องของตัวเอง ให้เพื่อนมนุษย์อีกคนได้รับรู้ก็คือ ความถ่อมตน ซึ่งเป็นคำที่มักถูกเข้าใจผิดอยู่บ่อย ๆ สำหรับคนที่ก้าวหน้าในวิถีของกลุ่มผู้ติดสุราฯ แล้ว คำคำนี้หมายถึงการรับรู้ได้อย่างชัดเจนว่า ตนเองเป็นใครและเป็นอะไร ตามด้วยความมุ่งมั่นอย่างตั้งใจที่จะเป็นในสิ่งที่ตนสามารถเป็นได้ ดังนั้น ขั้นตอนแรกที่ต้องทำเพื่อลดอัตตาของตนก็คือ การเรียนรู้ข้อบกพร่องของตัวเอง ข้อบกพร่องเหล่านี้จะแก้ไขไม่ได้หากเรายังมองไม่เห็นมันอย่างถ่องแท้เสียก่อน แต่เราต้องทำมากกว่าการมองให้เห็น การสำรวจตนเองอย่างตรงไปตรงมาที่เราทำได้แล้วในขั้นตอนที่สี่นั้นยังเป็นเพียงแค่การได้มองเห็นตัวเรา เห็นว่าเราไม่ซื่อสัตย์และไม่อดทน บางครั้งก็มีแว่แต่สงสารตัวเองหรือหลงในความยิ่งใหญ่ของตน แม้ว่าการได้ประจักษ์ในข้อนี้จะเป็นประสบการณ์ที่ทำให้รู้สึกอับอาย แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าเรามีความถ่อมตนอย่างแท้จริงแล้ว แม้ว่าจะมองเห็นมันแล้ว แต่ข้อบกพร่องในตัวเราก็ยังอยู่ เราต้องทำอะไรสักอย่างกับมัน แล้วเราก็ตระหนักว่าเราไม่สามารถหวังหรือสั่งให้มันหายไปจากตัวเราได้เอง

ขั้นตอนที่ห้าจะส่งผลให้เรามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และช่วยให้เราเชื่อสัตย์กับตนเองได้มากขึ้น ขณะที่เราทำรายการความผิดชอบชั่วดี เราก็เริ่มผูกคิดว่าที่ผ่านมาการหลอกตัวเองได้สร้างความเดือดร้อนให้แก่เรามากแค่ไหน เราเริ่มรู้ตัวว่า หากเราหลอกตัวเองตลอดมาทั้งชีวิต แล้วจะแน่ใจได้อย่างไรว่าเราไม่ได้กำลังหลอกตัวเอง อยู่ด้วยในปัจจุบัน จะแน่ใจได้อย่างไรว่า รายการความผิดชอบชั่วดีที่เราได้เขียนนั้นเป็นเรื่องจริง และตัวเรายอมรับข้อบกพร่องเหล่านั้นได้แล้วจริง ๆ ในเมื่อเรายังรู้สึกกลัว สงสารตัวเอง และเจ็บปวด เป็นไปได้ไหมว่า เราจะไม่สามารถประเมินตนเองได้อย่างยุติธรรม ความรู้สึกสำนึกผิดที่มีมากไปอาจทำให้เราเพิ่มความร้ายแรงของข้อบกพร่องของเราจนเกินจริง ในขณะที่เดียวกัน ความรู้สึกโกรธและเสียหน้าอาจเป็นหมอกควันที่เรานำมาใช้อำพรางความบกพร่องเพื่อจะได้หันไปโทษคนอื่นแทน ตัวเราอาจจะยังมีข้อเสียอีกมากมาย ไม่ว่าจะใหญ่หรือเล็ก ที่เราไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่าเมื่อ

ด้วยเหตุนี้จึงชัดเจนว่า การประเมินตนเองโดยลำพัง และการยอมรับข้อเสียของตนจากสิ่งที่ได้ประเมินมาเองเพียงอย่างเดียว นั้นยังไม่เพียงพอ เราต้องได้รับความช่วยเหลือจากภายนอกด้วยหากเราต้องการรับรู้และยอมรับความจริงที่เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งก็คือความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์และจากเพื่อนมนุษย์อีกคนหนึ่ง การเล่าเรื่องของตนให้คนอื่นได้ฟังโดยไม่ปิดบังสิ่งใดและการรับฟังคำแนะนำและยอมเดินตามแนวทางที่เขาเสนอ จึงจำเป็นสำหรับการก้าวไปสู่หนทางของความคิดที่ถูกต้องสู่ความเชื่อสัตย์ และสู่ความอ่อนน้อมถ่อมตนอย่างแท้จริง

แต่พวกเราหลายคนยังต่อต้านอยู่ เราอาจตั้งคำถามว่า “ทำไมสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพนับถือจึงไม่บอกเราเองว่าเรามีข้อเสียที่ตรงไหน ท่านต้องรู้อย่างละเอียดอยู่แล้วว่าเราทำอะไรผิดมาบ้าง ทำไมเราจึงยอมรับข้อบกพร่องกับท่านโดยตรงไม่ได้ ทำไมต้องมีคนอื่นมาเกี่ยวข้องด้วย”

ด้วยเหตุผลบางอย่าง การอยู่โดยลำพังกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นไม่รู้สึกน่าอับอายเท่ากับการต้องมาเผชิญหน้ากับคนอื่น คนอื่นจะปรับปรุงตนเองนั้นยังเป็นเพียงแค่ความอยากทราบใบที่เรายังไม่นั่งลงเปิดเผยสิ่งที่เราได้ปกปิดมานานให้คนอื่นคนได้ฟัง เมื่อเราพูดได้อย่างซื่อสัตย์กับคนอื่น คนนั้นถือเป็นการตอกย้ำว่าเราซื่อสัตย์กับตัวเองและกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ด้วย

อุปสรรคอีกอย่างคือ การที่เราคิดว่าเราสัมผัสรู้ได้ด้วยตนเองนั้นจริง ๆ แล้วอาจจะถูกแทรกแซงโดยความคิดอยากหาเหตุผลและโดยความปรารถนาของเราเอง ประโยชน์ของการได้พูดคุยกับคนอื่นคนหนึ่งนั่นก็คือการได้รับความเห็นและคำแนะนำต่อสถานการณ์ของเราโดยตรง ทำให้ไม่เกิดความกำกวมว่าสาระที่กำลังสื่อ่นั้นคืออะไร การปฏิบัติทางจิตวิญญาณโดยลำพังตัวคนเดียวเป็นเรื่องอันตราย เราเคยได้ยินบ่อย ๆ ถึงคนที่อ้างว่าได้รับคำแนะนำจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แม้จะทำด้วยเจตนาดี แต่ก็เห็นได้ชัดเจนว่าไม่เป็นจริงเช่นนั้นเพราะพวกเขาขาดการฝึกฝนและไม่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ทำให้พวกเขาหลอกตัวเอง นำเรื่องไร้สาระมาเป็นสาระโดยอ้างว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นผู้บอกมา เราควรรู้ไว้เสมอว่า คนที่มีจิตวิญญาณชั้นสูงมาก ๆ นั้นย่อมจะตรวจสอบกับเพื่อนหรือผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตวิญญาณอยู่เสมอหากคิดว่าตนได้รับการแนะนำจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ฉะนั้นมือใหม่ไม่ควรประมาทหลงเชื่อในสิ่งผิด ๆ ที่อาจสร้างความเสียหายขึ้นได้ จริงอยู่ว่าคำแนะนำจากคนอื่นอาจจะไม่ได้ถูกต้องเสมอไป แต่มันจะมีความตรงประเด็นมากกว่าสิ่งที่เราจอร์รับรู้จากการติดต่อกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์โดยตรง

ปัญหาต่อไปของเราก็คือการหาคนที่เราจะสามารถเล่าเรื่องราวส่วนตัวของเราให้ฟังได้ เราควรจะพิจารณาเรื่องนี้อย่างละเอียด โดยควรคำนึงว่าความรอบคอบระมัดระวังตนเป็นสิ่งที่สำคัญมากเพราะเราอาจจะต้องเล่าความจริงหลายอย่างที่คนอื่นไม่ควรรู้ให้คนคนนี้ฟัง เราควรจะ

คุยกับคนที่มีประสบการณ์ คนที่นอกจากจะเลิกเหล้าได้แล้วยังเอาชนะปัญหาหนัก ๆ อย่างอื่นได้ด้วย ซึ่งอาจเป็นคล้ายกับปัญหาของเรา คนคนนี้อาจจะเป็นสปอนเซอร์ของเราเอง แต่ก็อาจจะไม่จำเป็นก็ได้ หากคุณเชื่อใจเขาและประสบการณ์ของเขาใกล้เคียงกับของคุณ เขาก็อาจจะเป็นทางเลือกที่ดี แต่หากเป็นสปอนเซอร์ก็จะสะดวกตรงที่ว่าเขารู้เรื่องของคุณมาก่อนแล้ว บางทีคุณอาจจะไม่ได้สนิทสนมกับสปอนเซอร์มากนัก ทำให้คุณไม่ได้อยากเปิดเผยเรื่องราวทั้งหมดของคุณ ในกรณีนี้ ยังไงก็ให้เริ่มต้นทำไปก่อนโดยเร็วที่สุด เมื่อถึงเวลาที่ต้องเปิดเผยเรื่องหนัก ๆ คุณอาจเลือกที่จะคุยกับคนอื่นแทนก็ได้ อาจจะเป็นคนที่อยู่นอกกลุ่มผู้ติดสุราฯ ด้วยซ้ำ เช่น พระหรือแพทย์ สำหรับพวกเราบางคนแล้ว ตัวเลือกที่ดีที่สุดคือคนแปลกหน้า

สิ่งที่ทำหายจริง ๆ ก็คือ การที่คุณจะยอมเปิดเผยเรื่องของคุณกับคนคนนั้น และความเชื่อใจของคุณที่มีต่อเขาในการประเมินตนเองอย่างซื่อตรงเป็นครั้งแรก แม้ว่า คุณจะพบคนที่ใช่แล้ว แต่ก็อาจจะต้องใช้ความกล้าเพื่อที่จะเข้าไปพูดคุยกับเขา การอยู่ในกลุ่มผู้ติดสุราฯ นั้นปฏิเสธไม่ได้เลยว่าต้องใช้ความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ นี่เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่คุณต้องรับมือกับมันอย่างเต็มความสามารถ แต่คุณก็สบายใจได้ว่า คุณอาจจะแปลกใจกับเรื่องดี ๆ ที่จะเกิดตามมา เมื่อคุณได้เริ่มเล่าเรื่องของ คุณ และเมื่อผู้ที่ได้รับความเชื่อใจจากคุณตระหนักว่าเขามีส่วนช่วยเหลือคุณได้อย่างมาก การสนทนานี้ก็จะกลายเป็นเรื่องง่าย และในที่สุดจะกลายเป็นเรื่อง que ทั้งสองอยากทำร่วมกัน ไม่นานนักคนที่เป็นผู้ฟังอาจจะหันมาเล่าเรื่องของตัวเองบ้าง ซึ่งจะทำให้บรรยากาศการพูดคุยมีความผ่อนคลายยิ่งขึ้นอีก ในกรณีที่你不ปิดบังอะไร คุณจะรู้สึกถึงความโล่งใจมากขึ้นในทุกนาที อารมณ์ที่ถูกปิดกั้นไว้เป็นแรมปีก็จะได้ถูกปลดปล่อยและเหือดหายไปอย่างน่าอัศจรรย์ทันทีที่พวกมันถูกเปิดเผย เมื่อความเจ็บปวด

จางลง ความสงบนิ่งที่ช่วยรักษาจิตใจก็เข้ามาแทนที่ เมื่อความอ่อนนุ่ม ถ่อมตนได้มารวมกันกับความสงบ จะมีอีกสิ่งหนึ่งที่ยิ่งใหญ่เกิดขึ้น สมาชิกหลายคนของกลุ่มผู้ติดสุราฯ ทั้งผู้ที่ไม่เชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์และไม่เชื่อว่า มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์อยู่จริง ต่างก็บอกเราว่า ช่วงการปฏิบัติขั้นตอนที่ห้านี้เอง คือช่วงแรกที่เขาสัมผัสได้ถึงการมีอยู่จริงของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ รู้สึกได้ถึง การเข้าสู่หนทางแห่งจิตวิญญาณ ส่วนคนที่เชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์อยู่แล้ว ก็ยิ่งสัมผัสท่านได้อย่างซาบซึ้งยิ่งขึ้น

ความรู้สึกของการได้รวมเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างมนุษย์กับ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ การได้หลุดพ้นจากความเดียดายโดยผ่านการบอกเรื่องราว ความผิดของเราอย่างเปิดเผยและซื่อสัตย์ ทำให้เราได้มาถึงจุดที่เรา สามารถใช้เป็นฐานเตรียมตัวเพื่อปฏิบัติขั้นตอนต่อ ๆ ไปสู่การเลิกสุรา ได้อย่างมีความหมาย

ขั้นตอนที่หก

*“เราพร้อมแล้วโดยสิ้นเชิง ที่จะให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์
ขจัดความประพาศที่เลื่อมเสียเหล่านี้”*

นักบวชผู้หนึ่งผู้ซึ่งเป็นบุคคลอันเป็นที่รักและนับถือของกลุ่มผู้ติดตาม
นิรนาม เคยกล่าวถึงขั้นตอนที่หกไว้ว่า “ขั้นตอนนี้จะป็นตัววัดความเป็น
ผู้ใหญ่ของแต่ละคน” เขาอธิบายต่อไปอีกว่า ใครก็ตามที่มีความพร้อมใจ
ที่จะปฏิบัติขั้นตอนที่หกต่อข้อบกพร่องของเขาทุกข้อ และปฏิบัติซ้ำแล้ว
ซ้ำอีกโดยไม่มีข้อยกเว้น เขาคอนนั้นคือคนที่เดินมาในหนทางแห่งจิตวิญญาณ
ได้ไกลมากแล้ว เขาผู้นี้ควรได้รับการยกย่องว่าเข้าใกล้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้อย่าง
ซื่อสัตย์และจริงใจ

มีคำถามหนึ่งที่มีกถกเถียงกันว่า ในสภาวะที่ถูกต้อง สิ่งศักดิ์สิทธิ์จะ
สามารถขจัดข้อบกพร่องของเราได้จริงหรือไม่ คำตอบที่ได้รับจากสมาชิก
กลุ่มผู้ติดตามแทบทุกคนคือ ทำได้จริง สำหรับคนเหล่านั้น สิ่งทีกล่าว
ถึงนี้ไม่ใช่ทฤษฎี แต่เป็นข้อเท็จจริงที่ยิ่งใหญ่ที่สุดข้อหนึ่งในชีวิตของ
พวกเขา โดยพวกเขาจะแสดงข้อพิสูจน์ด้วยคำพูดคล้าย ๆ กับคำพูดต่อไปนี้

“ใช่ ผมเคยแพ้มาก่อน แพ้อย่างราบคาบ เจตนาของตัวเองนั้น
ใช้รับมือแอลกอฮอล์ไม่ได้ไม่ว่าจะลองเปลี่ยนสถานที่ หรือแม้จะได้รับความ
ช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อน หมอ หรือพระ ก็ไม่ช่วยให้ผมเลิกเหล้า
ได้เลย ผมหยุดดื่มไม่ได้ ไม่มีมนุษย์คนใดช่วยผมได้ แต่เมื่อผมได้ยินยอม
พร้อมใจที่จะทำรายการความบกพร่องของตนเอง และขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์
ตามที่ผมศรัทธาให้ความช่วยเหลือ ให้ท่านช่วยปลดปล่อยผม ความอยาก
ดื่มก็หายไปทันที ท่านขจัดมันออกจากตัวผมได้จริง ๆ”

ในการประชุมกลุ่มผู้ติดสุรานานาชาติทั่วโลก มักจะได้ยินคำพูดแบบนี้แทบทุกวัน ทุกคนจะเห็นได้ชัดว่า สมาชิกผู้ที่ได้เลิกดื่มได้แต่ละคนนั้นได้รับการปลดปล่อยจากอาการติดสุรา ซึ่งทั้งหายได้ยากและเป็นอันตรายถึงชีวิต โดยสรุปก็คือ สมาชิกของกลุ่มผู้ติดสุราฯ ทุกคนมีความ “พร้อมโดยสิ้นเชิง” ที่จะให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์จัดความอยากดื่มแอลกอฮอล์ออกจากชีวิตของพวกเขา และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็ทำเช่นนั้นได้จริง ๆ

แต่ในเมื่อเราได้รับการปลดปล่อยจากการติดสุราแล้ว เหตุใดเราจึงไม่ได้รับการปลดปล่อยจากความบกพร่องอื่น ๆ ที่มีอยู่ในตัวของเราด้วย นับเป็นปริศนาที่คำตอบคงจะมีอยู่ในใจของสิ่งศักดิ์สิทธิ์เท่านั้น แต่อย่างไรก็ดี ก็มีส่วนหนึ่งของคำตอบปรากฏให้เราได้เห็นแล้ว

เมื่อใดที่ชายหรือหญิงดื่มแอลกอฮอล์เข้าร่างกายในปริมาณมาก พวกเขาได้ทำลายชีวิตของตนเองลง เป็นการกระทำที่ไม่เป็นธรรมชาติ เป็นการต่อต้านความต้องการที่จะดำรงชีวิตของตนไว้แล้วหันไปมุ่งทำลายชีวิตแทน ซึ่งขัดต่อสัญชาตญาณส่วนลึกที่สุดของตนเอง แต่เมื่อใดที่พวกเขาถูกฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ทำร้ายจนไม่เหลือซึ่งความทรงจำอีกแล้ว เมื่อนั้นความเมตตาจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็สามารถเข้ามาช่วยจัดความอยากดื่มสุราได้ ณ จุดนี้สัญชาตญาณของการอยู่รอดจะร่วมมือกับความต้องการของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อยากจะให้ชีวิตใหม่แก่พวกเขา ทั้งธรรมชาติและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างก็ไม่ชอบการฆ่าตัวตาย

แต่ความยุ่งยากส่วนมากไม่ได้อยู่ในเรื่องเหล่านี้เลย คนธรรมดาทุกคนมีความต้องการพื้นฐาน เช่น ความอยากกิน อยากสืบพันธุ์ อยากเป็นที่รู้จักในสังคม อีกทั้งยังอยากได้รับความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ธรรมชาติสร้างให้เราเป็นแบบนี้ มนุษย์ไม่ได้เกิดมาเพื่อทำลายตัวเองด้วยแอลกอฮอล์ มนุษย์มีสัญชาตญาณของการเอาตัวรอดอยู่ในตัว

ไม่มีหลักฐานใดที่แสดงให้เห็นว่า ธรรมชาติต้องการให้เราจำกัด สัญชาตญาณพื้นฐานที่มีในตัวออกไป และเท่าที่เรารู้ก็ไม่เคยมีเหตุการณ์ ที่ว่า สิ่งศักดิ์สิทธิ์เคยได้ขจัดสัญชาตญาณตามธรรมชาติของมนุษย์คนใด ออกไปจนหมดสิ้น

ในเมื่อคนส่วนมากเกิดมาพร้อมกับความต้องการตามธรรมชาติ อย่างมากมาย จึงไม่แปลกที่เรามักจะละเลย ปล่อยพวกมันให้อยู่เหนือ การควบคุมของเรา เมื่อเราทำตามความต้องการอย่างไม่ลืมหูลืมตา นั่นคือเรากำลังปล่อยให้พวกมันสร้างความสุขความพอใจให้เรา มากกว่าที่จะเป็นไปได้อะไรที่ควรจะเป็น นี่คือจุดที่เราเริ่มฉีกตัวออกห่างจาก ความสมบูรณ์แบบที่ธรรมชาติสร้างให้เราเป็น นี่คือตัววัดความบกพร่อง ของเรา หรือจะเรียกว่าบาปก็ได้

หากเราร้องขอ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็จะให้อภัยความประพฤตินั้น ไม่เหมาะสมของเราได้ แต่ท่านจะไม่สามารถทำให้เรากลับเป็นคนดี ได้ตลอดไปโดยไม่ต้องอาศัยความร่วมมือจากตัวเราเอง นี่คือนั่นที่เราต้อง มุ่งมั่นทำด้วยตัวเอง สิ่งศักดิ์สิทธิ์เพียงต้องการให้เราพยายามอย่างเต็มที่ เพื่อให้เราสามารถพัฒนาตัวเองให้ก้าวหน้าเท่านั้น

ดังนั้นในขั้นตอนที่หก การ “พร้อมแล้วโดยสิ้นเชิง ที่จะให้ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ขจัดความประพฤตินี้ที่เสื่อมเสียเหล่านี้” เป็นวิธีที่ดีที่สุดของ กลุ่มผู้ติดสุราฯ ในการเริ่มต้นเข้าสู่เส้นทางใหม่ที่จะเดินต่อไปชั่วชีวิต แต่ไม่ได้หมายความว่าเราคาดหวังว่าข้อบกพร่องของเราทั้งหมดจะ ถูกขจัดออกไปเหมือนกับความอยากดื่มสุรา บางสิ่งอาจจะหายไปได้ แต่ที่เหลืออีกจำนวนมากนั้นเรายังต้องยอมรับและพัฒนาตนเอง อย่างอดทนต่อไป คำว่า “พร้อมแล้วโดยสิ้นเชิง” เป็นตัวบ่งชี้ว่าเรามุ่งมั่น สู่สิ่งที่ดีที่สุดที่เราสามารถจะรู้และเรียนรู้ได้

ในบรรดาพวกเรา จะมีสักกี่คนที่มีความพร้อมในระดับนี้ ถ้าหากวัดกันด้วยความพร้อมอย่างสมบูรณ์แล้ว เรียกได้ว่าไม่มีเลย สิ่งที่เราพอจะทำได้ด้วยความเชื่อสัตย์อย่างเต็มที่คือการพยายามที่จะมีความพร้อม และต่อให้เป็นคนที่เก่งเพียงใดก็ยังคงพบกับอุปสรรค ต้องถึงจุดที่จะลุกขึ้นพูดว่า “ฉันยังเลิกทำสิ่งนี้ไม่ได้หรอก” และที่อันตรายกว่านั้นคือการพูดว่า “ฉันจะไม่มีวันเลิกทำสิ่งนี้!” นี่เป็นพลังของสัญชาตญาณที่แสดงออกมามากเกินไป ไม่ว่าเราจะพัฒนาตนเองไปได้ไกลเพียงใด ก็จะมีกิเลสที่คอยทำให้เราต่อต้านสิ่งศักดิ์สิทธิ์อยู่ดี

ใครที่คิดว่าตนเองทำได้ดีแล้ว อาจจะไม่เห็นด้วยกับสิ่งนี้ ฉะนั้นลองมาพิจารณารายละเอียดกันสักนิด แทบจะทุกคนอยากให้ข้อบกพร่องที่เลวร้ายที่สุดของตนหายไป ไม่มีใครทนงตนถึงขั้นที่พร้อมจะถูกขนานนามว่าเป็นคนหยิ่งยโส ไม่มีใครอยากโลภจนถูกเรียกว่าเป็นโจร ไม่มีใครอยากมีโทษะจนถึงกับฆ่าสัตว์ตัดชีวิต มีตัณหาแรงจัดจนข่มขืนผู้อื่น และเห็นแก่กินจนทำลายสุขภาพของตนเอง ไม่มีใครอยากเจ็บปวดเพราะความอิจฉาริษยาหรือความเกียจคร้าน แต่แน่นอนว่าคนส่วนมากไม่ได้ต้องทนทุกข์กับความบกพร่องถึงขนาดนี้

แต่ใครก็ตามที่ยังไม่เคยตกลงมาจนถึงจุดต่ำสุดอย่างนี้ ก็อย่าเพิ่งดีใจไป เพราะจริง ๆ แล้วสิ่งที่ทำให้เราอดพ้นมาได้ก็คือความเป็นห่วงตัวเอง ใช่หรือไม่ การที่เราไม่ได้ทำเลย ไม่ได้แปลว่าเราเป็นคนดี เราเพียงแค่ออกห่างจากโทษที่จะตามมา เราเลี่ยงการทำเลวได้โดยไม่ต้องใช้พลังทางจิตวิญญาณมากนัก อย่างไรก็ตาม เรายังคงต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดจากข้อบกพร่องเดิม ๆ แต่เป็นปัญหาที่ไม่อุกฉกรรจ์ แล้วในกรณีเช่นนี้เราควรจะทำอย่างไร

สิ่งที่ต้องตระหนักให้มากอย่างหนึ่งคือ เราหลงชอบข้อบกพร่องบางอย่างของเราเสียแล้ว เรามีความรู้สึกรักมัน จะมีใครบ้างที่ไม่ชอบ

ความรู้สึกว่าตนเองเหนือกว่าคนอื่นอยู่ไม่มากก็น้อย จริงหรือไม่ที่เราซ่อนความเห็นแก่ได้ไว้เบื้องหลังความทะเยอทะยาน เราเพียงอยากสนองความใคร่แต่ก็ใช้คำว่ารักเพื่อปกปิด จากนั้นก็เชื่อตามที่ตนเองพูด แต่ก็แอบซ่อนความใคร่ไว้ในมุมมืดในใจ หลายคนแม้จะอยู่ในกรอบความประพฤติที่ดีแต่อาจมีจินตนาการทางเพศที่ต้องซ่อนไว้เบื้องหลังคำว่า ฝืนโรแมนติคก็ได้

เวลาที่มีคนทำร้ายเรา เราอาจจะรู้สึกว่าเราสมควรโกรธตอบ นำแปลกว่าบางครั้งเรารู้สึกพอใจที่มีคนมาทำให้หงุดหงิดรำคาญ เพราะมันทำให้มั่นใจว่าเรามีความเหนือกว่าพวกเขา การซุบซิบนินทาที่แฝงไว้ด้วยความอาฆาต ซึ่งถือว่าเป็นการแทงข้างหลังเพื่อลดความน่าเชื่อถือของคนอื่น ก็ทำให้เราพอใจ ในที่นี้เราไม่ได้พยายามจะช่วยคนที่เรากำลังนินทา แต่เรากำลังสถาปนาความคิดว่าเราเป็นฝ่ายถูกให้กับตนเอง

เมื่อความตะกละที่ยังไม่สูงถึงขั้นทำลายชีวิตเรานั้นเกิดขึ้น เราเรียกมันอย่างนุ่มนวลว่า “เครื่องผ่อนคลาย” เราอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยความอิจฉาริษา ซึ่งทุกคนมีความรู้สึกนี้ไม่มากก็น้อย การที่เรามีข้อบกพร่องข้อนี้คงเป็นเพราะเราได้รับความรู้สึกสะใจจากมัน ไม่เช่นนั้นทำไมเราจึงจะยอมเสียเวลาไปมากมายกับการต้องการสิ่งที่เราไม่มีวันจะได้ แทนที่จะปรับตัวให้เข้ากับความจริงแล้วยอมรับมัน นอกจากนี้ให้ลองคิดถึงความสามารถในการผัดวันประกันพรุ่งของเราด้วย หรือพูดง่าย ๆ ก็คือความขี้เกียจนั่นเอง คนเราแทบทุกคนสามารถเขียนข้อบกพร่องเหล่านี้ในตัวได้ แต่น้อยคนนักที่คิดอยากจะทำมันอย่างจริงจัง อย่างน้อยก็ยังไม่เลิกทำงานกว่าพวกมันจะสร้างความทุกข์หนักหนาสาหัสให้เสียก่อน

บางคนก็ตัดสินใจแล้วว่าตนเองนั้นพร้อมจะรับการขจัดความบกพร่องแบบนี้ออกจากตัว แต่พวกเขาก็มักยอมรับว่ายังอยากเก็บบางข้อที่ไม่ร้ายแรงมากไว้อยู่ ฉะนั้นจึงเห็นได้ชัดว่า น้อยคนนักที่พร้อมจะมุ่งมั่น

หาความสมบูรณ์แบบทางจิตวิญญาณและความประพฤติ เราเพียงอยาก จะสมบูรณ์แบบพอที่จะให้เราดำเนินชีวิตตามความคิดของเราได้ ฉะนั้น การ “วัดความเป็นผู้ใหญ่” ที่กล่าวมาจึงหมายถึงความแตกต่างระหว่าง คนที่มุ่งหาทางตอบสนองความต้องการของตน กับคนที่มุ่งมั่นหาความ สมบูรณ์แบบให้ตนเอง

หลายคนอาจจะถามขึ้นทันทีว่า “แล้วจะให้พวกเรายอมรับความ หมายของขั้นตอนที่หกได้อย่างไร เพราะมันหมายถึง ความสมบูรณ์แบบ นั้นเอง” ฟังเหมือนเป็นปัญหายาก แต่ความจริงแล้วไม่ใช่ มีเพียงขั้นตอน ที่หนึ่งที่เรายอมรับอย่างเต็มที่ที่เราไม่มีอำนาจเหนือแอลกอฮอล์เท่า นั้นที่สามารถกระทำได้อย่างสมบูรณ์แบบ อีกสิบเอ็ดขั้นตอนการปฏิบัติ นั้น เป็นการพูดถึงสิ่งที่ดีที่สุดที่จะเกิดขึ้นได้ เป็นเป้าหมายที่เรามุ่งมั่นไปหา และเป็นตัววัดว่าเราไปได้ไกลแค่ไหน เมื่อมองในมุมนี้แล้วจะเห็นว่า ขั้นตอนที่หกนั้นยาก แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นไปได้ สิ่งเดียวที่ต้องรีบคือ เริ่มปฏิบัติขั้นตอนอย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ

หากเราอยากให้เห็นขั้นตอนการปฏิบัติเหล่านี้ส่งผลเป็นประโยชน์ต่อ ปัญหาอื่น ๆ ด้วยนอกเหนือจากเรื่องแอลกอฮอล์ เราควรจะต้องเริ่มด้วย การเปิดใจให้กว้าง ให้มองไปสู่ความสมบูรณ์แบบ แล้วพร้อมที่จะก้าวเดิน ไปในทิศทางนั้น ไม่สำคัญว่าเราจะเดินเร็วแค่ไหน คำถามเดียวที่ต้องตอบ คือ “เราพร้อมหรือยัง”

เมื่อมองย้อนไปยังข้อบกพร่องที่เรายังไม่พร้อมจะแก้ไข เราควร จะปรับเส้นแบ่งความคิดที่เราตั้งไว้เสียใหม่ว่า อะไรจะเล็กทำ อะไรจะ ยังไม่เล็กทำ บางครั้งเราอาจจะต้องเริ่มพูดว่า “ฉันยังเล็กไม่ได้ในตอนนี้” แทนที่จะพูดว่า “ฉันจะไม่มีวันเล็ก”

คราวนี้ลองมามองในแง่ของอันตรายในประเด็นที่เราพูดถึงไปแล้ว บ้าง เราพูดไว้ว่าเราควรพร้อมที่จะมุ่งหน้าไปสู่ความสมบูรณ์แบบ เรา

ว่าแม้จะเข้าไปบ้างก็ไม่ใช่ไร แต่ในความคิดของผู้ติดสุรา คำดังกล่าวอาจมีความหมายในระยะยาว เขาอาจจะพูดว่า “เออง่ายดีได้ ฉันจะมุ่งพัฒนาตนเอง แต่จะไม่รีบนะ อาจจะไม่เลื่อนกำหนดเวลาในการแก้ไขปัญหบบางอย่างของฉันออกไปอย่างไม่มีกำหนดก็ได้” แน่แน่นอนว่าเราทำแบบนี้ไม่ได้ถือว่าการหลอกตัวเองที่เราต้องเลิกทำเช่นเดียวกับข้อบกพร่องอื่น ๆ อย่างน้อยเราก็ควรจะต้องตระหนักถึงข้อบกพร่องที่ร้ายแรงที่สุดของเราแล้วเริ่มหาทางกำจัดพวกมันออกไปให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

เมื่อใดก็ตามที่เราพูดว่า “ไม่มีวัน” ใจเราจะปิดกั้นต่อการพัฒนาทางจิตวิญญาณ การผัดวันประกันพรุ่งเป็นสิ่งอันตราย และการไม่พัฒนาตนเองเลยอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ ถึงเวลาแล้วที่เราควรละทิ้งความต้องการของตัวเองแล้วทำตามความปรารถนาของสิ่งศักดิ์สิทธิ์

ขั้นตอนที่เจ็ด

*“เราอ่อนน้อมอย่างอ่อนน้อมและด้วยความรู้สึกสำนึก
ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์จัดข้อบกพร่องของเรา”*

เนื่องจากขั้นตอนการปฏิบัติข้อนี้เกี่ยวข้องกับความอ่อนน้อมถ่อมตน โดยเฉพาะ จึงน่าจะหยุดพิจารณาสักนิดว่าสำหรับพวกเราแล้ว ความอ่อนน้อมถ่อมตนหมายถึงอะไร

การมีความอ่อนน้อมถ่อมตนเพิ่มขึ้นกว่าเดิมคือหลักการขั้นพื้นฐานของทุกขั้นตอนในขั้นตอนทั้งสิบสองของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม หากไม่มีความถ่อมตน ผู้ติดสุราจะไม่มีทางสร้างมาได้เลย สมาชิกของกลุ่มแทบทุกคนพบว่า แม้พวกเขาจะถ่อมตนถึงจุดที่สร้างมาได้ แต่ก็ยังจะต้องถ่อมตนเพิ่มขึ้นไปกว่านั้นอีกจึงจะเริ่มมีโอกาสมีความสุขในชีวิต ไม่นานนั้นพวกเขาจะไม่สามารถใช้ชีวิตที่มีความหมาย และไม่สามารถสร้างแรงศรัทธาที่จะใช้รับมือกับเหตุการณ์ฉุกฉินใด ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้เลย

ความอ่อนน้อมถ่อมตน ทั้งในการแสดงออกทางคำพูดและคุณลักษณะที่พึงจะมี ไม่ได้เป็นที่นิยมนักในโลกปัจจุบันของเรา มีคนที่เข้าใจมันผิดและไม่ชอบมันอยู่ หลายคนไม่รู้ด้วยซ้ำว่าควรจะมี ความอ่อนน้อมถ่อมตนอยู่ในการใช้ชีวิตประจำวันด้วย สิ่งที่เราได้ยินอยู่ทุกที่ทุกวันและสิ่งที่เราได้อ่านได้เห็น มักจะแสดงถึงความทะนงตนในความสำเร็จของมนุษย์ทั้งนั้น

นักวิทยาศาสตร์ที่ปราดเปรื่องได้ไขปริศนาของธรรมชาติออกมามากมาย ทรัพยากรมหาศาลที่ทุ่มไปเพื่อการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ น่าจะเป็นตัวรับประกันได้ว่าเราจะมี ความรู้เรื่องทางวัตถุไปอีกนับพัน ๆ ปีต่อจากนี้ ความยากจนจะหายไป ทุกคนจะสามารถมีความมั่งคั่ง

ความมั่นคง และความพอใจได้ตามที่ต้องการ มีทฤษฎีที่กล่าวไว้ว่า หากความต้องการขั้นพื้นฐานของทุกคนได้รับการตอบสนองแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องมีเรื่องอะไรให้ทะเลาะกันอีก โลกจะมีความสุขและเราก็จะได้มุ่งคิดถึงเรื่องวัฒนธรรมและความดีงามแทน มนุษย์จะสร้างอนาคตให้ตนเองได้ด้วยปัญญาและแรงงานของตนล้วน ๆ

ไม่มีผู้ติดสุราคนใด และไม่มีสมาชิกของกลุ่มผู้ติดสุราฯ คนใดไม่เห็นด้วยกับความสำเร็จทางวัตถุ แต่เราก็จะไม่โต้แย้งกับคนที่ยึดหลักการที่ว่า การได้ตอบสนองความต้องการตามธรรมชาติคือเป้าหมายหลักของชีวิต กระนั้นเราก็แน่ใจว่าไม่มีใครในโลกนี้อีกแล้วที่ใช้หลักการดังกล่าวนี้แล้วล้มเหลวไม่เป็นท่าได้เท่าผู้ติดสุรา เป็นเวลานับพันปีที่มนุษย์ต้องการความมั่นคง ความมีชื่อเสียง และความรัก แต่เมื่อใดที่เราเริ่มประสบความสำเร็จ เราก็ตี้มให้กับฝันที่ยิ่งใหญ่กว่าเก่า เมื่อเราหยุดหงิด แม้จะเพียงเล็กน้อย เราก็ตี้มชดเชยความไม่พอใจ หากว่าด้วยเรื่องสิ่งที่เราต้องการแล้วนั้น เราไม่เคยมีคำว่าพอ

ในวิถีการดิ้นรนเอาตัวรอดของเรา แม้ในหลาย ๆ ครั้งจะทำได้ด้วยเจตนาดี แต่ก็มีปัจจัยที่จุดรั้งมันไว้คือความไม่อ่อนน้อมถ่อมตนหรือความตระหนง เรามองไม่เห็นว่ ความดีงามในตัวเราและการมีความเชื่อทางจิตวิญญาณต้องมาก่อนสิ่งอื่น เราได้ทุ่มแรงกายและใจลงไปกับสิ่งที่เป็นเพียงหนทาง ไม่ใช่เป้าหมาย แทนที่จะมองว่าการครอบครองวัตถุเป็นเพียงเครื่องมือที่จะช่วยให้เรามีชีวิตอยู่และทำหน้าที่ของมนุษย์ได้ เรากลับคิดไปว่ามันคือเป้าหมายหลักของชีวิต

จริงอยู่ว่พวกเขาเหล่านั้นต่างก็คิดว่า ความดีงามในตัวเป็นสิ่งที่พึงจะมี ทว่ามันก็คือสิ่งที่เราต้องแสดงอยู่แล้วหากจะมุ่งหาความพึงพอใจให้ตนเอง การแสดงออกซึ่งความซื่อสัตย์และคุณธรรมในสถานการณ์ที่เหมาะสม จะช่วยให้เรามีโอกาสได้สิ่งที่เราต้องการมากขึ้น แต่เมื่อใด

ก็ตามที่ต้องเลือกระหว่างความตึงามกับความสบาย ความตึงามมักจะพ่ายแพ้ไปทันทีเพื่อแลกกับสิ่งที่เราคิดว่าเป็นความสุขสบาย น้อยครั้งที่คนเราจะคิดได้ว่า เราควรมุ่งพัฒนาความตึงามในตัวเพราะมันเป็นสิ่งที่พึงกระทำ เป็นสิ่งที่เราอยากทำไม่ว่ามันจะตอบสนองความต้องการพื้นฐานของเราหรือไม่ก็ตาม ก่อนหน้านี้เราไม่เคยคิดเลยว่าจะให้ความซื่อสัตย์ ความอดทน และความรักที่แท้จริงต่อมนุษย์และต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นเรื่องที่เรายึดถือในการดำเนินชีวิต

การไม่มีหลักการที่ดีให้ยึดเหนี่ยวและการไม่มีเป้าหมายที่แท้จริงในชีวิต ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่เลวร้าย トラบไตที่เราคิดว่าเราสามารถยืนอยู่ได้เองโดยอาศัยกำลังและความเฉลียวฉลาดของตนแต่เพียงอย่างเดียว เราก็จะไม่สามารถสร้างความศรัทธาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้ ต่อให้ตัวเราเชื่อว่ามิสิ่งศักดิ์สิทธิ์อยู่จริงก็ตาม มันก็จะเป็นความเชื่อแบบตื้น ๆ ไม่ได้มีความหมายลึกซึ้งใด ๆ トラบไตที่เราเองยังคิดว่าเราควบคุมทุกอย่างได้ หากเราคิดจะพึ่งพาตนเองก่อนเสมอ ความคิดที่จะพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็จะไม่เกิดขึ้นแต่อย่างใด ในที่นี้องค์ประกอบสำคัญของความอ่อนน้อมถ่อมตน ซึ่งก็คือความต้องการอย่างจริงจังที่จะทำตามปรารถนาของสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น ได้ขาดหายไป

สำหรับเรา กว่าจะได้เห็นโลกในมุมมองใหม่ได้นั้น เราต้องผ่านเรื่องราวที่เจ็บปวดมามาก การต้องรู้สึกอับอายหลายต่อหลายครั้งทำให้เราเรียนรู้ในเรื่องของความอ่อนน้อมถ่อมตน หลังจากที่ได้ตรากตรำมานาน ผ่านความพ่ายแพ้และความขายหน้าครั้งแล้วครั้งเล่า จนสุดท้ายความคิดที่ว่าตัวเองทำได้ทุกอย่างนั้นถูกทำลายลง ทำให้เราเริ่มรู้สึกว่าการอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นมากกว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากความหมดหวัง ผู้มาเข้ากลุ่มผู้ติดสุราฯ ใหม่ ๆ ทุกคนจะถูกสอนไว้ (และจะตระหนักได้เองในภายหลัง) ว่าการยอมรับอย่างอ่อนน้อมถ่อมตนว่าตนนั้นไร้ซึ่งกำลังที่จะ

ต่อกรกับแอลกอฮอล์ เป็นขั้นตอนแรกสู่ความเป็นอิสระจากวงเล็บของมัน

ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่า ความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นสิ่งสำคัญ แต่มันเป็นเพียงแค่จุดเริ่มต้นเท่านั้น การจะเปลี่ยนความทะนงตนไปเป็นความนอบน้อม การจะมองเห็นได้ว่าความถ่อมตนเป็นหนทางสู่ความเป็นอิสระของมนุษย์ การยินยอมพร้อมใจทำอะไร ๆ เพื่อให้เราได้ถ่อมตนเพียงเพราะมันเป็นสิ่งที่น่าปรารถนานั้น สำหรับพวกเราหลายคน สิ่งเหล่านี้ใช้เวลาานานมาก ๆ เพราะชีวิตที่มีแต่ความเห็นแก่ตัวมาโดยตลอดนั้น จู้ ๆ จะให้เปลี่ยนไปในทางตรงกันข้ามทันทียอมเป็นไปไม่ได้ ช่วงแรก ๆ เรามีความรู้สึกต่อต้านอยู่เกือบตลอดเวลา

เมื่อเรายอมรับอย่างหมดใจแล้วว่าเราไม่มีอำนาจเหนือแอลกอฮอล์ เราโล่งใจและพูดได้ว่า “ดีใจจริง ๆ ที่มันผ่านแล้ว ฉันไม่ต้องทำขั้นตอนนี้อีกแล้ว!” แต่จากนั้นเราก็พบว่านี่เป็นเพียงแค่สิ่งแรกที่ต้องทำบนหนทางใหม่ที่เรากำลังเดิน เราจำต้องเดินต่อไปเพราะความจำเป็น และต้องยอมเผชิญหน้ากับข้อบกพร่องร้ายแรงในตัวที่มีส่วนทำให้เรากลายเป็นคนติดสุราตั้งแต่แรก เป็นข้อบกพร่องที่ต้องจัดการเสียเพื่อไม่ให้เราหวนกลับไปติดสุราซ้ำอีก แต่แม้ว่าจะอยากกำจัดพวกมันบางตัวออกไป บางครั้งก็ทำไม่ได้ เพราะเรายังยึดติดกับข้อบกพร่องบางอย่างที่แม้จะทำให้เราเสียศูนย์แต่ก็ไม่อยากเลิกทำเพราะเราชอบมัน แล้วเราจะหาความตั้งใจและพร้อมใจที่จะเอาชนะความต้องการอันพลุ่งพล่านเหล่านี้ได้จากไหนกัน

สุดท้ายก็ต้องย้อนกลับมาหาสิ่งที่ประสบการณ์จากกลุ่มผู้ติดสุราฯ สอนเรา นั่นคือเราต้องมีเจตนาแน่วแน่ที่จะทำ ไม่เช่นนั้นเราก็จะล้มเหลวอย่างแน่นอน ณ จุดนี้เราอยู่ใต้ความกดดันและความคาดหวังมากมายให้เราทำสิ่งที่ถูกต้อง เราต้องเลือกระหว่างความเจ็บปวดจากความพยายามกับความทุกข์ซึ่งจะเกิดขึ้นแน่ ๆ หากไม่ทำ ขั้นตอนแรก ๆ นี้มักจะต้องเดินหน้าปฏิบัติด้วยความฝืนใจ แต่ก็ต้องทำ แม้เราจะยังไม่ได้ยกย่องความ

อ่อนนุ่มถ่อมตนว่าเป็นคุณสมบัติที่พึงจะมี แต่ก็ยอมรับว่ามันจำเป็น สำหรับการมีชีวิตอยู่ต่อไปของเรา

เมื่อเราได้พิจารณาข้อบกพร่องในตัวเราเองอย่างละเอียด ได้เล่าให้คนอื่นฟัง และได้ยินยอมที่จะขจัดมันออกไป ความคิดเกี่ยวกับความอ่อนนุ่มถ่อมตนก็เริ่มมีความหมายลึกซึ้งขึ้น ถึงตอนนี้เราเริ่มรู้สึกโล่งใจขึ้นบ้างแล้ว เราชอบช่วงเวลาที่ได้ผ่อนคลายจากเรื่องร้าย ๆ เป็นเวลาที่จิตใจเรารู้สึกสงบ ใครก็ตามที่ในอดีตมีแต่ความรู้สึกตื่นเต้น ซึมเศร้า และกังวล (ซึ่งก็คือทุกคนนั่นเอง) ความรู้สึกสงบที่ค้นพบใหม่นี้นับได้ว่าเป็นของขวัญชิ้นเลิศ มีอะไรบางอย่างเกิดขึ้นใหม่ ความอ่อนนุ่มถ่อมตนที่ครั้งหนึ่งเป็นเสมือนกับข้าวที่เราถูกบังคับให้กิน แต่ในตอนนี้กลับกลายมาเป็นสารอาหารที่หล่อเลี้ยงความสงบในใจเรา

มุมมองใหม่ต่อความอ่อนนุ่มถ่อมตนนี้ทำให้ความคิดเราเริ่มเปลี่ยนไป เราเริ่มมองเห็นคุณค่าอันมหาศาลของการลดอัตตาสูง ที่ผ่านมาในอดีต ชีวิตของเรามีแต่การวิ่งหนีปัญหาและความเจ็บปวด เราหนีสิ่งเหล่านี้เหมือนหนีโรคภัย ไม่เคยอยากจะต้องจัดการกับความทุกข์ วิธีหนีของเราคือผ่านสุรา การพัฒนาความตึงามในตัวผ่านการบำเพ็ญตบอาจ จะเหมาะกับนักบุญ แต่สำหรับเราแล้วมันไม่น่าพิสมัยเลย

เมื่อเข้ามาในกลุ่มผู้ติดสุราฯ เราก็สังเกตเห็นหลายสิ่งหลายอย่าง เราได้เห็นความอ่อนนุ่มถ่อมตนเปลี่ยนแปลงความล้มเหลวและความทุกข์ทรมานให้กลายเป็นสินทรัพย์ที่หาค่ามิได้ เราได้ยินเรื่องราวเรื่องแล้วเรื่องเล่าว่าความอ่อนนุ่มถ่อมตนสามารถดึงเอาพลังกำลังออกมาจากความอ่อนแอได้ ในทุก ๆ กรณี การจะเริ่มชีวิตใหม่ได้จะต้องมีค่าผ่านทาง ซึ่งก็คือความเจ็บปวด แต่ความเจ็บปวดนั้นก็กลับซื้ออะไรได้มากกว่าที่เราคาดไว้ มันทำให้เราได้มาซึ่งความอ่อนนุ่มถ่อมตนซึ่งไม่นานนักเราก็พบว่ามันคือยารักษาความเจ็บปวดนั่นเอง เราเริ่มกลัว

ความเจ็บปวดน้อยลง และเริ่มต้องการถ่อมตนมากขึ้นกว่าครั้งไหน ๆ

จากการเรียนรู้เรื่องความอ่อนน้อมถ่อมตนนี้ ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือทัศนคติของเราต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เปลี่ยนไป ซึ่งเกิดขึ้นไม่ว่าเราจะเคยเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือไม่ก็ตาม เราเลิกคิดว่า สิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นเพียงที่พึ่งทางใจในยามฉุกเฉินเท่านั้น ความคิดที่ว่า เราจะยังดำเนินชีวิตไปด้วยตนเองโดยมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์คอยช่วยเหลือเป็นครั้งคราวนั้น เริ่มจะจางหายไป ใครที่เคยคิดว่าตนเองเป็นคนเคร่งศาสนาก็ได้เริ่มมีความรู้สึกถึงข้อจำกัดของความเชื่อนี้ การไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก่อนสิ่งอื่นใดทำให้เราไม่ได้รับความช่วยเหลือจากท่าน ตอนนี้อยากที่ว่า “ตัวข้าพเจ้าเองไม่มีความหมาย สิ่งศักดิ์สิทธิ์คือผู้นำชีวิตของข้าพเจ้า” เริ่มจะมีความหมายที่ลึกซึ้งขึ้น

เราเริ่มรู้ว่า ความอ่อนน้อมถ่อมตนไม่จำเป็นต้องมาจากการบีบบังคับ การมุ่งมั่นที่จะถ่อมตนและความทุกข์ที่ไม่สิ้นสุด ต่างก็สามารถนำมาซึ่งความอ่อนน้อมถ่อมตนได้ จุดเปลี่ยนที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตคือเมื่อเราเริ่มไขว่คว้าที่จะสร้างความอ่อนน้อมถ่อมตนเพราะมันคือสิ่งที่เราอยากจะมีโดยแท้จริง ไม่ใช่สิ่งที่เราถูกบังคับให้มี นั่นคือจุดที่เราเริ่มตระหนักถึงความหมายที่แท้จริงของขั้นตอนที่เจ็ดที่ว่า “อ่อนน้อมอย่างอ่อนน้อม และด้วยความรู้สึกสำนึก ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ขจัดข้อบกพร่องของเรา”

เมื่อเราจะเริ่มปฏิบัติตามขั้นตอนที่เจ็ด ให้ลองคิดดูอีกครั้งว่า วัตถุประสงค์ลึก ๆ ของเราคืออะไร เราทุกคนอยากอยู่ได้อย่างสงบกับทั้งตนเองและผู้อื่น เราอยากให้อะไรช่วยเราในสิ่งที่เราช่วยตนเองไม่ได้ แต่เราก็ได้เห็นแล้วว่าข้อบกพร่องในตัวอันเกิดจากความต้องการอันไม่เหมาะสมไม่ควรเป็นอุปสรรคที่ขวางกั้นหนทางสู่สิ่งที่กล่าวมา ตอนนี้อยากจะตระหนักชัดแล้วว่าที่ผ่านมาเราเรียกร้องจะเอาแต่สิ่งที่เราอยากได้จากตนเอง ผู้อื่น และสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างไม่มีเหตุผล

ปัจจัยหลักที่เป็นต้นกำเนิดของข้อบกพร่องในตัวคือความกลัวที่เกิดจากความเห็นแก่ตัว เรากลัวว่าเราจะสูญเสียสิ่งที่มีอยู่ หรือกลัวว่า จะไม่ได้สิ่งที่เราต้องการ เมื่อต้องใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง เราจึงอยู่ในสภาพที่หงุดหงิดและไม่พอใจอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นเราจะไม่สามารถรู้สึกสงบได้โดยตราบใดที่ยังหาทางลดความต้องการเหล่านั้นลงไม่ได้ ความแตกต่างระหว่างความต้องการที่ต้องมีการตอบสนอง กับการขอทั่ว ๆ ไปนั้น แตกต่างกันอย่างชัดเจน

ขั้นตอนที่เจ็ด คือขั้นตอนที่เราจะเปลี่ยนทัศนคติของตัวเราให้เราเลิกคิดถึงแต่ตัวเองแล้วเข้าถึงผู้อื่นและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ โดยมีความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นตัวชี้นำ หัวใจของขั้นตอนที่เจ็ดคือความถ่อมตน สิ่งที่ขั้นตอนนี้พยายามจะบอกก็คือ เราต้องเริ่มใช้ความอ่อนน้อมถ่อมตนในการขจัดข้อบกพร่องของเรา เหมือนกับที่เราเคยได้ยอมรับมาก่อนหน้านี้ว่าเราไม่มีพลังเหนือแอลกอฮอล์ ว่าเราเชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์สามารถฟื้นฟูให้เรา กลับสู่สภาพปกติได้ หากความอ่อนน้อมถ่อมตนจะช่วยให้เราหายจากการติดสุราอันร้ายแรงได้ ก็มีความหวังว่ามันจะช่วยแก้ปัญหาลูกอื่น ๆ ในชีวิตของเราได้ด้วยเช่นกัน

ขั้นตอนที่แปด

“ทำรายชื่อผู้ที่เราเคยทำความเสียหายให้ และเต็มใจ
ที่จะชดเชยให้แก่พวกเขาทั้งหมด”

ขั้นตอนปฏิบัติที่แปดและเก้าเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างเรา
และผู้อื่น สิ่งแรกที่เราทำคือย้อนกลับไปดูและค้นหาว่าเราเคยทำไม่ดีต่อ
ผู้อื่นในอดีตไว้หรือไม่ จากนั้นเราจะตั้งใจแก้ไขหรือชดเชยสิ่งไม่ดีที่ทำลงไป
อย่างต่อเนื่องและถี่ถ้วน สุดท้ายเมื่อได้แก้ไขแล้ว เราก็จะนำบทเรียนที่ได้
มาพิจารณาหาวิธีพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบตัวทุกคน และหาว่าจะ
นำวิธีเหล่านั้นมาใช้อย่างไรให้เกิดผลที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

สิ่งที่จะทำนี้เป็นเรื่องยาก เป็นงานที่ต้องทำไปเรื่อย ๆ ไม่มีคำว่า
แล้วเสร็จ แต่ยิ่งทำไปเราก็คะยิ่งเก่งขึ้น การได้เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับ
ผู้อื่นอย่างสนิทใจ เป็นน้ำหนึ่งใจเดียว เป็นสิ่งล้ำค่าอันน่าอัศจรรย์ที่
เติมเต็มจิตใจของเราได้เป็นอย่างดี สมาชิกทุกคนของกลุ่มผู้ติดสุราฯ พบว่า
การจะปฏิบัติขั้นตอนนี้ให้ได้ผลนั้น จำเป็นต้องนำอดีตมาพิจารณาและ
วิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นกับคนอื่นอย่างถี่ถ้วน ในขั้นตอนที่สี่เราได้สำรวจและ
ทำรายการความผิดชอบชั่วดีของตัวเองมาแล้ว ถึงเวลานี้เราจะต้องนำมัน
มาดูอย่างละเอียดอีกครั้งว่า เราได้ทำร้ายคนอื่นไปกี่คน และทำร้ายพวกเขา
อย่างไร ตอนแรก ๆ การทำเช่นนี้อาจดูเหมือนเป็นการสะกิดแผลเก่า ๆ
โดยไม่จำเป็น เรื่องบางเรื่องเราอาจลืมไปแล้ว บางเรื่องก็ยิ่งเจ็บอยู่
แต่หากเรายินยอมที่จะทำกระบวนการนี้ ประโยชน์ที่ได้มันจะชัดเจน
อย่างมาก ความเจ็บปวดจะเริ่มจางหายไปและอุปสรรคที่ขวางกั้นความ
สัมพันธ์ก็จะลบเลือนลงไปด้วย

สิ่งที่ยากที่สุดคือการให้อภัย เมื่อเรามองย้อนดูความสัมพันธ์ที่พังทลายลงไป เรามักจะรู้สึกต่อต้าน เราไม่ยอมมองดูความเจ็บปวดที่เราก่อให้เกิดกับผู้อื่น เรามักจะเน้นไปที่ความเจ็บปวดของเราที่มีผู้อื่นเป็นต้นเหตุเสียมากกว่า ที่ผ่านมามหาเราอาจจะรู้สึกดีเมื่อได้อ้างว่า เราไม่ได้ผิด พฤติกรรมแย่ ๆ ของคนอื่นต่างหากเป็นต้นเหตุให้เราทำสิ่งเหล่านั้นลงไป หากจะผิดมันก็เป็นความผิดเพียงเล็กน้อยเมื่อเทียบกับสิ่งที่เขาทำกับเรา เราคิดว่าเรามีสิทธิ์ทำไม่ได้กับคนอื่นได้เพราะเขาทำกับเราก่อน

หากเป็นเช่นนี้ เราต้องเปลี่ยนวิธีคิดเสียใหม่ การโทษคนอื่นนั้นไม่มีประโยชน์เลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อทั้งสองฝ่ายต่างก็ทำผิดทั้งคู่ว่าแต่เขาอิเหนาเป็นเอง อย่าลืมนะว่า บางครั้งบางครั้งเราทุกคนอารมณ์เสียได้เหมือนกันหมด ไม่ใช่เฉพาะผู้ที่ติดสุรา พฤติกรรมของเราในขณะที่เราคือสิ่งที่มักทำให้ผู้อื่นหงุดหงิด ขนาดเป็นเพื่อนรักก็ยังรู้สึกเหลืออดกับเรา ใครที่ไม่ชอบเราอยู่แล้วก็จะยิ่งเกลียดเรามากขึ้นไปอีก หลาย ๆ ครั้งคนที่เราไปยุ่งเกี่ยวกับยนั้น เขาเองก็มีปัญหาของเขาอยู่แล้ว พฤติกรรมของเรานั้นแหละที่เป็นตัวจุดชนวนให้เขาอารมณ์เสีย เรากำลังจะขอให้พวกเขาอภัยให้แก่เรา ฉะนั้นสิ่งที่เราจะต้องทำก่อนก็คือการให้อภัยพวกเขาทุกคน

เมื่อได้ทำรายชื่อของคนที่เราเคยทำร้ายเสร็จแล้ว หลายคนอาจมีเหตุผลอีกข้อที่ทำให้รู้สึกกระอักกระอ่วน นั่นคือ ก่อนหน้านั้นเรายอมรับต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ต่อตัวเราเอง และต่อผู้อื่นไปแล้วในความผิดที่แท้จริงของเรา ซึ่งแค่นั้นก็เป็นเรื่องน่าอับอายพอแล้ว แต่ตอนนี้เรากำลังเตรียมตัวจะสารภาพความผิดและยอมรับผิดต่อคนที่เราเคยทำร้ายว่าเราได้ทำพฤติกรรมเลว ๆ ไว้ มันรู้สึกทำให้ใจไม่ได้ แต่คิดว่าจะต้องเขียนจดหมายหรือไปหาคนเหล่านั้นด้วยตนเองก็ทำให้เราลังเล ยิ่งเมื่อรู้ว่าเขาเกลียดเราขนาดไหนยิ่งทำให้ไม่กล้า นอกจากนี้ยังมีคนที่ไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าเรานี้แหละคือคนที่เคยทำผิดต่อเขา อย่างนี้จะปล่อยให้อดีตเป็นอดีตไปเสียไม่ได้หรือ ทำไมจะต้อง

ตามไปขอโทษเขาด้วย เหตุผลเหล่านี้เองที่ทำให้เรากลัว ทำให้เราเลี้ยง
ที่จะเขียนชื่อคนที่เราเคยทำร้ายให้ครบทุกคน

บางคนก็มีเหตุผลอื่นที่เป็นปัญหาอีกประเภท นั่นคือ อ้างว่าเมื่อ
ตีมาแล้ว เราทำร้ายตัวเองเท่านั้น ไม่ได้เดือดร้อนคนอื่น เราไม่ได้ทำร้าย
คนในครอบครัวเพราะเราจ่ายค่าตัวเองแล้วก็ไปตีมีข้างนอก ไม่ได้ตี
ที่บ้าน เราไม่ได้ทำร้ายเพื่อนที่ทำงานเพราะเราก็กังทำงานอยู่เหมือนเดิม
เหล่านี้ไม่ได้ทำให้เราเสียภาพพจน์เพราะน้อยคนจะรู้ว่าเราตีใครบ้าง ต่อให้
รู้ ก็ต้องเข้าใจหน่อยว่าคนเราก็กังต้องมีเมามาได้บ้างเป็นบางโอกาส แล้ว
มันจะเป็นพิษเป็นภัยกับใครละ ถ้าเกิดเรื่อง อย่างมากก็มาขอโทษขอโพย
กันทีหลังก็หายกันได้

การคิดแบบนี้เป็นการจงใจลืมนั่น ซึ่งจะแก้ได้ก็ด้วยการมาพิจารณา
ดูเหตุดูใจและสิ่งที่เราทำลงไปอย่างถ่วงถ่วงและซื่อสัตย์

แน่นอนว่าบางครั้งเราไม่สามารถกลับไปแก้ไขสิ่งที่ทำลงไปแล้วได้
หรือบางครั้งการกลับไปแก้ไขจำเป็นต้องรอเวลาสักกระยะ แต่อย่างไรก็ดี
เราควรเขียนรายการสิ่งที่เคยทำไม่ดีต่อผู้อื่นอย่างครบถ้วน ซื่อสัตย์
และถูกต้อง หลายครั้งเราพบว่า แม้ผลร้ายต่อคนอื่นจะไม่ได้รุนแรง
แต่มันก็กระทบจิตใจของเราเองอย่างหนัก บางครั้งความทรงจำลึก ๆ
ต่อเรื่องร้าย ๆ นั้นยังคงอยู่ในจิตใจแม้จะลืมต้นเหตุของมันไปแล้วก็ตาม
เป็นไปได้ด้วยว่า เมื่อเราทำร้ายผู้อื่น เราเองก็ได้รับผลกระทบด้วย
ทำให้จิตใจเราย่ำแย่ลงและทำให้ชีวิตเสื่อมถอยตามไป

แม้ว่าการชดใช้ผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่สำคัญ แต่อีกสิ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน
ก็คือการที่เราจะมีโอกาสสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับผู้อื่น
เพื่อจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง ให้รู้ถึงปัญหาใหญ่ที่อยู่ลึก ๆ ในตัวเรา
ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับผู้อื่นมักเป็นต้นตอของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดกับเรา
รวมถึงปัญหาการตีด้วย ฉะนั้นการได้สำรวจดูอดีตอาจนำมาซึ่งรางวัล

ตอบแทนอันงดงาม การได้สงบนิ่งแล้วตั้งใจหยุดดูตัวเองและดูความสัมพันธ์ของเรากับผู้อื่น จะทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น เราสามารถมองผ่านข้อบกพร่องที่ไม่ร้ายแรงเพื่อให้ค้นพบข้อบกพร่องพื้นฐานข้อใหญ่ ๆ ซึ่งบางครั้งเป็นต้นตอของปัญหาทั้งหมดทั้งหมดในชีวิตของเราได้ พวกเราพบว่า การได้พิจารณาพฤติกรรมและเหตุจูงใจของเราอย่างถี่ถ้วนเช่นนี้ มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อตัวเองอย่างมาก

เราอาจจะสงสัยด้วยว่า การ “ทำร้าย” ผู้อื่นหมายถึงอะไรกันแน่ เราอาจจะมองว่ามันเกิดจากการที่สัญชาตญาณในตัวเราเกิดพลุ่งพล่านทำให้เราทำร้ายผู้อื่นทางกาย ใจ ความรู้สึก หรือทางจิตวิญญาณ เมื่อใดที่เราโกหกคดโกง เราไม่เพียงแต่ขโมยทรัพย์สินของผู้อื่นเท่านั้น เรายังทำให้พวกเขาเกิดความระแวงทางอารมณ์และยังสะเทือนจิตใจเขาด้วย เหมือนเป็นการเปิดโอกาสให้พวกเขามีความโกรธแค้นและพยายามต่อไป หากเราทำผิดประเวณี เราอาจทำให้คนอื่นรู้สึกอิจฉาริษยา โศกเศร้า และอยากล้างแค้น

พฤติกรรมที่ร้ายแรงเช่นนี้เป็นเพียงแค่บางส่วนที่เป็นการทำร้ายผู้อื่นได้ มีอีกหลายกรณีที่น่าจะดูไม่ชัดเจนแต่ก็เป็นการทำร้ายเหมือนกัน ลองนึกดูว่า หากครอบครัวของเราเป็นคนขี้เหนียว ไม่รับผิดชอบ และเย็นชาต่อกัน หากตัวเราเป็นคนขี้หงุดหงิด ขี้บ่น ไม่มีความอดทน และไม่มีอารมณ์ขัน หากเราลำเอียงให้คนคนหนึ่งในครอบครัวแล้วละเลยคนอื่น ๆ จะเกิดอะไรขึ้น หรือหากเราพยายามควบคุมทุกคน ให้พวกเขาต้องทำตามกฎเกณฑ์มากมายหรือจู้จี้ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตลอดเวลา หรือหากเราจมอยู่กับความหดหู่ ความสงสารตนเอง แล้วส่งต่อความรู้สึกนั้นให้คนรอบข้างตลอดเวลา จะเกิดอะไรขึ้น สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดคือสิ่งที่ทำร้ายผู้อื่น และเป็นสิ่งที่ทำให้การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้ติดสุราอย่างเรานั้นยากเย็นจนแทบจะทนไม่ได้ หากจะทำรายการเรื่องเหล่านี้ทั้งหมดคงจะยาวไม่รู้จบ

และเมื่อใดที่เรานำเอาทัศนคติและความประพฤติแบบนี้เข้าสู่สังคมและที่ทำงาน ก็จะทำให้ผู้อื่นถูกทำร้ายได้เหมือน ๆ กันกับที่บ้าน

ตอนนี้เมื่อเราได้พิจารณาทัศนคติและพฤติกรรมของเราต่อคนอื่นแล้ว เราก็สามารถมองย้อนกลับไปได้ว่า คุณลักษณะใดบ้างในบุคลิกของเราที่ทำร้ายผู้อื่น สิ่งซึ่งส่งผลอย่างหนักหน่วงต่อคนใกล้ตัวนั้นจะหาอยู่ที่จุด และเมื่อเรากลับมาหาต่อไปในอดีต เราก็จะพบว่าใครบ้างที่เคยถูกเราทำร้ายอย่างรุนแรงไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง แต่เราต้องพิจารณาเหตุการณ์เหล่านั้นอย่างระมัดระวัง เราต้องดูแค่สิ่งที่เราเป็นผู้ทำผิดเท่านั้น และต้องให้อภัยสิ่งที่ผู้อื่นทำต่อเรา ไม่ว่าจะทำจริงหรือสงสัยว่าจะทำก็ตาม เราจะต้องไม่ตัดสินใครอย่างสุดโต่ง ทั้งตัวเองและผู้อื่น เราจะต้องไม่ประเมินความบกพร่องของเราหรือผู้อื่นให้ร้ายแรงกว่าที่มันเป็น เราจะต้องตั้งใจทำอย่างใจเย็นและมีเหตุมีผลมากที่สุด เมื่อใดที่รู้สึกท้อแท้ ให้จำไว้ว่า ประสบการณ์ของกลุ่มผู้ติดสุราฯ ในเรื่องนี้ สามารถช่วยคนได้มากมายเพียงใด ขั้นตอนการปฏิบัตินี้ถือเป็นจุดที่จะเริ่มช่วยให้เราไม่ถูกตัดขาดจากผู้อื่นและไม่โดดเดี่ยวเดียวดาย ให้เราได้เริ่มเห็นแสงสว่างของวิถีแห่งจิตวิญญาณ

ขั้นตอนที่เก้า

“ขอให้ให้แก่พวกเขาเหล่านั้นโดยตรงเท่าที่จะเป็นไปได้
ยกเว้นในกรณีที่การกระทำดังกล่าว
อาจเป็นอันตรายแก่พวกเขาหรือผู้อื่น”

ขั้นตอนที่เก้านี้ ต้องอาศัยความกล้า การตัดสินใจที่ดี และต้องทำ
อย่างถูกกาลเทศะ

หลังจากที่เราทำรายชื่อบุคคลที่เคยถูกรายไปนั้นในขั้นตอนที่แปด
ไปแล้ว ได้ทบทวนแต่ละกรณีอย่างถี่ถ้วน และพยายามดำเนินการต่อ
ด้วยทัศนคติที่ถูกต้องอย่างเต็มที่ เมื่อเราได้เริ่มกระบวนการขอชดใช้ความ
ผิดของเรา เราจะพบว่าคนที่เราต้องติดต่อนั้นสามารถแบ่งได้เป็นหลาย
ประเภท ประเภทแรกคือกลุ่มคนที่เราจะขอชดใช้ความผิดได้ก็ต่อเมื่อเรา
สามารถเลิกเหล้าได้แล้ว อีกประเภทคือกลุ่มคนที่เราอาจจะขอภัยหรือ
ขอชดใช้ให้ได้แค่เพียงบางส่วน ไม่เต็มที่ เพราะหากทำมากกว่านั้นอาจเป็น
ผลเสียต่อพวกเขาและคนที่เกี่ยวข้องมากกว่าจะเป็นผลดี นอกจากนี้ยังมี
คนประเภทที่ต้องพักไว้ก่อนที่จะไปขอชดใช้ความผิด และประเภทที่เรา
ไม่สามารถจะติดต่อโดยตรงได้เลย

พวกเราส่วนมากได้เริ่มเข้าสู่กระบวนการขอชดใช้ความผิดแล้ว
ตั้งแต่เริ่มเข้าร่วมกับกลุ่มผู้ติดสุรานานา วิญญาณที่เราบอกครอบครัวว่า
เรากำลังจะทำตามขั้นตอนการปฏิบัติ นั่นถือเป็นการเริ่มต้นกระบวนการ
ขอชดใช้ ซึ่งไม่ต้องรออะไรมากเพราะเราเองก็อยากจะประกาศข่าวดี
ให้ทุกคนได้รู้อยู่แล้วว่าเรากำลังเริ่มปฏิบัติตามแนวทางเพื่อที่จะเลิกเหล้า
เรามากจะอยากเริ่มพูดคุยกับคนในครอบครัวเพื่อยอมรับว่า การติเมของเรา

ทำร้ายพวกเขา จริง ๆ ตัวเรามากจะอยากทำมากกว่านั้นด้วยซ้ำ ด้วยการยอมรับข้อเสียหรือพฤติกรรมที่ทำให้คนอื่นต้องเหนื่อยใจกับเรา ครั้งนี้จะไม่เหมือนกับการพูดคุยครั้งก่อน ๆ ที่ผ่านมา มันจะไม่เหมือนเวลาที่เรามาค้างตอนเช้าแล้วมานั่งโกรธตัวเอง ไม่ก็โทษครอบครัว (และคนอื่น ๆ) ว่าเป็นสาเหตุให้เราเป็นอย่างนี้ อย่างไรก็ตาม ในเวลานี้อาจฟังรับนำเรื่องราว ๆ ขึ้นมาพูด ให้ใจเย็น ๆ ดูกาลเทศะให้ดีกว่าก่อนที่จะปฏิบัติ แม้เราจะอยากเปิดเผยเรื่องเลวร้ายทุกอย่างที่เราทำ แต่ก็ต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้ฟังด้วย ไม่ใช่ขอให้เราได้พูดเพื่อให้สบายใจอยู่คนเดียว โดยคนอื่น ๆ ต้องขุ่นข้องหมองใจ

วิธีเดียวกันนี้สามารถนำไปใช้ได้ในการทำงานด้วย เราต้องหาว่าใครบ้างที่ได้รับผลกระทบจากการตีทะเล้าของเรามากที่สุด แต่ที่สำคัญคือต้องดูกาลเทศะ อาจต้องรอสักพักกว่าจะเริ่มพูดอะไรกับพวกเขาได้ ก่อนอื่นต้องให้แน่ใจก่อนว่าเรากำลังยึดตามหลักการของกลุ่มผู้ติดสุราฯ อย่างเหนียวแน่น จากนั้นเราจึงจะเข้าหาคนเหล่านี้เพื่อเล่าว่ากลุ่มผู้ติดสุรานินรมคืออะไรและกลุ่มกำลังจะช่วยให้เราหายจากการติดเหล้าได้อย่างไร เมื่อได้ปูพื้นเรื่องนี้แล้วเราจึงจะสามารถสารภาพความผิดที่เคยทำไว้และขออภัยได้อย่างเต็มที่ หากมีสิ่งใดที่เราติดค้างอยู่ ซึ่งอาจจะเป็นหนี้สินที่เป็นตัวเงินหรือเป็นอย่างอื่น เราจะชำระและชดใช้เท่าที่จะทำได้ แม้ยังไม่หมดก็จะสัญญาว่าจะชดใช้ให้ครบในเวลาต่อไป ผู้ฟังหลายคนอาจจะเห็นอกเห็นใจเราจนเราต้องประหลาดใจ แม้แต่คนที่เกลียดเราเข้าเส้นก็อาจจะยินดีร่วมมือกับเราอย่างเต็มที่

การได้รับคำชมกลับมาและการได้รับการช่วยเหลือในลักษณะดังกล่าว อาจทำให้เราคาดหวังว่าจะได้รับมันอีกจากคนอื่น ๆ แต่ในบางครั้งผู้ฟังอาจมีปฏิกิริยาที่เป็นลบ ซึ่งอาจทำให้เราโต้ตอบกลับไปในเชิงลบด้วย และทำให้เราคิดหาข้ออ้างเพื่อหลีกเลี่ยงคนเหล่านี้ มันอาจทำให้เราคิด

ดีดิ่งเพราะอยากแสดงจุดยืนของตัวเอง หรืออาจทำให้เราเสียกำลังใจ และท้อถอย แต่ถ้าเตรียมตัวล่วงหน้ามาดี ปฏิบัติyalob ๆ จากคนอื่นจะไม่ทำให้เราไขว่ไขวไปจากวัตถุประสงค์หลักของเราได้เลย

หลังจากที่ได้เริ่มขอโทษและชดใช้ให้แก่ผู้อื่นมาบ้างแล้ว เราอาจรู้สึกโล่งใจจนคิดว่าไม่ต้องทำต่อก็ได้ เราอาจรู้สึกอึดอัด พอใจกับผลงานที่ทำมาจนไม่อยากเดินทางต่อกับเรื่องที่ยากขึ้นไป ซึ่งเป็นสิ่งที่เราอยากเลี่ยงเพราะมันน่าอายน่าอายกว่าเรื่องก่อน ๆ เราอาจจะมีข้ออ้างต่าง ๆ นานาเพื่อเลี่ยงเรื่องยากเหล่านี้ ไม่ก็ผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยโดยคิดเอาว่ายังมีเวลาอีกมาก แต่ในความเป็นจริงแล้ว เรากำลังปล่อยให้โอกาสอันดีที่จะแก้ไขปัญหาล้มเหลวหายไป จงอย่าหลีกเลี่ยงที่จะทำโดยอ้างว่าเป็นการเตรียมการอย่างรอบคอบและระมัดระวังก่อนทำ

เมื่อเรามั่นใจในวิถีชีวิตใหม่ของเรา และเมื่อพฤติกรรมของเราแสดงให้เห็นว่า เรากำลังมุ่งมั่นพัฒนาตนเองอย่างจริงจัง เมื่อนั้นเราก็จะสามารถคุยกับคนที่เราเคยทำร้ายได้อย่างตรงไปตรงมาแม้จะเป็นกับคนที่ไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าเคยถูกเราทำร้าย ในการเริ่มการพูดคุย เราอาจจะเริ่มคุยกับพวกเขาแบบสบาย ๆ ก่อน เหมือนกับการสนทนาทั่วไป แต่หากไม่มีโอกาสที่จะเข้าเรื่อง เราอาจจะต้องอาศัยความกล้าแล้วยกเรื่องขึ้นมาเอง ในการพูด ไม่ต้องแสดงความเศร้าโศกหรือสำนึกผิดจนมากเกินไป แต่จงขอชดใช้ความผิดอย่างจริงจังและตรงไปตรงมา

มีกรณีเดียวเท่านั้นที่เราจะไม่เปิดเผยความผิดที่เราทำ หรือเปิดเผยได้ก็เพียงบางส่วน นั่นคือกรณีที่การพูดถึงเรื่องนั้น ๆ จะเป็นการทำร้ายหรือซ้ำเติมคนที่เราอยากขอโทษมากไปกว่าเดิม หรืออาจทำร้ายคนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ตัวอย่างเช่น เราจะไม่พูดถึงรายละเอียดของเรื่องคู่สาวหากคนรักของเราไม่รู้หรือไม่ได้สงสัยอะไร แต่หากบังเอิญว่าต้องคุยเรื่องนี้เข้าจริง ๆ ก็ต้องระวังไม่ให้เป็นการทำร้ายคนที่เรามีสัมพันธ์ฉันคู่สาว

ด้วยการทำร้ายคนอื่นไปมากกว่าเดิมไม่ได้ช่วยให้เราแก้ปัญหาของเราได้เลย

ยังมีเรื่องอื่น ๆ ในชีวิตอีกที่เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ซึ่งเราก็ควรใช้หลักการเดียวกันในการพิจารณาไม่เปิดเผยมัน เช่น หากเราเคยขโมยของจากที่ทำงาน หรือเคยทุจริตเรื่องเบิกเงินค่าใช้จ่าย ซึ่งหากเราปกปิดเรื่องต่อไปเราก็จะรอดพ้นจากการถูกลงโทษ ในกรณีนี้เราควรยอมรับความผิดที่ทำโดยทันทีแล้วยอมถูกไล่ออกหรือไม่ เราจะซื้อตรงขนาดที่จะต้องทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับครอบครัวหรือไม่ หรือว่าเราจะลองคุยกับผู้ที่เป็ฝ่ายเสียหายดูก่อน หรือจะคุยกับสปอนเซอร์และที่ปรึกษา ก่อนเพื่อขอความเห็น โดยสัญญาว่าจะทำสิ่งที่ถูกต้องในที่สุดไม่ว่าผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร ไม่มีคำตอบใดที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องกับทุกกรณี แต่ละเหตุการณ์ต้องอาศัยความมุ่งมั่นของเราที่จะชดเชยอย่างรวดเร็วที่สุดและมากที่สุดตามความเหมาะสมและตามที่สถานการณ์จะอำนวย

แต่ที่สำคัญที่สุดคือ เราต้องไม่ประวิงเวลาในการขอโทษและชดเชยเพียงเพราะเรารู้สึกกลัว หัวใจของขั้นตอนที่เก้าคือความพร้อมใจที่จะเผชิญหน้ากับผลของการกระทำของเรา แต่ทั้งนี้ก็ต้องคำนึงถึงความสุขของคนอื่นไปพร้อม ๆ กันด้วย

ขั้นตอนที่สิบ

“สำรวจตัวเองอยู่เสมอและยอมรับทันทีเมื่อเราผิด”

ในขั้นตอนทั้งเก้าขั้นตอนที่ผ่านมา เรากำลังเตรียมตัวเข้าสู่ชีวิตใหม่ เมื่อมาถึงขั้นตอนที่สิบ เรากำลังเริ่มนำหลักการของกลุ่มผู้ติดสุราฯ มาใช้ในชีวิตรประจำวัน ทีละวัน และในทุก ๆ วัน ไม่ว่าชีวิตเราจะกำลังเป็นเช่นไร นี่เป็นการทดสอบที่สำคัญว่าเราสามารถอยู่ในอารมณ์ที่สมดุล และใช้ชีวิตด้วยหลักการใหม่ในทุกสถานการณ์อย่างแท้จริงได้หรือไม่

การทำเช่นนั้นได้ต้องคำนึงถึงข้อดีและข้อเสียของเรอย่างต่อเนื่องพร้อมกับมีความปรารถนาที่จะพัฒนาตนเองไปข้างหน้า แม้แต่คนที่เก่งกว่าเราก็ยังคงมีข้อพิจารณาข้อเสียของตนเองอย่างชัดเจน คนที่ฉลาดจะรู้ว่า ชีวิตจะดีขึ้นไม่ได้จนกว่าเราจะประเมินตนเองเป็นประจำจนเป็นนิสัย คือยอมรับข้อบกพร่องของตนเองแล้วมุ่งมั่นแก้ไขอย่างอดทนไม่ย่อท้อ

ใครที่เมาหนักในวันวาน ชีวิตในวันต่อมาจะไม่สู้ดีนักเพราะต้องทรมานกับการเมาค้าง แต่มีอาการเมาค้างอีกประเภทหนึ่งที่ทุกคนต้องประสบไม่ว่าจะดื่มหรือไม่ก็ตาม นั่นคือการเมาค้างทางอารมณ์ ซึ่งเกิดขึ้นจากการใช้อารมณ์จนมากเกินไปในวันก่อนหรือในวันนี้ เช่น โกรธ กลัว อิจฉาริษยา ฯลฯ เราต้องกำจัดอารมณ์ที่ค้างค้ำงั้นก่อนหากเราต้องการใช้ชีวิตอย่างสงบสุขในวันนี้และวันพรุ่งนี้ นี้ไม่ได้หมายความว่าเราต้องจดจ่ออยู่กับเรื่องในอดีต แต่แค่ให้ยอมรับความผิดของเราแล้วแก้ไขก็พอแล้ว รายการความผิดชอบชั่วดีของเราจะช่วยให้เราเข้าใจอดีตได้เอง เมื่อเราได้ทำรายการอย่างถี่ถ้วน เราจะพบกับความสงบและพร้อมจะรับมือกับเรื่องยาก ๆ ในวันพรุ่งนี้ได้เมื่อวันนั้นมาถึง

รายการความผิดชอบชั่วดีแบ่งได้เป็นหลายประเภท แต่ละประเภทแตกต่างกันที่เวลาที่ทำ แต่หลักการล้วนแล้วเหมือนกัน เช่น ประเภทหนึ่งคือการพิจารณาความรู้สึกทันทีเมื่อมันเกิดขึ้น ซึ่งเราทำได้ตลอดเวลา เมื่อรู้สึกว่าการผิดวิญญานของเราเริ่มสั่นคลอน อีกประเภทจะทำตอนสิ้นวัน โดยการที่เรามองย้อนไปในแต่ละชั่วโมงของวันที่ผ่านมา เราจะให้คะแนนกับสิ่งที่เราทำได้ดี และยอมรับในสิ่งที่เราทำผิด นอกจากนี้ยังมีรายการอีกประเภทที่เราทำเองหรือทำร่วมกับสปอนเซอร์ เอาไว้เพื่อดูความคืบหน้าของเรา สมาชิกหลายคนทำรายการชนิดหลังนี้หนึ่งหรือสองครั้งต่อปี หลายคนถือโอกาสปลีกวิเวกไปเพื่อพิจารณาตนเองโดยไม่ต้องกังวลกับเรื่องวุ่น ๆ ทางโลก

นั่นหมายความว่า สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ นั้น วัน ๆ เอาแต่นั่งพิจารณาข้อเสียของตัวเองเพื่อหาสิ่งที่ต้องแก้ไขหรือไม่ การทำรายการความผิดชอบชั่วดี นอกจากจะใช้เวลาแล้วยังทำให้เรารู้สึกไม่ดีด้วยหรือไม่ คำตอบคือ ไม่ใช่ เหตุที่เราเชื่อว่าการทำรายการความผิดชอบชั่วดีเป็นเรื่องสำคัญนั้น เป็นเพราะสมาชิกหลายคนยังไม่รู้วิธีที่จะประเมินและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง เมื่อใดที่เราคุ้นเคยกับกระบวนการนี้ มันจะกลายเป็นสิ่งที่มีค่าและน่าทำจนเราจะไม่เสียเวลาให้กับมันเลย เวลาที่ใช้ไปในการทำรายการจะย้อนกลับมาทำให้เวลาส่วนที่เหลือของเรามีความสุขมากขึ้น ไม่ช้าไม่นานการพิจารณาตนเองอย่างถี่ถ้วนนี้จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ไม่ใช่สิ่งที่เราต้องลุกขึ้นมาทำเป็นกรณีพิเศษ

หลักการที่สำคัญยิ่งอีกข้อหนึ่งในเรื่องของจิตวิญญานคือ เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สบายใจกับบางสิ่ง นั่นหมายความว่า ในตัวเราเองมีบางอย่างที่ไม่ถูกต้องอยู่ หากมีใครทำร้ายเราแล้วเราโกรธตอบ เราเองก็มีส่วนผิดด้วย แล้วมีข้อยกเว้นสำหรับกฎข้อนี้บ้างไหม มีกรณีไหนบ้าง

ที่เราสามารถโกรธได้อย่างสมเหตุสมผล ถ้าใครโกงเรา เราควรจะโกรธได้ไม่ใช่หรือ ถ้าใครแสดงความเห็นแก่ตัวกับเรา เราจะไม่มีสิทธิ์โมโหหรือเปล่า สำหรับสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ การหาข้อยกเว้นอย่างนี้ถือว่าเป็นเรื่องอันตราย เราเรียนรู้มาแล้วว่า การโกรธตอบอย่างสมเหตุสมผลเป็นสิ่งที่ควรให้คนอื่นที่ควบคุมอารมณ์ได้เก่งกว่าพวกเราเป็นผู้ทำจะดีกว่า

ความแค้นคือสิ่งที่เป็อันตรายต่อพวกเราที่ติดสุรามากกว่าคนธรรมดาทั่วไป แม้เราจะคิดว่าความแค้นบางอย่างมีความสมเหตุสมผล แต่หากเราระเบิดอารมณ์ออกมาเมื่อไร ก็อาจทำให้กลายเป็นเรื่องราวใหญ่โตขึ้นได้ การเก็บความแค้นไว้อาจทำให้เราทุกข์และทำหน้าที่ของตัวเองได้ไม่เต็มที่ เราไม่เก่งพอที่จะสรุปได้เองว่าความโกรธครั้งไหนบ้างที่สมเหตุสมผล เรามักคิดว่ามันมีเหตุผลทุกครั้ง คนอื่น ๆ ที่มีอารมณ์มั่นคงกว่าเราสามารถจัดการกับความโกรธได้ แต่สำหรับเราความโกรธอาจทำให้เราเสียศูนย์ไปเป็นเวลานาน การเสียศูนย์ทางอารมณ์เช่นนี้มักทำให้เราอยากดื่มขึ้นมา นอกจากนี้อารมณ์อื่น ๆ ก็จะทำให้เราอยากกินเหล้าได้เหมือนกัน เช่น อารมณ์อิจฉา ริษยา สงสารตัวเอง หรือความเจ็บปวดจากความอับอาย

เมื่อมีอารมณ์โกรธดังที่กล่าวมา การพิจารณาความรู้สึกทันทีที่มันเกิดขึ้นสามารถช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้นได้ เราใช้มันเพื่อจัดการกับอารมณ์ที่ขึ้น ๆ ลง ๆ ตลอดวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเราอยู่ใกล้คนที่มักกวนใจเรา (และทำให้เราทำอะไรมืด ๆ ถุก ๆ มากกว่าปกติเพราะใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว) แต่สำหรับปัญหาที่เรื้อรังมานานแล้ว ถ้าจะให้ดีควรจัดสรรเวลาเพื่อมาทำรายการความผิดชอบชั่วดีเกี่ยวกับพวกมันโดยเฉพาะจะดีกว่า

เมื่อเกิดอารมณ์แปรปรวน เราต้องควบคุมตัวเองให้ได้ เพราะมันจะช่วยให้เราประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างตรงไปตรงมา และพร้อมจะยอมรับผิดเมื่อเราทำผิด และยอมให้อภัยผู้อื่นเมื่อไม่ใช่ความผิดของเรา

แม้จะยังทำเช่นนี้ไม่ได้อย่างสมบูรณ์แบบ ก้อย่าเพิ่งท้อ เรากำลังพยายามพัฒนาตนเอง ไม่ใช่พยายามจะสมบูรณ์แบบไปเสียทุกอย่าง

การควบคุมตัวเองให้ได้มีความสำคัญอย่างยิ่ง การเริ่มพูดหรือกระทำบางอย่างอย่างรุนแรงจะทำให้เราขาดสติที่จะยับยั้งชั่งใจ แค่ว่าพูดแรง ๆ หรือการตัดสินใจด้วยอารมณ์เพียงแค่ว่าครั้งเดียว อาจทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับคนอื่นแย่ไปทั้งวัน หรืออาจจะทั้งปีก็ได้ การควบคุมตนเองคือการควบคุมสิ่งที่เราพูดและเขียน เราต้องไม่วิจารณ์คนอื่นหรือทะเลาะกับคนอื่นด้วยโทสะเพียงเพื่อต้องการแสดงว่าเราเป็นฝ่ายถูก เราควรหลีกเลี่ยงการรอนหรือการดูหมิ่นผู้อื่นด้วย เพราะพฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากความทะนงตนและความอยากแก้แค้น เมื่อใดที่เราอยากทำบางสิ่งบางอย่างเพราะความรู้สึกแบบนี้ จงฝึกที่จะยับยั้งชั่งใจไว้ แล้วให้ใช้ความคิดไตร่ตรอง การจะควบคุมตัวเองให้ได้จนเกิดเป็นนิสัยนั้นต้องอาศัยการฝึกฝน แต่มันเป็นสิ่งจำเป็นหากเราอยากจะใช้ชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุข

การควบคุมตนเองสำคัญไม่เฉพาะต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (ที่ต้องอาศัยการพิจารณาความรู้สึกในทันที) เท่านั้น แต่เมื่อเราเริ่มประสบความสำเร็จ เริ่มมีหน้ามีตา เราก็มักจะลืมหืมตาและเริ่มจะอวดดี ยิ่งประสบความสำเร็จมากขึ้นเท่าไรยิ่งทำให้เรามีความมั่นใจสูงขึ้นจนเริ่มหยิ่งยโส ทะนงตน มากขึ้นเท่านั้น จนทำให้คนรอบข้างเอือมระอา จึงควบคุมตนเองอย่าให้เกิดสถานการณ์เช่นนี้ขึ้นได้เป็นอันขาด

แม้ตอนนี้เราจะได้เข้ากลุ่มผู้ติดสุรานินนามและเริ่มหยุดดื่มได้แล้ว รวมทั้งสามารถสานสัมพันธ์กับผู้อื่นให้กลับมาดีดังเดิมได้ แต่ก็ยังมีเรื่องที่ต้องระมัดระวัง เราต้องไม่ทะนงตนว่า “กูแน่” และต้องระลึกเสมอว่าเราเล็กเหล่าได้ในวันนี้เพราะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ความสำเร็จของเรานั้น จริง ๆ แล้วเป็นความสำเร็จของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างหาก

สุดท้าย เราเริ่มเห็นว่า คนทุกคนรวมทั้งตัวเรา ล้วนแล้วแต่มีปัญหาทางอารมณ์ และมักทำอะไรผิด ๆ อยู่เสมอ ๆ เมื่อเข้าใจเช่นนั้นแล้ว เราจะสามารถอดกลั้นและรับรู้ได้อย่างถ่องแท้ว่าการรักผู้อื่นอย่างแท้จริงนั้นเป็นอย่างไร เราเริ่มรู้ว่าการโกรธนั้นไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นเลย แต่การปล่อยให้ตัวเราถูกทำร้ายโดยผู้อื่นที่มีปัญหาเหมือน ๆ กับเราก็ไม่ช่วยอะไรเช่นกัน ทุกคนต่างก็กำลังพยายามจะเอาตัวรอดให้ได้ในโลกนี้กันทั้งนั้น

การจะปรับเปลี่ยนทัศนคติจากหน้ามือมาเป็นหลังมืออาจต้องใช้เวลานานสักหน่อย น้อยคนที่จะพูดได้เต็มปากว่าเขารักเพื่อนมนุษย์คนอื่นทุกคน คนเราส่วนมากรักคนอยู่ไม่กี่คน คนอื่น ๆ เราไม่สนใจตราบโดที่พวกเขาไม่มาอยู่กับเรา และสำหรับคนที่เหลือนั้นเราเกลียดหมด คนเราเป็นอย่างนี้กันจริง ๆ แต่สำหรับสมาชิกของกลุ่มผู้ติดสุราฯ เราต้องหาสิ่งที่ดีกว่านี้เพื่อสร้างสมดุลทางจิตวิญญาณให้ได้ เราจะต้องไม่มีความเกลียดชังอยู่ในใจ ความคิดที่ว่าเราสามารถรักคนบางคนมาก ๆ แต่เมินเฉยต่อคนอื่นหลายคน และเกลียดกลัวคนที่เหลือทั้งหมดนั้น เราต้องสละทิ้งไปให้ได้ ทีละนิด ๆ ก็ยังดี

เราอาจเริ่มด้วยการเลิกเรียกร้องต่าง ๆ นานาอย่างไม่มีเหตุผลจากคนที่เรารัก เราอาจเริ่มแสดงความใจดีทั้งที่ก่อนหน้านี้เราไม่เคย เราอาจจะเริ่มให้เกียรติและให้ความยุติธรรมแก่คนที่เราไม่ชอบ ลองพยายามเข้าใจพวกเขาให้มากขึ้นหรืออาจยื่นมือช่วยเหลือพวกเขาเมื่อมีโอกาส

เมื่อใดที่เราทำผิดต่อผู้อื่น เราจะยอมรับโดยทันทีทั้งต่อตัวเองและต่อพวกเขา หากการยอมรับนั้นจะเป็นประโยชน์ การให้เกียรติ ความเอื้ออารี ความยุติธรรม และความรักคือวิธีที่เราจะสร้างความสัมพันธ์ภาพอันดีกับคนอื่น ๆ ได้เกือบทุกคน หากไม่แน่ใจ ให้เราหยุดแล้วอธิษฐานกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ว่า “ขอให้เป็นไปตามประสงค์ของท่าน ไม่ใช่ตามที่ข้าพเจ้าต้องการ” เราจะถามตัวเองอยู่เรื่อย ๆ ว่า “ในวันนี้เรากำลังทำต่อผู้อื่นเหมือนกับที่เราอยากให้ผู้อื่นทำกับเราหรือไม่”

พวกเราหลายคนจะใช้เวลากลางคืนก่อนนอนในการพิจารณา เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงวัน ไม่ได้ดูเฉพาะสิ่งที่ทำผิดเท่านั้นแต่เพื่อดูสิ่ง ที่ทำถูกด้วย เพราะในแต่ละวันเราน่าจะได้ทำสิ่งที่สร้างสรรค์และเป็น ประโยชน์หลายอย่าง ให้มองย้อนไปดูเจตนา ความคิด และการกระทำ ของเรา แม้ว่าเราอาจจะพยายามทำบางอย่างแล้วล้มเหลว แต่นั่นอาจ เป็นสิ่งดีก็ได้ ความเจ็บปวดจากการล้มเหลวสามารถสร้างแรงบันดาลใจ ให้เราเดินหน้าต่อ การจะศิษหน้าในเรื่องจิตวิญญาณนั้นมักมีความ เจ็บปวดเข้ามาเป็นส่วนประกอบ นั่นคือบทเรียนที่กลุ่มผู้ติดสุราฯ เรียนรู้ กันมา เรารู้ว่า ความเจ็บปวดจากการดื่มสุราจะต้องเกิดก่อนที่เราจะเลิก มันได้ และปัญหาทางอารมณ์ต้องเกิดก่อนที่เราจะพบกับความสงบสุขได้

เมื่อมองย้อนไปในแต่ละวัน เราควรพิจารณาหาเหตุจูงใจของเรา โดยละเอียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำ ที่ร้าย ๆ เหตุจูงใจมักหาไม่ยาก เมื่อใดที่เราทนงตน โมโห อิจฉา วิตกกังวล หรือกลัว เราก็จะทำตามความรู้สึกนั้น ให้เรามองให้เห็นเหตุจูงใจแล้ว จินตนาการว่า เราจะทำให้ดีกว่าเดิมได้อย่างไร จากนั้นก็นำสิ่งที่เรียนรู้ มาใช้ในวันต่อไป

แต่บางครั้งเหตุจูงใจก็หาได้ยาก ต้องอาศัยการดูอย่างละเอียดถี่ถ้วน เพราะคนเรามักจะหาข้ออ้างเพื่อให้การกระทำของตัวเองถูกต้อง และมักจะอยากเสแสร้งว่าทำด้วยเจตนาที่ดี ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้วไม่ใช่

บางครั้งเราคิดว่าเรากำลัง “ดีเพื่อก่อ” แต่ในความเป็นจริงเราแค่อยากเถียงให้ชนะ บางครั้งเมื่อคนคนหนึ่งไม่อยู่ เราอาจจะอยากให้คนอื่น “เข้าใจ” คนคนนั้นมากขึ้นด้วยการนิทาเพื่อให้เขาเสื่อมเสีย บางครั้งเรา คิดว่าเรากำลัง “สั่งสอน” คนที่เรารัก แต่ลึก ๆ แล้วเรากำลังอยากทำโทษ เขามากกว่า เราบ่นว่ารู้สึกหดหู่ทั้งที่จริงแล้วเราแค่อยากเป็นที่สนใจหรือ ให้คนอื่นเห็นใจ การพยายามแสดงเจตนาที่ดูเหมือนจะดีเพื่อปิดบังเจตนา ไม่ได้ไว้เบื้องหลังเป็นลักษณะธรรมชาติของมนุษย์ทั่วไป

เราจะพัฒนาตัวเองและมีชีวิตที่ดีได้ก็ด้วยการเรียนรู้ที่จะค้นหา
ยอมรับ และแก้ไขข้อบกพร่องในตัวเราทุกวัน เราจะสำนึกในสิ่งผิดที่
เราทำ เราจะขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่เราได้รับ และพร้อมที่จะพยายามให้มากขึ้น
ในวันพรุ่งนี้

ลองมองย้อนไปในแต่ละวันด้วยวิธีนี้และหาสิ่งที่ดี ๆ ที่เราได้
ทำในแต่ละวันด้วยความซื่อสัตย์ เมื่อพบแล้วก็ให้ขอบคุณสิ่งศักดิ์สิทธิ์
ในสิ่งที่เราได้รับ แล้วนอนหลับด้วยจิตสำนึกอันดี

ขั้นตอนที่สิบเอ็ด

“เราสวดภาวนาและตั้งใจให้เป็นสมาธิ เพื่อจะได้สัมผัส
กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างมีสติตามที่เราได้เข้าใจในสิ่งศักดิ์สิทธิ์
ภาวนาขอทราบความประสงค์ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์
และขอพลังที่จะกระทำตามนั้นให้สำเร็จลุล่วง”

การสวดมนต์และทำสมาธิ คือวิธีการหลักที่เราใช้ในการสื่อสาร
อย่างมีสติกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์

สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามมักเป็นคนที่ไม่หยุดนิ่ง เป็นคนที่รัก
การเผชิญหน้ากับการใช้ชีวิตในแต่ละวัน (ซึ่งสำหรับหลายคน มันคือ
ครั้งแรกที่รู้สึกเช่นนี้) และพยายามจะช่วยให้ผู้ติดสุราทุกคนที่ได้พบเจอ
เรารู้สึกว่า เมื่อใดที่มีเหตุเร่งด่วนจำเป็น การทำสมาธิและสวดมนต์จะก่อ
ให้เกิดประโยชน์ แต่หากจะให้ทำอย่างสม่ำเสมอ นั้น หลายคนกลับมองว่า
น่าจะเป็นหน้าที่ของพระเสียมากกว่า ส่วนตัวเราก็รื้อรับผลบุญอีกทอด
จากการสักการะท่านเหล่านั้น หลายคนเองก็ไม่ได้เชื่อในคุณค่าของ
การสวดมนต์และการทำสมาธิแต่อย่างใด

สมาชิกใหม่บางคน ในอดีตอาจไม่เคยเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พวกเขา
ยึดมั่นในกลุ่มผู้ติดสุรา ให้เป็นพลังที่เหนือกว่าตัวเขา เมื่อพวกเขาได้รู้
ว่ากลุ่มผู้ติดสุราถือว่าการสวดมนต์เป็นการปฏิบัติอันทรงพลัง พวกเขา
อาจไม่เชื่อหรืออาจจะรู้สึกคัดค้านด้วยซ้ำ ถึงแม้ว่ากลุ่มจะมีหลักฐาน
ยืนยันจากประสบการณ์ของสมาชิกก็ตาม พวกเราหลายคนเคยรู้สึก
เช่นเดียวกับสมาชิกใหม่เหล่านั้น และเราเข้าใจความรู้สึกนั้นดี เราจำได้
ถึงความคิดลึก ๆ ว่าเรา ‘ต่อต้าน’ การต้องก้มหัวให้กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์

หลายคนเชื่อว่าจริง ๆ แล้วสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไม่มีอยู่จริง เมื่อนึกถึงความโหดร้าย ความอยุติธรรม และเรื่องร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นในโลก ซึ่งทำให้ชีวิตเราต้องเป็นทุกข์เพราะเหตุการณ์ที่ไร้เหตุผลและควบคุมไม่ได้ จึงชัดเจนว่าโลกนี้ไม่มี ความยุติธรรมและไม่น่าจะมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์อยู่จริง

บางครั้งเราก็มองในอีกแง่หนึ่ง เราบอกตัวเองว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุปัจจัย ฉะนั้นจักรวาลจะเกิดได้ ต้องอะไรบางอย่างเป็น ต้นกำเนิด ซึ่งอาจจะเป็นอะตอมที่นักวิทยาศาสตร์ค้นพบก็เป็นได้ แต่ก็ไม่ได้มีหลักฐานว่ามีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คอยเป็นห่วงเป็นใยมนุษย์อยู่แต่อย่างใด พวกเราพอใจกับกลุ่มผู้ติดสุราฯ เพราะกลุ่มได้สร้างปาฏิหาริย์ขึ้นในชีวิตของเราและของผู้ติดสุราคนอื่น ๆ แต่เมื่อต้องลงมือทำสมาธิและ สวดมนต์ เรากลับต่อต้าน เหมือนกับนักวิทยาศาสตร์ที่อาจรู้สึกกลัวหาก การทดลองครั้งใหม่จะเป็นตัวพิสูจน์ว่าทฤษฎีเดิมของเขาผิดมาโดยตลอด แต่เมื่อเราได้ลงมือทำการทดลองจริง คือเริ่มสวดมนต์ เราก็เห็นผลลัพธ์ ที่ไม่เคยคาดคิด ทำให้ความรู้สึกของเราเปลี่ยนไป ตอนนั้นเราเชื่อแล้วในพลัง ของการทำสมาธิและสวดมนต์ และถึงตอนนี้เราก็ได้รู้ว่า ใครก็ตาม ที่ปฏิบัติทั้งสองอย่างนี้จะได้ประสบการณ์คล้าย ๆ กัน เราเห็นด้วยกับ คำพูดที่ว่า “ใครก็ตามที่ดูถูกอนุภาพของการสวดมนต์ คนคนนั้นคงจะ ไม่เคยสวดมาก่อน หรือไม่ก็ยังไม่ได้สวดมากพอ”

ใครที่สวดมนต์เป็นประจำ จะไม่อยากขาดการสวด เหนกเช่นเดียวกับ ที่ไม่อยากอดอาหาร ไม่อยากหยุดหายใจ และไม่อยากอยู่ในที่มืด ไร้แสงตะวัน เมื่อใดก็ตามที่ร่างกายของเราไม่ได้รับอากาศ อาหาร และแสงแดด จะเริ่มมีผลกระทบต่อร่างกาย เมื่อเราไม่ได้ทำสมาธิและ สวดมนต์ ก็เหมือนการขวางกั้นไม่ให้จิตใจและหัวใจของเราได้รับสิ่งที่ มันต้องการ ร่างกายหากไม่ได้รับสารอาหารก็จะหยุดทำงาน จิตใจของเราก็เช่นกัน เราทุกคนต้องการที่พึ่งทางใจ ต้องการความชุ่มชื่นในใจจาก สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และต้องการความรู้สึกอึดอัดที่เกิดขึ้นเมื่อรู้ว่าไม่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์

อยู่รอบตัวเรา ชีวิตของคนในกลุ่มผู้ติดสุรานินนามล้วนเป็นข้อพิสูจน์ หลักการที่เป็นความจริงนี้

การพิจารณาข้อดีข้อเสียของตนเอง การทำสมาธิ และการสวดมนต์ภาวนา ทั้งสามสิ่งนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกันโดยตรง แต่ละอย่างมีประโยชน์ในตัวของมันเองและสามารถช่วยให้จิตใจเราสบายขึ้น หากใช้ร่วมกันทั้งสามอย่าง มันจะสามารถเป็นรากฐานในการใช้ชีวิตอันมั่นคง ซึ่งบางครั้งจะช่วยให้เราสัมผัสถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้ เพียงเราปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับวิถีของจิตวิญญาณ เราก็จะรับรู้ได้ว่ามีสิ่งศักดิ์สิทธิ์คอยดูแลรักษาเราอยู่ตลอดเวลา

ในขั้นตอนของการปฏิบัติก่อนหน้านี้ เราได้เห็นว่า การพิจารณาความผิดชอบชั่วดีของเรา ช่วยให้เราเห็นข้อเสียของตนเองได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งถือเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เรามีความอ่อนน้อมถ่อมตน และพร้อมที่จะน้อมรับความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้ดีขึ้น แต่นี่ก็เป็นเพียงวิธีแรกที่เราควรต้องทำมากกว่านั้น

พวกเราล้วนอยากจะส่งเสริมความดีที่มีอยู่ในตัวเราทุกคน แม้แต่บุคคลที่หลายคนมองว่าชั่ว ความจริงก็ยังมีชีวิตอยู่ในตน ร่างกายคนต้องการอากาศที่บริสุทธิ์และอาหารที่มีประโยชน์ จิตใจคนก็ต้องการแสงนำทางในการเติบโต การทำสมาธิคือวิธีที่เราพาจิตวิญญาณเข้าสู่แสงสว่างนั่นเอง แล้ววิธีทำสมาธิควรจะทำเช่นใด

การทำสมาธิและสวดมนต์นั้น ได้มีการปฏิบัติกันมาแล้วเป็นเวลาหลายพันปี วัตถุประสงค์และห้องสมุด ล้วนเป็นที่ที่ใช้แสวงหาความรู้ได้สำหรับใครก็ตามที่อยากเรียนรู้วิธีทำสมาธิ เราหวังว่าสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ ผู้ใดที่เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อน จะได้หวนกลับไปปฏิบัติอีกครั้งอย่างกระตือรือร้นเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณของตน แต่สำหรับหลายคนที่ยังไม่เคยมีประสบการณ์ ควรจะทำอย่างไรดี

อาจจะเริ่มได้ด้วยวิธีนี้ก่อน คือ ลองหาบทสวดมนต์ที่ชอบสักบทหนึ่ง ซึ่งไม่น่าจะหายากเพราะทุกศาสนาล้วนแล้วแต่มีเขียนบันทึกไว้ ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างหนึ่งที่ใช้กันมานานและมีผู้เคารพนับถือมากมาย

ผู้ที่แต่งบทสวดมนต์ก่อนนี้ เป็นนักบวชในศาสนาคริสต์ นิกายคาทอลิก ท่านมีชื่อว่า นักบุญฟรานซิส แม้ว่าท่านจะไม่ได้เป็นผู้ติดสุรา แต่ท่านก็เคยต้องประสบทุกข์ทางอารมณ์อย่างแสนสาหัส เมื่อท่านผ่านพ้นความทุกข์เหล่านั้นมาได้แล้ว ท่านก็แสดงสิ่งที่ท่านเห็น รู้สึก และต้องการผ่านบทสวดมนต์บทนี้

“ข้าแต่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ขอท่านจงให้ข้าพเจ้าได้เป็นเครื่องมือที่ใดมีความเกลียดชัง ขอให้ข้าพเจ้าได้นำมาซึ่งความรัก ที่ใดมีการล่วงเกิน ขอให้ข้าพเจ้าได้นำมาซึ่งการให้อภัย ที่ใดมีความบาดหมาง ขอให้ข้าพเจ้าได้นำมาซึ่งความสงบสุข ที่ใดมีอวิชชา ขอให้ข้าพเจ้าได้นำมาซึ่งความจริง ที่ใดมีความลึกลับสงสัย ขอให้ข้าพเจ้าได้นำมาซึ่งความศรัทธา ที่ใดอัปมงคลหนทาง ขอให้ข้าพเจ้าได้นำมาซึ่งความหวัง ที่ใดมีความมืดมิด ขอให้ข้าพเจ้าได้นำมาซึ่งแสงสว่าง ที่ใดมีความโศกเศร้า ขอให้ข้าพเจ้าได้นำมาซึ่งความปิติยินดี ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์จงให้ข้าพเจ้าได้มีโอกาสปลอบโยนผู้อื่นให้สบายใจแทนการเป็นผู้ถูกปลอบโยน ให้ข้าพเจ้าเข้าใจผู้อื่นแทนการเป็นผู้ถูกเข้าใจ ให้ข้าพเจ้าได้รักผู้อื่นแทนการเป็นผู้ถูกรัก การสละตนเองอย่างสิ้นเชิงนั้นเองจะทำให้เราค้นพบ การให้อภัยนั้นเองจะทำให้เราได้รับการให้อภัย การสูญเสียชีวิตนั้นเองจะทำให้เราได้พบกับชีวิตที่เป็นนิรันดร์”

ในฐานะผู้ที่เริ่มปฏิบัติสมาธิ เราควรจะอ่านบทสวดมนต์บทนี้วันละหลายครั้งอย่างช้า ๆ เพื่อให้ได้สัมผัสคำกับทุก ๆ คำพูด ให้เข้าใจความหมายอันลึกซึ้งของทุกวลีและความคิด ขออย่าเพิ่งคิดต่อต้านคำพูดของนักบุญฟรานซิส เพราะจะส่งผลรบกวนต่อการทำสมาธิ เรากำลังฟังฟังความคิดของบุคคลที่รู้มากกว่าเรา เพื่อให้เราได้ประสบการณ์สำหรับการ

เรียนรู้ด้วยตนเองต่อไป

ลองจินตนาการว่าเรากำลังนอนพักผ่อนอยู่บนชายหาด เรารู้สึกผ่อนคลาย หายใจเข้าออกโดยรับรู้ถึงความงดงาม ความเมตตา และพลังทางจิตวิญญาณในคำพูดอันไพเราะของบทสวด ถ้ายทอดมาเป็นพลังให้แกตัวเรา จากนั้นเราอาจมองไปที่ทะเลแล้วพิจารณาความลึกลับของมัน และมองไปที่ขอบฟ้าเพื่อหาสิ่งมหัศจรรย์ที่เรายังไม่ได้พบเห็น

บางคนอาจจะพูดขึ้นว่า “โอ้เอ๊ย! ไร้สาระ เรื่องแบบนี้นำมาใช้จริงไม่ได้หรอก”

เมื่อเรามีความรู้สึกต่อต้าน เราอาจจะย้อนนึกถึงเวลาที่เราเคยตีมนัก ว่าเราเชื่อในจินตนาการต่าง ๆ นานาที่เกิดตอนเมามากแค่ไหน เราชอบที่จะคิดแบบนั้นมิใช่หรือ แม้ว่าตอนนี้เราจะเลิกตีมนักแล้ว แต่ก็ยังมีบางที่เรานั่งเพื่อฝันและจินตนาการอย่างที่เคยทำใ้ใหม่ บางทีปัญหาจึงอาจจะไม่ได้อยู่ที่ว่า ในอดีตเราไม่ได้ใช้จินตนาการ แต่อยู่ที่ว่า เราใช้จินตนาการของเราไปในเรื่องที่ไม่ถูกต้องต่างหาก การใช้ความคิดจินตนาการในเชิงสร้างสรรค์นั้นเป็นเรื่องที่สมควรทำ บางครั้งน่าจะเป็นเรื่องที่ทำเป็นประจำด้วยซ้ำหากเราต้องการทำให้ได้ตามเป้าหมายสำคัญ ๆ ตัวอย่างเช่น ไม่มีใครจะสร้างบ้านสักหลังขึ้นมาได้หากไม่ได้จินตนาการภาพบ้านที่เสร็จสมบูรณ์ไว้ก่อน การทำสมาธิก็เช่นเดียวกัน สมาธิจะช่วยให้เราสามารถมองเห็นเป้าหมายทางจิตวิญญาณของเราได้ก่อนที่เราจะเริ่มวิ่งเข้าหามัน ฉะนั้นลองกลับมาใช้จินตนาการว่าเรานอนอยู่ที่ชายหาด หรือจะอยู่กลางทุ่งหรือบนภูเขาก็ได้ตามใจชอบ

เมื่อนึกภาพได้ดังนั้นได้แล้ว ให้ทำอารมณ์ของเราให้อยู่ในสภาวะที่จะจินตนาการสิ่งดี ๆ ได้โดยไม่มีอะไรมารบกวน ตามขั้นตอนตัวอย่างต่อไปนี้

ให้อ่านบทสวดมนต์อีกครั้ง พยายามเข้าใจความหมายอันลึกซึ้งของมัน แล้วนึกถึงนักบุญฟรานซิสซึ่งเป็นผู้ประพันธ์ สิ่งแรกที่ท่านนักบุญขอ

คือ ขอเป็น “เครื่องมือ” จากนั้นท่านก็ขอพลังทางจิตวิญญาณเพื่อให้ท่านนำมาซึ่งความรัก การให้อภัย ความสงบสุข ความจริง ศรัทธา ความหวัง แสงสว่างและความปีติยินดีให้มนุษย์ทุกคนเท่าที่ท่านจะสามารถทำได้

จากนั้นท่านก็พูดถึงหลายสิ่งที่คุณคาดหวังว่าจะได้รับ ท่านหวังว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะช่วยให้คุณได้พบกับสิ่งประเสริฐเหล่านั้น ท่านกล่าวว่าท่านจะทำโดยใช้วิธี “สละตนเอง” ท่านหมายความว่าอย่างไร แล้วท่านหวังว่าจะทำให้สำเร็จได้อย่างไร

ท่านเชื่อว่าการได้ปลอบผู้อื่นให้สบายใจดีกว่าการเป็นผู้ถูกลบ และเชื่อว่าการได้เข้าใจผู้อื่น ดีกว่าการได้รับความเข้าใจ หรือการให้อภัยผู้อื่นดีกว่าการได้รับการอภัย

ที่เล่ามานี้เป็นเพียงตัวอย่างเล็ก ๆ ตัวอย่างหนึ่งของการทำสมาธิ มันอาจจะเป็นความพยายามครั้งแรกของบางคนที่จะทำให้ถึงโลกของจิตวิญญาณ หลังจากได้ลองปฏิบัติแล้ว เราลองย้อนกลับมาดูว่าตัวเราไปได้ถึงจุดไหน จากนั้นลองพิจารณาลึกลงไปว่า จะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นอีกเท่าไรหากเราสามารถเข้าถึงจิตวิญญาณของเราได้มากกว่านี้ การทำสมาธินั้นสามารถพัฒนาไปได้ไม่รู้จบ ไม่มีขีดจำกัด แม้ว่าจะมีการสอนและมีตัวอย่างมากมาย แต่สุดท้ายแล้วสมาธิก็เป็นเรื่องของแต่ละบุคคล แต่ละคนต้องพัฒนามันด้วยวิธีของตัวเอง แต่วัตถุประสงค์นั้นเหมือนกัน คือ เพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างเราและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ให้เราได้รับความเมตตา ความกรุณา และสติปัญญาจากท่าน ให้เราระลึกไว้ว่า การทำสมาธินั้นมีผลจริง ประโยชน์หนึ่งที่จะได้คือมันจะช่วยให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์ นอกจากนี้มันยังสามารถขยายช่องทางการสื่อสารระหว่างเรากับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งในเชิงกว้างและเชิงลึกได้อีกด้วย

แล้วการสวดมนต์ละ การสวดมนต์เป็นวิธีเข้าใกล้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เหมือนกับการทำสมาธิ หรืออาจจะรวมเข้ากับการทำสมาธิด้วยก็ได้ แล้ว

เราควรสวดมนต์อย่างไร และจะสร้างสมดุระหว่างการทำสมาธิและการสวดมนต์ได้อย่างไร ตามความเข้าใจทั่วไปนั้น การสวดมนต์คือการภาวนาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เมื่อได้สร้างช่องทางการสื่อสารกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์แล้ว เราก็ขอสิ่งที่เหมาะสมให้แก่ตัวเราและคนอื่น ๆ เราคิดว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ขอนั้นควรสอดคล้องกับคำจำกัดความของขั้นตอนที่สิบเอ็ดที่กล่าวไว้ว่า “เราสวดภาวนาและตั้งใจให้เป็นสมาธิ เพื่อจะได้สัมผัสกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างมีสติตามที่เราได้เข้าใจในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ภาวนาขอทราบความประสงค์ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์และขอพลังที่จะกระทำตามนั้นให้สำเร็จลุล่วง” เราสามารถภาวนาขอสิ่งนี้ได้ทุกเมื่อ

ในช่วงเช้าของแต่ละวัน เราอาจจะพิจารณาสิ่งที่เราจะต้องทำในวันนั้น นึกถึงที่ทำงานและโอกาสมากมายที่เราจะสามารถทำตัวให้เป็นประโยชน์ได้ หรืออาจจะนึกถึงปัญหาบางอย่างจากงานการที่ทำ บางทีวันนี้อาจจะมีปัญหาใหญ่ที่ยังแก้ไม่ได้มาตั้งแต่วันวาน เราอาจจะอยากขอวิธีกแก้ปัญหาดังกล่าวจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือขอให้เราสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้ด้วยวิธีที่เราคิดไว้ แต่หากทำเช่นนั้น จะเป็นการขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทำตามความคิดของเรา สิ่งที่เราควรทำก็คือ ทุกครั้งที่ขอ เราควรขอแรงจิตใจให้เราทำสิ่งที่ดีที่สุด หากเราต้องขอบางสิ่งบางอย่างที่เป็นการเฉพาะเจาะจง เราควรเพิ่มวลีที่ว่า “ให้เป็นไปตามความประสงค์ของท่าน” เสมอ แต่จริง ๆ แล้วสิ่งเดียวที่เราควรขอคือ ให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ตั้งใจให้เราทำสิ่งที่ถูกต้องในวันนี้ และขอให้เรามีพลังแห่งจิตวิญญาณมากพอที่จะทำสิ่งนั้น ๆ ให้ลุล่วงไป

ในระหว่างวัน เมื่อพบกับสถานการณ์ที่ต้องใช้ความคิดพิจารณา เราสามารถหยุดนิ่งเพื่อตัดสินใจ แล้วพูดว่า “ขอให้เป็นไปตามที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ประสงค์ ไม่ใช่ตามที่ข้าพเจ้าต้องการ” หากบางครั้งอารมณ์ของเราไม่ปกติ เราจะดีขึ้นได้ด้วยการท่องบทสวดมนต์ที่เราใช้ทำสมาธิเข้าไปซ้ำมา การได้พูดคำเหล่านี้ซ้ำ ๆ จะช่วยเปิดช่องทางที่เคยถูกปิดกั้นด้วยความโกรธ

ความกลัว ความหงุดหงิด และความเข้าใจผิด มันจะช่วยนำพาเราไปสู่ความช่วยเหลือที่ดีที่สุด คือความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้เราทำตามที่เราประสงค์ ในช่วงเวลาที่คับขัน หากเราได้คิดถึงคำพูดที่ว่า “ให้ข้าพเจ้าปล่อยคนอื่นให้สบายใจแทนการเป็นผู้ถูกปล่อยคนอื่นให้ข้าพเจ้าเข้าใจผู้อื่นแทนการเป็นผู้ถูกเข้าใจ ให้ข้าพเจ้าได้รับผู้อื่นแทนการเป็นผู้ถูกรัก” นั่นคือเราได้ทำตามนิยามของขั้นตอนการปฏิบัติที่สิบเอ็ดแล้ว

หากจะถามว่า “ทำไมเราจึงไม่ถามปัญหากับสิ่งศักดิ์สิทธิ์โดยตรงระหว่างที่เราสวดมนต์ทำสมาธิละ จะได้รับคำตอบที่ชัดเจน” ก็ถือเป็นคำถามที่มีเหตุผล

แน่นอนว่าเราทำเช่นนั้นได้ แต่มันอาจจะมี ความยากในลักษณะที่เราคาดไม่ถึง เราเคยได้เห็นสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ ขอคำแนะนำจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาแล้ว เป็นการขอด้วยความบริสุทธิ์ใจในเรื่องหลายเรื่องตั้งแต่เรื่องการทะเลาะเบาะแว้งในบ้านไปจนถึงปัญหาเรื่องการเงิน หรือแม้แต่เรื่องการแก้นิสัยมาสายของตนเอง แต่บ่อยครั้ง สิ่งที่เราคิดว่าเป็นคำตอบที่เราได้รับจากท่านนั้น จริง ๆ แล้วไม่ได้เป็นคำตอบของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มันมักเป็นเพียงคำตอบที่เราเคยคิดไว้เองในใจแม้ว่าจะจะเป็นความบริสุทธิ์ใจก็ตาม ใครก็ตามในกลุ่มผู้ติดสุราฯ ที่พยายามจะหาคำตอบให้ชีวิตด้วยการสวดมนต์ในลักษณะนี้ คือภาวนาขอคำตอบเรื่องต่าง ๆ โดยตรงจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อาจพูดได้ว่าไม่ได้ทำในสิ่งที่ถูกต้อง เมื่อใดที่มีผู้อื่นสงสัยหรือวิจารณ์การกระทำของเขาผู้นี้ เขาก็จะยืนยันทันทีว่าเขาพึ่งการสวดมนต์เพื่อหาคำตอบในทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ เขาผู้นั้นอาจจะมองไม่เห็น ว่า สิ่งที่เขาหวังลึก ๆ ในใจ และแนวโน้มของมนุษย์ทั่วไปที่จะหาเหตุผลมาสนับสนุนการกระทำของตนเอง ทำให้เขาได้สิ่งที่ผิดเพี้ยนมาเป็นคำตอบ ดังนั้น แม้ว่าเขาจะมีเจตนาที่บริสุทธิ์ แต่เขาอาจจะกำลังนำเอาความต้องการของตนเองมาปนใส่ลงในสถานการณ์และปัญหา แล้วหลง

เชื่อว่ากำลังทำตามสิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์ประสงค์ การกระทำใด ๆ ที่มาจากความเชื่อที่ผิดเช่นนี้อาจทำให้เกิดผลเสียตามมาโดยที่เขาไม่เจตนา

ยังมีอีกปัญหาหนึ่งที่คล้าย ๆ กันซึ่งเราอาจพบเจอบ่อย นั่นคือ เราอาจมีความคิดอยู่ในใจว่า สิ่งศักดิ์สิทธิ์น่าจะประสงค์ให้คนนั้นคนนี้ทำบางสิ่งบางอย่าง เราคิดไปว่า “คนคนนี้ควรจะได้รับการศึกษาเรื่องนี้” หรือ “คนคนนั้นควรจะได้หายจากการเจ็บปวดทางอารมณ์เสียที” เราจึงสวดมนต์ขอสิ่งเหล่านั้นให้คนอื่น แม้จะเป็นการทำด้วยเจตนาดี แต่เป็นการกระทำที่มาจากพื้นฐานความคิดที่ไม่ถูกต้อง นั่นก็คือ การคิดไปเองว่าเรารู้ว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์มีความประสงค์ต่อคนเหล่านั้นอย่างไร ผลก็คือเราจะมีความเยอหยิ่งซ่อนอยู่เบื้องหลัง ทำให้ดูเสมือนเป็นการสวดมนต์ด้วยใจเมตตา ในประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราในนาม เราควรจะภาวนาขอในสิ่งที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ประสงค์เท่านั้น ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม ให้แก่ทั้งตัวเราเองและผู้อื่น

ในกลุ่มผู้ติดสุรา เราเชื่อว่าการสวดมนต์จะนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่ดี ความเชื่อเช่นนี้มาจากความรู้และประสบการณ์ของเราเอง ใครก็ตามที่สวดมนต์อย่างต่อเนื่องจะได้พบกับพลังกำลังที่เหนือกว่าของตัวเอง ได้พบกับความเฉลียวฉลาดที่เหนือกว่าของตัวเอง และได้พบกับความสงบสุขในใจที่ติดอยู่กับตัวเราโดยตลอดไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นเช่นไร

เราพบว่า เราจะได้รับคำแนะนำที่ต้องการก็ต่อเมื่อเราเลิกเรียกร้องว่าต้องการคำแนะนำแบบนั้นแบบนี้ในเวลานั้นเวลานี้ ผู้ที่มีประสบการณ์ในกลุ่มผู้ติดสุรา ต่างก็เล่าว่า ชีวิตของเขาเปลี่ยนไปในทางที่ดีเมื่อได้พยายามสัมผัสกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างมีสติ กลุ่มผู้ติดสุรา อยากจะบอกให้รู้ว่า ในยามที่เราทุกข์ทรมาน เมื่อรู้สึกราวกับว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไม่ดูแล ไม่ยุติธรรม และไม่ช่วยเหลือเราเลย เราจะได้เห็นและเข้าใจในบทเรียนใหม่ เราจะได้พบกับความกล้าและความเข้าใจว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์สามารถทำ

สิ่งมหัศจรรย์ได้แม้จะดูเหลือเชื่อก็ตาม

เราพูดเช่นนี้เพื่อเป็นกำลังใจให้แก่ทุกคนที่กำลังคิดจะเสี่ยงการสวดมนต์เพียงเพราะไม่เชื่อว่ามันได้ผล หรือรู้สึกว่าไม่ได้รับคำแนะนำและความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เราทุกคนเคยผ่านช่วงที่ไม่อยากจะสวดมนต์เอาเสียเลย บางครั้งเราก็มาถึงจุดที่เกิดอารมณ์ต่อต้านเสียจนไม่ยอมที่จะสวด เมื่อเป็นเช่นนั้น เราไม่ควรตำหนิตัวเอง แต่ให้เริ่มกลับมาสวดมนต์ใหม่ให้เร็วที่สุด เพราะนั่นคือสิ่งที่เรารู้ว่าดีสำหรับตัวเราเอง

ประโยชน์ที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งของการทำสมาธิและการสวดมนต์คือความรู้สึกว่าตัวเราเป็นหนึ่งเดียวกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เราพบว่าเราไม่ได้อยู่ในโลกที่โหดร้ายอีกต่อไป เราไม่รู้สึกลงทาง กลัว และไร้ค่า เมื่อใดที่เราได้สัมผัสแม้เสี้ยวหนึ่งของความประสงค์ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความจริง ความยุติธรรม และความรัก ล้วนแต่มีอยู่จริงเหมือนกับสรรพสิ่งอื่น ๆ เราก็จะรู้สึกอึดอัดกับสิ่งขัดหูขัดตาที่ต้องพบเจอในเรื่องราวของโลกอีกต่อไป เรารู้ว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์กำลังดูแลเราอยู่ เรารู้ว่าเมื่อเราฟังสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ทุกอย่างจะดำเนินไปด้วยดีทั้งในปัจจุบันและตลอดไป

ขั้นตอนที่สิบสอง

“เมื่อเราได้รับผลสำเร็จจากการทำตามขั้นตอนเหล่านี้
และเกิดการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณแล้ว เราจะพยายามถ่ายทอด
สิ่งเหล่านี้ให้ผู้ติดตามคนอื่นได้ทราบ และนำหลักการเหล่านี้
ไปปฏิบัติในกิจวัตรทุกอย่างของเรา”

ขั้นตอนการปฏิบัติที่สิบสองเป็นเรื่องของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข โดยมีหัวใจเป็นการลงมือปฏิบัติ ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่เราจะยื่นมือช่วยเหลือคนอื่น ๆ ที่ยังติดสุราอยู่ เป็นการให้โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ขั้นตอนนี้คือการปฏิบัติตามขั้นตอนทั้งสิบสองในชีวิตประจำวันเป็นประจำ เป็นการช่วยให้ทั้งเราและคนรอบข้างอยู่ดีมีสุขโดยปราศจากสุราโดยรวมแล้ว ขั้นตอนที่สิบสองนี้เป็นเหมือนการมอบความรักให้ผู้อื่น โดยไม่มีเงื่อนไขนั่นเอง

เนื้อหาของขั้นตอนการปฏิบัตินี้ระบุไว้ว่า เมื่อเราได้ทำตามขั้นตอนทั้งสิบสองครบถ้วนแล้ว ก็ถือว่าเราเกิดการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ ใครที่ยังใหม่ในกลุ่ม อาจจะยังไม่เข้าใจว่าการ “ตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ” เป็นอย่างไร

ความหมายของมันอาจจะแตกต่างกันไปสำหรับแต่ละคน แต่ก็ก็มีลักษณะบางอย่างที่ใกล้เคียงกัน ความหมายที่สำคัญที่สุดของมันคือ ชายหรือหญิงคนใดที่ได้ประสบกับการตื่นรู้นี้ จะสามารถปฏิบัติ มีความรู้สึก และมีความเชื่อในสิ่งที่ไม่เคยปฏิบัติ รู้สึก หรือเชื่อได้มาก่อน โดยอาศัยเพียงความสามารถของตนเองเพียงอย่างเดียว การ “ตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ” ถือได้ว่าเป็นของขวัญชิ้นหนึ่ง มันคือการยกระดับของการตื่นรู้ขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง ใครที่ตื่นรู้แล้ว จะได้เข้าสู่เส้นทางที่มีความหมาย ได้ใช้ชีวิต

อย่างมีเป้าหมาย ไม่ใช่ชีวิตแบบจนตรอก เป็นชีวิตที่ไม่ต้องแข่งขันหรือต่อสู้ เขาจะเริ่มมีความซื่อสัตย์ ความใจกว้าง ความสงบ และความรักชนิดที่ไม่เคยมีได้ด้วยตัวเองมาก่อน เขาถือว่าได้รับของขวัญฟรี ๆ แม้ว่าก่อนหน้านี้จะต้องเตรียมความพร้อมเพื่อจะรับมันก็ตาม

การเตรียมตัวเพื่อรับของขวัญชิ้นนี้ ก็คือการปฏิบัติตามขั้นตอนทั้งสิบสองนั่นเอง ซึ่งจะนำมาทวนซ้ำอีกครั้งในที่นี่

ขั้นตอนที่หนึ่ง แสดงให้เราเห็นสิ่งที่ฟังดูแปลกมาก นั่นคือเราจะไม่สามารถกำจัดความอยากสุราได้ จนกว่าเราจะยอมรับเสียก่อนว่าเราไม่มีพลังเหนื้อมันเลย (แม้คำพูดนี้จะดูขัดแย้งในตัวก็ตาม)

ขั้นตอนที่สอง แสดงให้เราเห็นว่าเราไม่สามารถฟื้นฟูตัวเองได้ และต้องอาศัยอำนาจที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเราในการมีชีวิตรอดต่อไป

ใน**ขั้นตอนที่สาม** เราตัดสินใจที่จะมอบชีวิตและจิตใจของเราให้พลังที่เหนือกว่าตัวเราดูแล ใครที่ไม่ได้มีความเชื่อเรื่องนี้ ก็ขอให้ยึดถือกลุ่มผู้ติดสุราฯ แทนสิ่งที่มีพลังเหนือกว่าตัวเราได้

ใน**ขั้นตอนที่สี่** เราเริ่มมองหาสิ่งต่าง ๆ ในตัวเราที่สร้างความเสียหายทั้งทางกาย ทางจริยธรรม และทางจิตวิญญาณ และสำรวจทำรายการความผิดชอบชั่วดีของตัวเราอย่างกล้าหาญ

ขั้นตอนที่ห้า แสดงให้เราเห็นว่า เพียงแค่ทำรายการความผิดชอบชั่วดีนั้นยังไม่พอ เราต้องเลิกเก็บมันไว้คนเดียวและต้องเล่าให้สังคมดีสี่สี่ และใครอีกคนหนึ่งได้รับรู้ด้วย

หลายคนลังเลที่จะทำ**ขั้นตอนที่หก** เพราะเรายังไม่ยอมกำจัดข้อเสียทั้งหมดในตัวออกไป เหตุเพราะยังชอบบางข้ออยู่ แต่การจะปฏิบัติ**ขั้นตอนที่หก**ให้สำเร็จได้นั้น จำเป็นที่เราจะต้องพยายามสละข้อเสียทิ้งไป แม้ว่าจะยังไม่ได้ทั้งหมดก็ตาม เราจะพูดกับตัวเองว่า “อาจจะยังทำไม่ได้ในวันนี้ แต่จะไม่พูดว่า ‘ไม่มีวันทำได้’”

ในขั้นตอนต่อไปคือ**ขั้นตอนที่เจ็ด** เราขออย่างน้อยบ่น้อมให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์จัดข้อบกพร่องของเราออกไปให้ได้มากที่สุดเท่าที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทำได้ในวันนั้น

ใน**ขั้นตอนที่แปด** เราเดินหน้ากำจัดข้อบกพร่องของเราต่อไป เราเห็นแล้วว่า เราไม่ได้สร้างปัญหาให้กับตัวเองคนเดียว แต่ยังสร้างให้กับคนอื่นและสิ่งอื่น ๆ รอบตัวด้วย เราเริ่มด้วยการทำรายชื่อบุคคลที่เราเคยทำร้ายและพร้อมที่จะชดใช้ในสิ่งที่เราได้ทำผิดไป

ใน**ขั้นตอนที่เก้า** เราชดใช้ความผิดของเราโดยตรงต่อคนที่เกี่ยวข้อง ยกเว้นแต่ว่าการทำเช่นนั้นจะเป็นอันตรายแก่เราหรือผู้อื่น พอถึงตอนนี้ ใน**ขั้นตอนที่สิบ** เราก็ตริเริ่มเข้าสู่วิถีชีวิตใหม่ เราได้เห็นความสำคัญในการสำรวจตัวเอง การทำรายการความผิดชอบชั่วดีอย่างต่อเนื่อง และการยอมรับผิดทันทีที่เราทำผิด และพร้อมที่จะชดใช้ความผิดนั้น

ใน**ขั้นตอนที่สิบเอ็ด** เราารู้สึกแล้วว่า พลังที่เหนือกว่าตัวเราได้ช่วยฟื้นฟูและช่วยทำให้เราใช้ชีวิตด้วยใจที่สงบในโลกนี้ได้ ดังนั้นเราจึงควรทำความรู้จักกับพลังนี้ให้ถ่องแท้มากกว่าเดิม การสวดมนต์และทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้เราเข้าใจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้อย่างแนบแน่นขึ้น เมื่อเราเข้าใจท่านได้มาก เราก็จะสามารถได้รับคำแนะนำจากท่านได้ดีขึ้น

การทำตามขั้นตอนเหล่านี้ทำให้เกิดการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณอย่างเห็นได้ชัด เราได้เห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวคนหลาย ๆ คนที่เพิ่งได้เข้าร่วมกลุ่มแม้ว่าตัวเขาเองจะยังไม่เห็นก็ตาม และเราก็ทำนายได้ว่า คนที่ยังลังเล ยังไม่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนนับถือ และยังยึดถือกลุ่มผู้ติดสุราฯ เป็นพลังที่เหนือกว่าตนเองอยู่ อีกไม่นานพวกเขาจะเริ่มรู้จักและเคารพรักรักรักสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของตนเองได้

แล้วส่วนที่เหลือของ**ขั้นตอนที่สิบสอง** ละ นั่นก็คือความสามารถของมันในการส่งต่อวิธีการของกลุ่มผู้ติดสุราฯ ไปยังคนอื่น ๆ ที่ยังติดเหล้า

อยู่ มันช่วยให้เรานำขั้นตอนทั้งสิบสองมารวมกับทุกสิ่งที่เราทำ ซึ่งถือได้ว่าเป็นความน่าอัศจรรย์และเป็นสิ่งพิเศษที่ได้จากกลุ่มผู้ติดสุรานินาม

เมื่อได้ช่วยเหลือผู้ติดสุราคนอื่น สมาชิกใหม่จะรู้สึกอึดอัดกว่าที่เคย คาดการณ์ไว้ มันเป็นความรู้สึกของการให้โดยไม่ต้องการอะไรตอบแทน ไม่ได้ต้องการค่าจ้างหรือแม้แต่การขอบคุณ มันทำให้เขารู้ว่า การให้เช่นนี้ถือเป็นเรื่องง่ายในตัวมันเองอยู่แล้ว ต่อให้คนที่รับการช่วยเหลือจะยังไม่หายขาดจากการติดสุราก็ตาม อีกทั้งตัวสมาชิกใหม่เองก็อาจจะยังมีปัญหาที่ต้องแก้อีกนานัปการ แต่เขาก็เริ่มรู้แล้วว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้มอบพลังให้เขา เพื่อให้เริ่มต้นชีวิตใหม่แล้ว และรู้สึกได้ว่าชีวิตต่อจากนี้ไปจะมีประสบการณ์แห่งความสุขอันน่าอัศจรรย์รอเขาอยู่

สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ แทบทุกคนคิดว่า ไม่มีอะไรน่าพอใจมากไปกว่าการได้ช่วยเหลือผู้ติดสุราให้เลิกเหล้าได้อย่างสมบูรณ์ เมื่อเรานำวิธีการของกลุ่มไปบอกต่อผู้ติดสุราคนอื่น ๆ สิ่งน่าประทับใจที่เราได้รับก็คือ การได้เห็นดวงตาของพวกเขาเปล่งประกายออกมาอีกครั้งเมื่อพวกเขาผ่านจากความมืดมิดมาสู่แสงสว่าง การได้เห็นชีวิตของพวกเขาที่มีความหมายและมีเป้าหมายใหม่ การได้เห็นครอบครัวทั้งครอบครัวกลับมาปรองดองกัน การได้เห็นคนติดเหล้าคนหนึ่ง จากที่เคยเป็นปัญหาให้สังคม ได้รับการต้อนรับคืนสู่สังคมอย่างอบอุ่น และที่สำคัญที่สุดคือ การได้เห็นคนเหล่านี้ น้อมนำสิ่งศักดิ์สิทธิ์เข้าสู่ชีวิตของพวกเขา

งานในขั้นตอนที่สิบสองมีหลายประเภท การเข้าร่วมประชุมกลุ่มผู้ติดสุราฯ ไม่ได้ทำไปเพื่อประโยชน์ของเราเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการให้ความอบอุ่นใจและมั่นใจแก่สมาชิกคนอื่น ๆ ด้วยว่ามีเราอยู่ เมื่อถึงเวลาที่เรารื่นเริง ไม่ว่าจะจะมีผู้ฟังกี่คนก็ตาม เราก็เล่าถึงวิธีของกลุ่มผู้ติดสุราต่อไป นี่ถือเป็นงานตามขั้นตอนที่สิบสอง หากเราไม่ยกขึ้นพูดในที่ประชุม หรือมีข้อจำกัดบางอย่างทำให้ไม่สามารถพบปะผู้อื่นได้สะดวก ก็ยังมีวิธีช่วยเหลืออื่น ๆ เราอาจอาสาทำงานอื่นที่แม้จะ

เป็นงานทั่วไปแต่ก็มีความสำคัญ เช่น การเตรียมกาแฟและของว่างหลังการประชุม การได้พูดคุยกับเราในบรรยากาศสบาย ๆ ทำให้ผู้มาใหม่หลายคนที่กำลังสงสัยและกังวลอยู่นั้น ได้รู้สึกผ่อนคลายและเกิดความอุ่นใจขึ้นได้ ขั้นตอนที่สิบสองนี้ถือเป็นงานที่ดีที่สุด หัวใจของมันคือ “เมื่อได้มาฟรี ๆ ก็ต้องให้ต่อฟรี ๆ”

บางครั้งอาจจะมีประสบการณ์บางอย่างจากการทำขั้นตอนที่สิบสองที่อาจทำให้เราสับสนจนดูเหมือนว่าเป็นความล้มเหลวในเวลานั้น แต่เมื่อมานึกย้อนดู มันเป็นเหมือนการเตรียมเราให้พร้อมรับสิ่งใหม่ ๆ ที่ดีกว่าเดิม ตัวอย่างเช่น เราอาจจะพยายามช่วยคนคนหนึ่งให้เลิกเหล้า แต่เขาก็กลับไปดื่มอีกหลังจากผ่านไปเพียงไม่กี่เดือน หากเรื่องแบบนี้เกิดขึ้นซ้ำ ๆ เราอาจเสียกำลังใจในการทำหน้าที่ถ่ายทอดวิธีของกลุ่มผู้ติดสุราฯ หรืออาจเกิดเหตุการณ์ตรงกันข้าม เราอาจจะปลื้มใจจากการช่วยใครบางคนได้สำเร็จ แล้วเราก็เกิดอาการอยากช่วยต่อ เราอาจจะเริ่มให้คำแนะนำในเรื่องอื่น ๆ ที่เราไม่มีความรู้หรือไม่สมควรที่จะออกความเห็น แล้วเราก็เสียใจเมื่อคำแนะนำของเราถูกปฏิเสธ ซ้ำร้ายกว่านั้น หากเขาปฏิบัติตามคำแนะนำของเรา อาจจะทำให้เกิดความสับสนมากขึ้นไปอีก และบางครั้ง หากเรากระตือรือร้นที่จะทำงานของขั้นตอนที่สิบสองมาก ๆ ก็เป็นไปได้ว่าเราจะได้มีประสบการณ์กับผู้ติดสุรามากมาย ทำให้เราเป็นที่ไว้นับถือใจ กลุ่มอาจจะแต่งตั้งให้เราเป็นหัวหน้า ซึ่งจะจูงใจให้เราอยากเข้าไปจัดการเรื่องอื่นอีกหลาย ๆ เรื่อง มากจนเกินงาม จนอาจจะเกิดกระแสต่อต้านและเกิดเหตุการณ์อื่นที่ยากต่อการรับมือ

แต่เมื่อเวลาผ่านไป เราจะเห็นว่าเรื่องเหล่านี้เป็นเพียงอุปสรรคธรรมดา ๆ ในการเรียนรู้และเติบโตเท่านั้น ในระยะยาวการยึดถือขั้นตอนทั้งสิบสองจะนำมาแต่สิ่งดี ๆ

ยังมีคำถามที่สำคัญที่สุดเหลืออยู่อีกข้อหนึ่ง คือ การนำหลักการนี้มาใช้ในทุกเรื่องที่เราทำ แปลว่าอะไรกันแน่ เราจะชื่นชอบเรื่องอื่น ๆ ในชีวิตมากเท่ากับการได้ช่วยให้คนติดสุราเลิกเหล้าหรือเปล่า เราจะนำพาซึ่งบรรยากาศของความรักและอดทนที่เรามีในกลุ่มมาสู่ครอบครัวอันวุ่นวายของเราเองได้หรือไม่ เราจะสามารถไว้วางใจคนที่เคยถูกความเมาของเราทำร้ายได้เท่ากับที่เราไว้วางใจสปอนเซอร์ของเราได้หรือไม่ เราจะนำวิธีของกลุ่มผู้ติดสุราไปใช้ในที่ทำงานได้หรือไม่ เมื่อเราเริ่มตระหนักถึงความรับผิดชอบที่เรามีต่อผู้อื่น เราพร้อมจะรับความรับผิดชอบเหล่านั้นหรือไม่ เราจะสามารถเพิ่มความศรัทธาในศาสนาของเราได้หรือไม่ สุดท้ายเราจะหาความสุขครั้งใหม่จากการทำทุกสิ่งทีที่กล่าวมานี้ได้หรือไม่

แล้วเราจะรับมือกับความล้มเหลวและความสำเร็จอย่างไรดี เราจะปรับตัวยอมรับมันโดยไม่ต้องรู้สึกเสียใจหรือภูมิใจได้หรือไม่ เราจะสามารถยอมรับความขัดสน ความเจ็บป่วย ความเดียดถาย และความเศร้าโศกเสียใจด้วยความกล้าและความสงบนิ่งได้หรือไม่ เราจะพอใจกับการได้รับความพอใจเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่ให้ผลนาน มากกว่าการได้รับรางวัลเกียรติยศใหญ่ ๆ ได้หรือไม่

คำตอบที่กลุ่มผู้ติดสุรา มีต่อคำถามเหล่านี้คือ “ใช่ ทุกอย่างทีที่กล่าวมานั้นสามารถทำได้” ที่เราพูดเช่นนี้เพราะเราเคยเห็นคนที่ใช้ขั้นตอนทั้งสิบสองทำให้ความซ้ำซากจำเจ ความเจ็บปวด และวิกฤติ ให้กลายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ได้ ซึ่งหากคนติดสุราทำได้ ใคร ๆ ก็ย่อมทำได้

แต่แน่นอนว่า ต่อให้เป็นสมาชิกที่เก่งแค่ไหน ก็ไม่สามารถทำตามเป้าหมายเหล่านี้ได้ทั้งหมดทุกครั้ง บางครั้งความคิดของเราที่สับสนแม้จะยังไม่ได้หยิบเหล้าแก้วแรกมาดื่มก็ตาม ปัญหาอาจเริ่มจากความรู้สึกเฉยเมย เราเลิกดื่มเหล้าได้แล้ว และกำลังทำงานให้กลุ่มผู้ติดสุรา อย่างมีความสุข ที่บ้านและที่ทำงานกำลังเป็นไปด้วยดี การรู้สึกยินดีกับตัวเอง

ในเรื่องแบบนี้จะสะท้อนให้เราเห็นความผิวดินของความคิดเราได้ ในภายหลัง เราหยุดเติบโตไปชั่วคราวเพราะเราเกิดความพอใจ และคิดว่าเราไม่จำเป็นต้องทำทุกขั้นตอนก็ได้ ปฏิบัติแค่บางขั้นตอนก็อาจจะพอแล้ว แต่ในความเป็นจริง เราอาจจะทำได้ดีแค่สองขั้นตอนเท่านั้นเอง คือ ขั้นตอน ที่หนึ่ง และบางส่วนของขั้นตอนที่สิบสอง คือในส่วนของ การ “ถ่ายทอดวิธีการของกลุ่ม” ในกลุ่มผู้ติดสุราฯ เราเห็นมาแล้วว่าสภาวะหลอกตัวเอง อย่างเป็นสุขนี้สามารถเกิดขึ้นได้นานเป็นปี ๆ ทีเดียว

ต่อให้เป็นสมาชิกที่มั่งมันที่สุด ก็อาจจะยังติดอยู่ในสภาวะนี้ได้ แต่ไม่นานนัก สภาวะโลกสวยนี้ก็จะหายไป แล้วทุกสิ่งก็จะเริ่มน่าเบื่อ เราจะเริ่มรู้สึกว่าคุณกลุ่มผู้ติดสุราฯ ไม่ได้ทำอะไรแก่เราเท่าไร เราเริ่มสับสน และเสียกำลังใจ

แต่บางครั้ง ชีวิตก็นำมาซึ่งวิกฤตการณ์หนัก ๆ ชนิดที่แค่ตั้งรับก็ลำบากมากแล้ว ยิ่งถ้าจะให้แก้ไขสำเร็จยิ่งเป็นไปไม่ได้ ที่ทำงานเราอาจจะไม่ได้รับการเลื่อนขั้นแม้จะทำงานมาอย่างหนัก หรือไม่เราอาจจะถูกให้ออกจากงาน หรืออาจมีปัญหาร้ายแรงที่บ้านหรือกับคนรัก บางทีลูกที่เรารักและเป็นห่วง ซึ่งเราคิดว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์คงจะกำลังดูแลเขาอยู่ อาจจะเสียชีวิตขึ้นอย่างกะทันหันก็เป็นได้

ถ้าเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ เราจะทำเช่นไร สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ จะสามารถหาวิธีหรือเครื่องมือเครื่องมือมาแก้ไขสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นกับใครหลายคนเช่นนี้ได้หรือไม่ ก่อนหน้านี เรื่องแบบนี้เป็นปัญหาชีวิตที่เราไม่เคยแก้เองได้ แล้วตอนนี้ เมื่อเรามีสิ่งศักดิ์สิทธิ์คอยช่วยเหลือ เราจะสามารถรับมือกับมันได้อย่างกล้าหาญเหมือนคนไม่ติดสุราได้หรือไม่ เราจะสามารถมองเห็นข้อดีจากหายนะเหล่านี้ แล้วมองเสียว่ามันคือการเรียนรู้เพื่อการเติบโตของเราเองได้หรือเปล่า เรามีโอกาสทำสิ่งเหล่านี้ได้ หากเราเปลี่ยนจากการนำเพียงสองขั้นตอนมาปฏิบัติ ให้เป็นการปฏิบัติให้

ครบทั้งสิบสองขั้นตอน เพราะมันจะเปิดทางให้อาณาภพของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยให้เรามีพลังที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่เลวร้ายแค่ไหนก็ได้

ปัญหาของเราก็เหมือน ๆ กับของคนทั่วไป สมาชิกคนใดยื่นหยัดทำตามขั้นตอนอย่างซื่อสัตย์และ “นำหลักการปฏิบัติเหล่านี้ไปใช้กับทุก ๆ เรื่องในชีวิต” อาณาภพของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็จะช่วยให้คนคนนั้นสามารถรับมือกับปัญหาได้ ซึ่งแสดงให้เห็นประโยชน์ของการทำตามขั้นตอน เราเคยเห็นสมาชิกที่ป่วยหนักด้วยโรคที่ไม่มีทางรักษา แต่เขาก็ไม่ได้เสียใจแต่อย่างใด มีหน้าซำยังร่าเริงเสียอีก บางครั้งเราก็ได้เห็นครอบครัวที่แตกแยกเพราะความเข้าใจผิด ความตึงเครียด และเรื่องชู้สาว กลับมาดีกันได้เพราะวิถีชีวิตของกลุ่มผู้ติดสุราฯ

แม้ว่าสมาชิกของกลุ่มผู้ติดสุราฯ มักจะหาเงินเก่ง แต่ก็ยังมีบางคนที่ยังตั้งตัวไม่ได้ และก็มีบางส่วนที่ยังติดอยู่ในวิกฤตทางการเงิน แต่ส่วนมากแล้ว พวกเขาสามารถรับมือกับปัญหาแบบนี้ได้ด้วยพลังและความศรัทธา

เราพบว่า เราสามารถรับมือกับวิกฤตการณ์ใหญ่ ๆ แต่ในขณะเดียวกัน สิ่งที่ทำหายกว่าคือปัญหาเล็ก ๆ และปัญหาที่เรื้อรังในชีวิต วิธีแก้ของเราคือ เราต้องพัฒนาและเติบโตทางจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่อง มันเป็นวิธีเดียวที่เราจะมีโอกาสได้ใช้ชีวิตให้กลับมามีความสุขและเป็นประโยชน์อีกครั้ง นอกจากการเติบโตทางจิตวิญญาณแล้ว เรายังต้องปรับทัศนคติและสัญชาตญาณเดิม ๆ ของเราเสียใหม่ด้วย เราต้องปรับเปลี่ยนความต้องการในทรัพย์สิน เกียรติยศชื่อเสียง อำนาจ ความรัก และความพอใจของครอบครัวไปในทิศทางใหม่ เราได้เรียนรู้ว่า ความต้องการที่เกิดจากสัญชาตญาณนั้น นำมาใช้เป็นเป้าหมายในชีวิตไม่ได้ การมุ่งทำตามสัญชาตญาณเพียงอย่างเดียวเป็นสิ่งที่ไม่ดี และจะทำให้เราหลงทาง การนำหลักการทางจิตวิญญาณมานำชีวิตต่างหากที่จะทำให้เรามีโอกาสเข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้

หากเราได้พัฒนาตนเองในทุก ๆ วันหลังจากที่เข้ากลุ่มผู้ติดสุราฯ แล้วทัศนคติของเราต่อความมั่นคงทางอารมณ์และการเงินก็จะเปลี่ยนไปอย่างหน้ามือเป็นหลังมือ ในอดีตที่เราเคยทำตามใจตนเพื่อให้รู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ แต่มันกลับทำให้ความสัมพันธ์ของเรากับผู้อื่นเลวร้ายลงไม่ว่าเราจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม สิ่งที่เกิดขึ้นจะเหมือนเดิมเสมอ นั่นคือถ้าเราไม่ทำตัวเป็นเผด็จการคอยบงการคนอื่น เราก็จะทำตัวพึ่งพาพวกเขาอยู่ตลอดเวลา เรา รู้สึกมีความสุขและพอใจเมื่อคนอื่นยินยอมให้เราสั่งการชีวิตเขาเหมือนสั่งเด็ก แต่เมื่อใดที่พวกเขาต่อต้านแล้วหนีจากเราไป เราก็รู้สึกเจ็บปวดและผิดหวัง เมื่อเราไม่เข้าใจว่า ความผิดอยู่ที่ความต้องการอันไร้เหตุผลของเรา เราจึงหันไปโทษพวกเขาเหล่านั้นแทนการโทษตัวเอง

อีกสถานการณ์หนึ่งก็ร้ายพอ ๆ กัน คือ เราทำตรงกันข้าม เราทำตัวเป็นเด็กแล้วบังคับให้คนอื่นต้องมาคอยปกป้องดูแลเรา หรือทำเสมือนหนึ่งว่าทุกคนมีหน้าที่ต้องคอยเอาอกเอาใจเรา การทำเช่นนี้ก็มักจะทำให้คนที่เรารักหลีกเลี่ยงและทิ้งเราไปเช่นกัน เมื่อเป็นเช่นนั้น ความผิดหวังที่เกิดขึ้นมันจะแทบทานทนไม่ได้ เราคิดไม่ถึงว่าคนอื่นจะทำกับเราเช่นนั้น เรามองไม่เห็นว่าเป็นผู้ใหญ่แล้วแต่ยังทำตัวเป็นเด็กเล็ก เราพยายามทำให้คนรอบตัว ทั้งเพื่อน สามี ภรรยา และคนอื่น ๆ ทำหน้าที่เป็นผู้ปกครองเรา เราไม่ยอมเรียนรู้บทเรียนที่ว่า การพึ่งพาคนอื่นมากเกินไปนั้นไม่ยั่งยืน เพราะคนทุกคนต่างก็ทำผิดได้ ต่อให้เป็นคนที่ดีกับเราที่สุด ก็อาจจะทำให้เราผิดหวัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเราขอในสิ่งที่ไร้เหตุผล

เมื่อเราเริ่มเติบโตขึ้นทางจิตวิญญาณ เราเริ่มเห็นข้อบกพร่องในทัศนคติเหล่านี้ เราก็จะเริ่มเข้าใจว่า ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในฐานะผู้ใหญ่ด้วยกันอย่างมั่นคง เราต้องอยู่อย่างสนับสนุนเอื้อเพื่อซึ่งกันและกัน เราต้องรู้จักที่จะสร้างความปรองดองกับคนรอบตัว เราต้องเข้าใจว่า บางครั้งเราต้องเป็นผู้ให้โดยไม่คาดหวังสิ่งตอบแทน เมื่อทำได้อย่างสม่ำเสมอ

เช่นนี้ เราก็จะพบว่าเราจะดึงดูดคนอื่น ๆ เข้าหาเรามากขึ้นกว่าเดิม และหากพวกเขาทำให้เราผิดหวัง เราก็จะเข้าใจและไม่หงุดหงิดกับสิ่งที่เกิดขึ้น

เมื่อเราได้เติบโตมากขึ้นไปอีก เราก็จะรู้สึกได้ว่า แหล่งที่ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ได้ดีที่สุด คือสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั่นเอง เราพบว่า การได้พึ่งพาความยุติธรรม ความการุณย์ และความเมตตาจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพนับถือ เป็นสิ่งที่ดีสำหรับเราและเป็นสิ่งเดียวที่ก่อให้เกิดผลอย่างแท้จริง หากเราทำตามความประสงค์ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เราจะไม่ทำตัวเป็นเผด็จการต่อคนอื่นและจะไม่คอยพึ่งพาคนอื่นให้มากคอยปกป้องดูแลเรา ทศนคติใหม่นี้เองคือสิ่งที่สร้างพลังและความสงบสุขจากภายในให้แก่พวกเราหลายคน ชนิดที่ใครคนไหนหรือเรื่องร้ายใด ๆ ก็ไม่สามารถทำให้สิ้นคลอนได้

เราได้เรียนรู้ว่า ความคิดเช่นนี้เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อผู้ติดสุรา การติดสุราทำให้ชีวิตเราโดดเดี่ยวแม้ว่าจะมีคนรอบข้างที่รักเราอยู่มากมาย แต่เมื่อความต้องการของเราเป็นตัวผลักดันคนอื่นออกไปจนเหลือตัวเราเพียงลำพัง เราก็พยายามเรียกร้องความสนใจจากคนอื่นในผับในบาร์ หรือออกไปแสวงหาความช่วยเหลือจากคนแปลกหน้าที่ผ่านมา เรายังพยายามหาความมั่นคงทางอารมณ์ด้วยการบงการหรือโม้กึ่งพึ่งพาคนอื่น แม้ว่าเราจะยังไม่ได้ตกต่ำจนถึงขีดสุด แต่เราก็รู้สึกโดดเดี่ยวแล้ว เราจึงแสวงหาความพอใจด้วยวิธีที่กล่าวมา กลุ่มผู้ติดสุรา จะมีความหมายมากสำหรับคนที่ยังเป็นแบบนี้อยู่ การได้เข้ามาอยู่ในกลุ่มจะช่วยให้ได้เรียนรู้วิธีการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น สอนโดยคนที่เข้าใจสถานการณ์ของเราดี เราจึงไม่ต้องอยู่อย่างเดียวดายอีกต่อไป

สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุรา ที่แต่งงานแล้วมักมีครอบครัวที่มีความสุข น่าดีใจและยินดีที่วิถีของกลุ่มได้ช่วยขจัดเซยเรื่องร้าย ๆ ที่เกิดกับครอบครัวมาเป็นแรมปีเนื่องเพราะฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ แต่กระนั้นเราก็ยังมี

ปัญหาเหมือนกับครอบครัวอื่น ๆ ทั่วไป เช่น ปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ และชีวิตแต่งงาน บางครั้งก็เป็นปัญหาที่ค่อนข้างหนัก อย่างไรก็ตาม มักไม่ค่อยเกิดการหย่าร้างหรือแยกทางกันของคู่สมรสในกลุ่มผู้ติดสุราฯ ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ว่า จะคงความเป็นสามีภรรยาต่อไปดีหรือไม่ แต่อยู่ที่ว่าจะครองชีวิตคู่อย่างมีความสุขได้อย่างไรมากกว่า โดยอาศัยวิธีจัดการกับปัญหาร้ายแรงทางอารมณ์ที่เกิดจากการติดสุรา

ในช่วงหนึ่งของชีวิต คนทุกคนจะถวิลหาความสุขที่เหมาะสมกับตนมากที่สุด ทั้งในทางจิตวิญญาณ จิตใจ อารมณ์ และทางกาย ความปรารถนานี้เองเป็นแรงผลักดันให้เกิดความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ได้ มันเป็นพลังงานด้านบวกที่มีอิทธิพลกับชีวิตอย่างมาก คำถามของเราคือ ความอยากได้ตามอารมณ์และความต้องการ ทำให้เรานำพลังนี้มาใช้ในทางที่ผิดได้อย่างไร พวกเราชาวกลุ่มผู้ติดสุราฯ ไม่ได้บอกว่าเรามีคำตอบให้กับปัญหานี้อย่างสมบูรณ์ แต่ประสบการณ์ของเราอาจจะมีคำตอบบางส่วนที่นำมาใช้จริงได้

โรคติดสุราทำให้เกิดสถานการณ์ที่ไม่เป็นธรรมชาติ ซึ่งมักกระทบต่อการทำงานและชีวิตแต่งงาน หากฝ่ายชายเป็นผู้ติดสุรา ฝ่ายหญิงก็มักจะต้องทำหน้าที่เป็นหัวหน้าครอบครัวแทนและเป็นผู้หารายได้เข้าบ้าน เมื่อเป็นหนักเข้า ฝ่ายชายก็จะเริ่มกลายเป็นเด็กที่ป่วยหนักและไร้ความรับผิดชอบ ต้องมีการเฝ้าดูแลและควบคุมไม่ให้ไปทะเลาะกับคนอื่นหรือก่อเรื่องไม่ดี สุดท้ายภรรยาต้องมาทำหน้าที่แม่ของเด็กเกรงคนนี้โดยไม่รู้ตัว และหากภรรยามีสัญชาตญาณความเป็นแม่สูง สถานการณ์ก็จะยิ่งเลวร้าย ความเป็นคู่รักนั้นแทบจะไม่เหลือให้เห็น ฝ่ายภรรยาก็ตั้งหน้าตั้งตาพยายามทำหน้าที่ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในขณะที่ฝ่ายผู้ติดสุราก็สลับไปมาระหว่างความรู้สึกรักและชังต่อการดูแลของเธอ กลายเป็นรูปแบบพฤติกรรม

ที่จะแก้ไขได้ยากมากในภายหลัง อย่างไรก็ตามก็ดี ขั้นตอนทั้งสิบสองของกลุ่มผู้ติดสุรา มีส่วนช่วยให้สถานการณ์แบบนี้ดีขึ้นได้*

หากความสัมพันธ์ของทั้งสองคนได้บิดเบือนผิดรูปไปมาก การแก้ไขอาจต้องใช้เวลาและความอดทน เมื่อสามีได้เข้าร่วมกับกลุ่มผู้ติดสุรา ฝ่ายภรรยาอาจรู้สึกไม่ดี อาจจะไม่พอใจด้วยซ้ำที่กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามสามารถทำสิ่งที่เธอเองทำไม่ได้แม้จะตั้งใจทำมาหลายปี สามีผู้ที่ไม่เห็นอกเห็นใจกันเลย อาจจะไม่อยู่กับกลุ่มผู้ติดสุรา และเพื่อนใหม่หายตัวไปจากบ้านนานกว่าตอนที่หนีไปดื่มเสียอีก เมื่อเขาเริ่มเห็นว่าเธอไม่สบายใจ เขาก็แนะนำขั้นตอนทั้งสิบสองให้เธอพร้อมทั้งพยายามสั่งสอนวิธีการใช้ชีวิตแบบใหม่ แน่ใจว่าเธอจะรู้สึกว่าชีวิตเธอดีกว่าของเขาดังมากมาย ต่างฝ่ายต่างก็โทษกันและกัน และเริ่มกังวลว่าชีวิตแต่งงานจะสามารถมีความสุขได้อีกหรือไม่ อาจจะไปถึงที่ผ่านมานั้นไม่คอยมีความสุขเสียด้วยซ้ำ

เป็นไปได้ว่าสามีภรรยาจะเข้ากันไม่ได้จนสุดท้ายต้องแยกทางกัน แต่อาจกล่าวได้ว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นไม่บ่อยนัก เมื่อผู้ติดสุราเริ่มตระหนักว่าภรรยาได้ทนทุกข์มามากเท่าใด และเริ่มเข้าใจว่าเขาทำให้ทั้งเธอและลูก ๆ เจ็บปวดมาขนาดไหน เขาก็มักจะกลับมาทำหน้าที่ของสามีและพ่อเพื่อชดเชยและแก้ไขสิ่งที่ทำลงไป และยอมรับในสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ เขาเริ่มใช้ขั้นตอนทั้งสิบสองที่บ้านอย่างตั้งใจ ซึ่งก็มักจะให้ผลดี ถึงจุดนี้เขาเริ่มประพฤติตนเป็นสามีแทนที่จะเป็นเด็กเกเร อีกทั้งยังตระหนักดีว่าภรรยามีเรื่องซู้สาวไม่ใช่วิถีชีวิตของเขาอีกต่อไป

* ขั้นตอนทั้งสิบสองนี้ ใช้โดยกลุ่มอัล-อะนอนสำหรับครอบครัวด้วย ซึ่งต่างจากกลุ่มผู้ติดสุรา เป็นกลุ่มที่ประกอบไปด้วยสามีภรรยา รวมถึงญาติของผู้ติดสุรา (ทั้งที่อยู่ในกลุ่มแล้วหรือยังเป็นผู้ติดสุราอยู่) สำนักงานใหญ่อยู่ที่ 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, Virginia, USA 23454-5617

กลุ่มผู้ติดสุราฯ มีคนโสดหลายคนที่ยากและพร้อมที่จะแต่งงาน มีครอบครัว บางคนได้ลงเอยกับสมาชิกด้วยกัน ชีวิตคู่ของพวกเขาโดยรวมแล้วจะไปกันได้ดี จากการที่พวกเขาเคยเป็นทุกข์มาแล้วในฐานะผู้ติดสุรา การที่กลุ่มผู้ติดสุราฯ ได้ให้ทางออก และการที่พวกเขาได้ดำเนินตามวิถีทางจิตวิญญาณ มักส่งเสริมให้การแต่งงานลักษณะนี้ดำเนินไปได้ด้วยดี แต่อาจมีปัญหาในบางกรณีที่สมาชิกเกิดประทับใจกันแบบรักแรกพบ ในกรณีนี้ การที่ความสัมพันธ์จะยืนยาวได้นั้น ทั้งสองต้องดำเนินตามวิธีของกลุ่มผู้ติดสุราฯ และได้ทำความรู้จักกันนานพอที่จะมั่นใจได้ว่าพวกเขาเข้ากันทั้งทางใจ ทางอารมณ์ และทางจิตวิญญาณได้จริง ไม่ใช่แค่หวังว่าจะเข้ากันได้ พวกเขาต้องดูให้แน่ใจว่าไม่มีปัญหาทางอารมณ์ที่อาจจะซ่อนอยู่และโผล่ออกมาทำลายความสัมพันธ์ในภายหลัง และแน่นอนว่า ใครที่แต่งงานกับคนนอกกลุ่มผู้ติดสุราฯ ก็ต้องพิจารณาในเรื่องเหล่านี้เช่นกัน ความสุขจะเกิดได้ด้วยความเข้าใจที่ชัดเจนและการมีทัศนคติความคิดอย่างผู้ใหญ่

แล้วสถานการณ์จะเป็นอย่างไรสำหรับสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ ที่ยังไม่สามารถมีครอบครัวได้ด้วยเหตุผลบางประการ ตอนแรก ๆ พวกเขาอาจจะรู้สึกเดียวดาย เสียใจ และแปลกแยกเมื่อเห็นคนรอบตัวต่างก็มีความสุขกับชีวิตคู่ โดยที่พวกเขามีความสุขแบบนั้นบ้างไม่ได้ กลุ่มผู้ติดสุราฯ จะสามารถให้อาชีพอื่นที่มีคุณค่าและน่าพอใจทัดเทียมกันได้หรือไม่ คำตอบคือ ได้ หากพวกเขาใส่ใจที่จะค้นหา เมื่อมีเพื่อนอยู่ในกลุ่มมากมาย คนที่ “โดดเดี่ยว” มักจะรู้ว่าตนไม่ได้ต้องอยู่อย่างเดียวดายอีกต่อไป เมื่อได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม พวกเขาจะสามารถทุ่มเทให้แก่ความคิดใหม่ ๆ ให้เพื่อนมนุษย์ และให้โครงการดี ๆ ได้ ในเมื่อพวกเขาไม่มีภาระเรื่องครอบครัว จึงสามารถทำหลายสิ่งหลายอย่างที่คนแต่งงานแล้วทำไม่ได้ เราได้เห็นคนกลุ่มนี้ทำประโยชน์ให้คนอื่นได้มากมาย และได้รับความสุขอย่างล้นพ้นเป็นสิ่งตอบแทน

ในเรื่องทรัพย์สินเงินทองและสิ่งของวัตถุ พวกเรามีมุมมองที่ต่างไป เช่นกัน พวกเราส่วนมากใช้เงินกันมือเติบ เราใช้มันกับทุกเรื่องเพื่อเอาใจตัวเองและเพื่อให้คนอื่นประทับใจ เวลาดี เราจะทำเสมือนว่ามีเงินเหลือเพื่อ ทั้ง ๆ ที่เมื่อสร้างมาเราก็กลับมาประหยัดเงินอย่างที่แทบจะเรียกได้ว่าตระหนี่ เราไม่รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร จริง ๆ แล้วก็คือเรากำลังเก็บเงินเพื่อเตรียมมารอบต่อไปนั่นเอง การดีแต่ละครั้งเป็นการสร้างความสุขและความสำคัญให้ตนเอง เมื่อสภาพของเราแย่ลงลง เงินก็จะเป็นเพียงสิ่งที่เราเร่งจะมีเพื่อใช้ซื้อเหล่าแก้วต่อไปมาดีหมื่นความทุกข์ แต่ก็หนีได้เพียงชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น

เมื่อเราเข้ากลุ่มผู้ติดสุราฯ ทักษะคติแบบนี้ก็เปลี่ยนไปในทันที บางครั้งก็เปลี่ยนไปแบบพลิกฝ่ามือ เรารู้สึกตกใจและเสียดายเวลาที่สูญเปล่าไป เราคิดว่าคงไม่เหลือเวลาพอที่จะทำเงินที่เสียไปกลับคืนมาได้ จะใช้หนี้ก้อนโตมโหฬารได้อย่างไร จะมีบ้านดี ๆ สักหลังได้อย่างไร จะจ่ายค่าเล่าเรียนลูกอย่างไร และจะยังมีเงินเหลือเก็บไว้ตอนเกษียณให้พอใช้ได้อย่างไร ตอนนี่เราไม่เพียงแคเห็นความสำคัญของเงินเท่านั้น เรายังต้องการมีทรัพย์สินที่เป็นวัตถุด้วย ความกังวลนี้ยังคงอยู่กับเราต่อไป แม้ว่าจะสามารถใช้หนี้ได้ครบแล้วก็ตาม ทำให้เรากลายเป็นคนขี้เหนียว เราคิดว่า ไม่ว่าจะอย่างไรก็ต้องมีความมั่นคงทางการเงินให้ได้ เราลืมนึกไปว่า สมาชิกในกลุ่มผู้ติดสุราฯ มักมีความสามารถในการหาเงินได้สูงกว่าคนธรรมดา เราลืมนึกไปว่า หากเรามีคุณสมบัติเหมาะสมกับงาน เพื่อนสมาชิกด้วยกันนี่เองก็พร้อมที่จะช่วยให้เราได้มีงานดี ๆ ทำ เราลืมนึกไปว่า มนุษย์ทุกคนในโลกใบนี้ไม่ได้มีความมั่นคงทางการเงินอย่างแท้จริง และที่ซ้ำร้ายที่สุดคือ เราได้ลืมนึกถึงศักดิ์สิทธิ์ไป พอเป็นเรื่องเงินเราจะมีแต่ศรัทธาในตัวเองเท่านั้น แล้วก็ไม่ได้ให้ค่าของความศรัทธานั้นสูงมากนักด้วย

สิ่งนี้แสดงให้เห็นว่า ตัวเรายังไม่มีความสมดุล トラบไตที่เรายังคิดว่า

การทำงานเป็นเพียงช่องทางหาเงิน ไม่ใช่โอกาสที่จะได้ช่วยเหลือผู้อื่น หรือยังคิดว่าการสะสมทรัพย์สินเพื่อความมั่นคงทางการเงินสำคัญกว่าการ พึ่งพาสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างกฎวิธี トラบนั้นเราก็จะยังเป็นเหยื่อของความกลัว อย่างไรก็ตามเหตุผลต่อไป ความกลัวเช่นนี้ทำให้การใช้ชีวิตอย่างสงบสุขและมี ประโยชน์นั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้โดยไม่จำเป็นต้องมีทรัพย์สินมากเพียงใดก็ตาม

แต่เมื่อเวลาผ่านไป เราพบว่าเมื่อมีขั้นตอนการปฏิบัติทั้งสิบสองของ กลุ่มผู้ติดสุราฯ เข้ามาช่วย เราก็สามารถจัดการความกลัวเหล่านี้ออกไปได้ ไม่ว่าสถานการณ์ทางการเงินของเราจะเป็นเช่นไร เราสามารถทำงานระดับ ล่างอย่างขะมักเขม้นโดยไม่กังวลเรื่องอนาคต ในช่วงเวลาที่ทุกข์ทรมานไป ด้วยดี เราจะไม่มีวันพะวงว่ามันจะเลวร้ายลงไป นั่นเป็นเพราะเรารู้แล้ว ว่าความลำบากสามารถกลายมาเป็นสิ่งที่มีคุณค่าได้ สถานภาพทางการเงินของเราเริ่มจะมีความสำคัญน้อยลง สถานภาพทางจิตวิญญาณต่าง หากที่สำคัญกว่า สุดท้ายแล้วเงินกลายเป็นหาสของเราแทนที่จะเป็นนาย มันเป็นเพียงสื่อในการแลกเปลี่ยนความรักและความช่วยเหลือแก่คนอื่น ๆ รอบตัว เมื่อเรายอมรับในสถานภาพของเราได้แล้วโดยอาศัยความช่วยเหลือ จากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เราก็ได้รู้ว่าเราสามารถใช้ชีวิตกับตัวเองได้อย่างมีสุข และสามารถแสดงให้คนอื่นที่มีความกลัวเหมือนกันได้รู้ว่า พวกเขา ก็ สามารถเอาชนะความกลัวนั้นได้ เราค้นพบว่า การหลุดพ้นจากความกลัว สำคัญกว่าการหลุดพ้นจากความต้องการทางวัตถุ

นี่คือลอมมาดูปัญหาในเรื่องฐานะ อำนาจ ความทะเยอทะยาน และ ความอยากเป็นใหญ่เป็นโต ซึ่งในช่วงเวลาที่เรายังตั้งมอยู่ สิ่งเหล่านี้เอง มักทำให้เกิดเป็นปัญหาหนักอยู่บ่อย ๆ

เด็กแทบทุกคนในประเทศสหรัฐอเมริกา ใฝ่ฝันอยากจะเป็น ประธานาธิบดี อยากเป็นคนที่สำคัญที่สุดในประเทศ แต่เมื่อโตขึ้นเขาก็ เริ่มรู้ว่ามันอาจจะจริงไม่ได้ ความคิดเช่นนั้นเป็นเพียงฝันในวัยเด็ก

ภายหลังเขาก็จะได้เรียนรู้ว่า ความสุขที่แท้จริงไม่ได้มาจากการเป็นคนที่สำคัญที่สุด หรือแม้แต่การเป็นคนที่ทำเงิน หาความรัก หรือสร้างเกียรติยศชื่อเสียงได้เก่งที่สุด แต่ความสุขมาจากความพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ อาจจะมีความทะเยอทะยาน แต่ก็ไม่ต้องมากจนเกินไป เพราะเขาอยู่กับความจริงได้ เขายอมรับในความสำคัญของตัวเขาอย่างที่เป็นอยู่

แต่ความคิดของคนติดสุราไม่ใช่เช่นนี้ ในช่วงปีแรก ๆ ที่กลุ่มผู้ติดสุรา ก่อตั้งขึ้น มีนักจิตวิทยาและแพทย์ที่มีชื่อเสียงในสมัยนั้นได้ทดลองศึกษากลุ่ม “ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุรา” นี้อย่างละเอียด วัตถุประสงค์ไม่ใช่เพื่อหาว่าพวกเขาแต่ละคนแตกต่างกันอย่างไร แต่เพื่อหาว่าคนในกลุ่มมีนิสัยใจคออย่างไรบ้างที่เหมือนกัน สิ่งที่พวกเขาค้นพบทำให้สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามในสมัยนั้นถึงกับตกใจ เพราะแพทย์ผู้มีชื่อเสียงเหล่านั้น กล่าวออกมาบอกว่า คนติดสุราที่พวกเขาศึกษามา มีนิสัยเหมือนเด็ก มีความบอบบางทางอารมณ์ และคิดว่าตนเองยิ่งใหญ่

กลุ่มคนติดสุราอย่างเราไม่พอใจอย่างยิ่งกับข้อสรุปนั้น! เราไม่เชื่อว่าความฝันของผู้ใหญ่อย่างเราจริง ๆ แล้วเป็นความคิดที่เหมือนเด็ก เราคิดว่า การที่เรามีอารมณ์อ่อนไหวนั้นมีต้นเหตุมาจากการที่ชีวิตเราผ่านความยากลำบากมามาก และสำหรับความคิดที่ว่าตนเองยิ่งใหญ่ นั้น เรายืนยันว่าเรามีแค่เพียงความทะเยอทะยานที่เหมาะสมกับการเอาชนะเกมแห่งชีวิตเท่านั้น

แต่ทว่า เมื่อเวลาผ่านไปหลายปี พวกเราเริ่มเห็นด้วยกับกลุ่มแพทย์ พวกเราได้กลับมาพิจารณาตัวเองและคนรอบข้างมากขึ้น จึงได้เห็นว่า ความกลัวและความวิตกกังวลเป็นแรงผลักดันให้เราต้องหาชื่อเสียงเงินทองและแสดงความเก่งเหนือผู้อื่น เราได้แปลงความกลัวในใจของเราให้เป็นความภาคภูมิใจแบบผิด ๆ เราพยายามที่จะทำตัวให้เหนือกว่าคนอื่น เพื่อซ่อนความรู้สึกกลัว ๆ ว่าเราด้อย เมื่อเราประสบความสำเร็จ เราก็ก

ลำพองว่านี่แค่เริ่มต้นเท่านั้น เมื่อใดที่เราพ่ายแพ้ เราจะรู้สึกขมขื่น และหากเราไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร เราจะรู้สึกหดหู่และหมดกำลังใจ จากนั้นคนก็เริ่มดูถูกว่าเรา “ด้อย” กว่าคนอื่น แต่ตอนนี้เราเริ่มตระหนักในสิ่งที่เราเป็นว่าเราได้ใช้ชีวิตด้วยความกล้าอย่างผิดปกติมาโดยตลอด เราเป็นอย่างนี้เหมือน ๆ กันไม่ว่าจะตี๋เพียงเพื่อให้ลืมความกังวล หรือตี๋จนตลกอับก็ตาม ผลที่ตามมาอันเหมือนกันหมด คือ เราทุกคนเกือบตายมาแล้วเพราะสุรา

สำหรับคนที่ได้พัฒนาเติบโตขึ้นในกลุ่มผู้ติดสุราฯ ความมุ่งมั่นที่ปิดเบี้ยวแบบนี้ ได้รับการแก้ไขให้กลับมาทำหน้าที่ตามวัตถุประสงค์ที่ถูกต้องของมันแล้ว เราจะไม่พยายามวางอำนาจหรือปกครองคนรอบตัวเพื่อให้เรารู้สึกสำคัญ เราจะไม่อยากได้เกียรติยศชื่อเสียงเพื่อให้ได้รับคำชม แต่หากเราได้รับการยอมรับและชื่นชมจากผู้อื่น ได้รับความไว้วางใจและได้รับการเลือกให้ดำรงตำแหน่งสูง ๆ จากการที่เรารู้สึกตนช่วยเหลือครอบครัว เพื่อน ธุรกิจ และสังคม เราก็จะน้อมรับด้วยความถ่อมตน และจะทำงานหนักขึ้นไปอีกเพื่อสร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น เราค้นพบว่า การเป็นผู้นำที่แท้จริงคือการเป็นตัวอย่างที่ดี ไม่ใช่การวางอำนาจบาตรใหญ่ไปวัน ๆ

เราไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่สำคัญกว่าคนอื่นก็มีความสุขและมีประโยชน์ได้ มีพวกเราไม่กี่คนที่สามารถเป็นผู้นำที่ยิ่งใหญ่ หลายคนไม่ได้ใฝ่อยากเป็นด้วยซ้ำ การได้ใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง สามารถนำมาได้ซึ่งความพอใจอย่างแท้จริงซึ่งถาวรกว่าที่ชื่อเสียงหรือวัตถุจะให้ได้ มันประกอบไปด้วย การทำเพื่อผู้อื่นอย่างเต็มใจ การทำตามหน้าที่ของตนอย่างเต็มที่ การยอมรับและแก้ไขปัญหาโดยอาศัยความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และการตระหนักในความเป็นจริงว่า ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดมาจากไหน เราต่างก็เป็นเพื่อนร่วมทางกัน เราทุกคนมีความสำคัญเท่าเทียมกันในสายตาของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การให้ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข

ทำให้เราได้ความรักกลับคืนมา เราไม่จำเป็นต้องโดดเดี่ยวอยู่ในคุกที่เราสร้างให้กับตัวเอง เราไม่จำเป็นต้องแปลกแยก เรามีที่ยืนได้ด้วยความเมตตาของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ความทะเยอทะยานที่แท้จริง ไม่ได้เป็นอย่างที่เราเคยคิด มันคือความปรารถนาจากเบื้องลึกที่จะได้ใช้ชีวิตอย่างมีประโยชน์ และได้ทำตามความต้องการของสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างอ่อนน้อมถ่อมตน

การศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติทั้งสิบสองของกลุ่มผู้ติดสุราฯ ของเรাজบลงเพียงเท่านี้ เราได้พูดถึงปัญหามากมายจนกระทั่งดูเหมือนว่ากลุ่มผู้ติดสุราฯ มีไว้เพื่อแก้ปัญหาหนัก ๆ ซึ่งก็เป็นจริงส่วนหนึ่ง เราพูดถึงปัญหาเพราะเราคือคนที่มีปัญหาและได้พบทางออกแล้ว และต้องการที่จะแบ่งปันสิ่งที่เราเรียนรู้ให้เป็นประโยชน์ต่อทุกคน เราต้องยอมรับและรับมือกับปัญหาของเราเพื่อให้ความสัมพันธ์อย่างถูกต้องกับตัวเอง กับโลกที่เราอยู่ และกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ความเข้าใจเป็นสิ่งสำคัญในการเข้าถึงหลักการและทัศนคติที่ถูกต้อง การลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสมเป็นกุญแจสำคัญต่อการใช้ชีวิตที่ดี ฉะนั้น การใช้ชีวิตที่ดีนั่นเองคือหัวใจหลักของขั้นตอนที่สิบสองของกลุ่มผู้ติดสุราฯ

ขอให้เราทุกคนทำความเข้าใจกับบทสวดมนต์ง่าย ๆ บทนี้ของกลุ่มผู้ติดสุราฯ ให้แจ่มชัดขึ้นทุก ๆ วัน

ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ความสงบแก่ข้า ให้ออมรับสิ่งที่เปลี่ยนไม่ได้ ให้อ้อมรับสิ่งที่เปลี่ยนได้และปัญญาที่จะแยกแยะ

ธรรมเนียมทั้งสิบสอง

ธรรมเนียมข้อที่หนึ่ง

“สวัสดิภาพส่วนรวมต้องมาก่อน การฟื้นฟูสภาพของบุคคล
จะต้องพึ่งพาเอกภาพของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม”

สิ่งที่กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามให้ความสำคัญมากที่สุด คือความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เพราะมันคือสิ่งที่จะช่วยให้ทั้งเราและคนที่มาทีหลังมีชีวิตรอดต่อไปได้ หากเราไม่รวมตัวเป็นกลุ่มเป็นก้อน กลุ่มผู้ติดสุราฯ ก็จะไม่สามารถอยู่ต่อไปได้ หากเราไม่เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน หัวใจของกลุ่มก็จะหยุดทำงาน เส้นเลือดหล่อเลี้ยงจากหัวใจก็จะไม่สามารถนำพาบาร์มีของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไปช่วยชีวิตคนอื่น ๆ ทั่วโลกได้ สิ่งล้ำค่าที่เราพึงจะได้จากท่าน ก็จะต้องสูญหายไป หากเป็นเช่นนั้น ผู้ติดสุราที่ขังไว้ทางออกคงอดต่อว่าเราไม่ได้ว่า “ทำไมจึงปล่อยให้กลุ่มผู้ติดสุราฯ หายไป”

บางคนอาจจะกังวลและมีคำถามว่า “นี่หมายความว่า ในกลุ่มผู้ติดสุราฯ ความเป็นปัจเจกบุคคลไม่มีความหมายอย่างนั้นหรือ สมาชิกทุกคนจะต้องถูกรบงำความคิดให้ต้องทำตามกลุ่มหรือเปล่า”

เราตอบได้อย่างชัดเจนว่า “ไม่” เราเชื่อว่า ไม่มีกลุ่มภราดรใดที่ดูแลสมาชิกได้ดีกว่ากลุ่มของเรา และไม่มีกลุ่มอื่นใดที่คุ้มครองให้ทุกคนมีสิทธิ์ได้คิด พูด และทำในสิ่งที่ตนต้องการได้มากกว่าเรา ไม่มีสมาชิกคนใดของกลุ่มสามารถบังคับให้สมาชิกคนอื่นทำสิ่งที่ตนต้องการได้ ไม่มีสมาชิกคนใดสามารถถูกลงโทษหรือไล่ออกจากกลุ่มได้ ขั้นตอนทั้งสิบสองในการเยียวยาตนเองเป็นเพียงคำแนะนำ ส่วนธรรมเนียมทั้งสิบสอง ซึ่งช่วยรับประกันความเป็นปึกแผ่นของกลุ่มนั้น ก็ไม่มีคำว่า “ห้าม” แม้แต่คำเดียว เราจะใช้คำว่า “เราควรที่จะ...” อยู่บ่อย ๆ แต่จะไม่ใช่คำว่า “คุณต้อง...”

หลายคนมองว่า การให้สิทธิเสรีภาพแบบนี้คือหนทางสู่ความ รุนวาย คนที่เข้ามาใหม่ทุกคน รวมถึงเพื่อน ๆ ที่ได้เข้ามาสัมผัสกลุ่ม ผู้ติดสุรา เป็นครั้งแรก จะรู้สึกแปลกใจ พวกเขาเห็นว่าอิสรภาพที่ทุกคนมี นั้น น่าจะเป็นเหมือนเป็นการอนุญาตให้ใครทำอะไรได้ที่อยากทำ แต่ใน ขณะเดียวกันก็เห็นว่ากลุ่มผู้ติดสุรานั้นแข็งแกร่งในเรื่องวัตถุประสงค์และ การกระทำ “กลุ่มคนที่ไร้กฎเกณฑ์เหล่านี้ ทำงานอย่างเป็นเรื่องเป็นราว ได้อย่างไร” พวกเขาถาม “คนเหล่านี้สร้างความสุขให้ตนเองได้อย่างไร อะไรทำให้พวกเขารวมกลุ่มกันอยู่ได้”

ท่ามกลางสิ่งที่ดูเหมือนจะขัดแย้งในตัวเองนี้ ใครที่มองอย่างละเอียด ลึกซึ้ง จะเห็นคำตอบของคำถาม สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุรา จะต้องทำตาม หลักการแห่งการเยียวยา พวกเขาจะมีชีวิตต่อไปได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับว่า พวกเขาได้ทำตามหลักการทางจิตวิญญาณหรือเปล่า หากพวกเขาเบี่ยงเบน จากหลักการมากเกินไป ก็จะเกิดผลเสียขึ้นทันที เขาจะกลับมาป่วย ดังเดิมและอาจถึงแก่ชีวิตได้เลย ตอนแรกพวกเขาทำตามหลักการเพียง เพราะคิดว่ามันเป็นสิ่งที่จะต้องทำ แต่ในภายหลังพวกเขาก็พบว่า วิถีชีวิต แบบของกลุ่มผู้ติดสุรา นี้เองคือวิถีชีวิตที่พวกเขาต้องการ และได้เรียนรู้ ว่า พวกเขาจะรักษาของขวัญอันล้ำค่าที่ได้มานี้ไว้ไม่ได้หากไม่แบ่งปันให้ คนอื่นด้วย ไม่มีสมาชิกคนใดสามารถหายจากการติดสุราได้หากเขาไม่ เผยแพร่หลักการของกลุ่มเพื่อช่วยเหลือคนอื่น ๆ พื้นที่ที่งานช่วยเหลือ ผู้ติดสุรานี้ทำให้คนกลุ่มหนึ่งรวมตัวกัน ทุกคนก็เริ่มตระหนักว่า สมาชิก ส่วนมากจะหายจากการติดเหล้าไม่ได้หากไม่มีกลุ่มอยู่ ทุกคนตระหนัก ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และพร้อมจะเสียสละทุกสิ่งเพื่อให้กลุ่มดำรง อยู่ต่อไป พวกเขาเรียนรู้ว่า หากความทะเยอทะยานและความต้องการของ ตัวเองส่งผลกระทบต่อกลุ่ม พวกเขาจะต้องระงับมันไว้ สิ่งที่ชัดเจนก็คือ กลุ่มต้องดำรงอยู่ มิเช่นนั้นสมาชิกก็จะมีชีวิตอยู่ไม่ได้เช่นกัน

แรกเริ่มเดิมที สิ่งที่เราเคยพิจารณาเป็นหลักคือ ทำอย่างไรจะทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มได้ ในโลกภายนอก เราได้เห็นการทำลายล้างซึ่งกันและกัน การไขว่คว้าหาเงินทอง อำนาจ และศักดิ์ศรีทำให้สังคมมนุษย์ต้องแบ่งแยก ขนาดคนแข็งแรงที่มุ่งหวังจะสร้างสันติภาพและความสงบสุข ยังต้องพ่ายแพ้ไป แล้วคนติดสุราไร้วินัยอย่างพวกเราจะเป็นอย่างไร ครั้งหนึ่งเราได้แต่สวดมนต์อ้อนวอนอยู่ตัวคนเดียวให้ตนเองหายจากการติดสุรา ต่อมาเราก็เริ่มแสวงหาหลักการที่จะช่วยให้กลุ่มผู้ติดสุรา ดำรงอยู่ได้ต่อไป ประสบการณ์นั่นเองคือเข้าที่หล่อหลอมรากฐานของความมั่นคงของกลุ่มของเรา

เรามักจะเล่าเรื่องของนักบินรบสมัยสงครามโลกครั้งที่หนึ่งที่มีชื่อว่า เอ็ดดี้ ริกเคนแบ็กเคอร์ ฝูงบินของเขาตกลงในมหาสมุทรแปซิฟิก สภาวะของพวกเขาเหมือนของเรา คือ ยังมีชีวิตอยู่แต่กำลังลอยอยู่ท่ามกลางทะเลที่อันตราย พวกเขาเห็นว่า ความปลอดภัยของทุกคนต้องมาก่อน และต้องไม่หวงเสบียงและน้ำของตนเอง ทุกคนคิดเพื่อส่วนรวม และรู้ว่าพละกำลังของพวกเขาจะเกิดจากความเชื่อมั่นในกันและกัน นั่นคือสิ่งที่พวกเขาค้นพบแม้ว่าจะต้องประสบกับเหตุการณ์ความไม่แน่นอน ความเจ็บปวด และความตายของสมาชิกคนหนึ่งก็ตาม

กลุ่มผู้ติดสุรา ก็เป็นเช่นนั้น ศรัทธาและการกระทำเป็นสิ่งที่เราใช้สร้างรากฐานของประสบการณ์อันมหัศจรรย์ วันนี้ประสบการณ์เหล่านั้นได้บันทึกไว้แล้วในขั้นตอนทั้งสิบสองของกลุ่มผู้ติดสุรานินนาม ซึ่งจะทำให้เราเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันตราบไต่ที่นั่นคือความประสงค์ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์

ธรรมเนียมข้อที่สอง

“เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ผู้มีอำนาจสูงสุด มีเพียงหนึ่งเดียวคือ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มีความรักความเมตตา ตามแบบที่ท่านได้เปิดเผยตนต่อสมาชิกในกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม เป็นเพียงผู้รับใช้ผู้ซื่อสัตย์... พวกเขาเหล่านั้นไม่ได้ปกครองกลุ่มแต่อย่างใด”

แนวทางของกลุ่มผู้ติดสุราฯ มาจากไหน ใครเป็นผู้นำกลุ่ม คนที่มาใหม่ มักจะสงสัยเรื่องนี้ เมื่อเราบอกพวกเขาว่า กลุ่มของเราไม่มีประธานที่มีอำนาจสั่งการ ไม่มีเหรียญกษาปณ์ที่คอยบังคับสมาชิกให้บริจาคเงินให้กลุ่ม ไม่มีคณะกรรมการที่สามารถไล่สมาชิกที่ความเห็นไม่ตรงกันออกจากกลุ่มได้ และไม่มีสมาชิกคนใดสามารถบังคับให้สมาชิกคนอื่นทำอะไรที่ตนต้องการได้ พวกเขาก็แปลกใจและเริ่มคิดว่า “เป็นไปได้ ต้องมีใครสักคนอยู่เบื้องหลังอย่างลับ ๆ แน่ ๆ”

ใครที่คิดแบบนี้ เมื่อได้อ่านธรรมเนียมข้อที่สอง จะได้ว่า สิ่งเดียวที่มีอำนาจสูงสุดในกลุ่มผู้ติดสุราฯ คือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งท่านจะแสดงตนตามแบบที่ท่านประสงค์ต่อสมาชิกในช่วงของการตัดสินใจของกลุ่ม สมาชิกที่ฟังเรื่องนี้แล้วไม่ค่อยเชื่อ ก็มักจะถามสมาชิกเก่าที่มีประสบการณ์สูงว่าเป็นไปได้หรือ สมาชิกเก่าคนนั้น ซึ่งจิตใจปกติดีอยู่ทุกอย่าง ก็ตอบว่า “ใช่ มันเป็นเช่นนั้น” สมาชิกใหม่เริ่มคิดว่าสิ่งนี้ฟังดูง่ายเกินไปและไม่สมจริง พวกเขาจึงเฝ้าจับตาดูการดำเนินการต่าง ๆ ของเรา ได้ฟังเรื่องราวความเป็นมาของกลุ่ม และไม่นานนัก พวกเขาก็ได้รู้ความจริง

ความจริงเกี่ยวกับกลุ่มผู้ติดสุราฯ ที่ได้นำเรามาถึงธรรมเนียมข้อที่สองอันดูไม่น่าจะเป็นไปได้นี้ มันคืออะไรกัน

ลองจินตนาการว่า มีสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ คนหนึ่ง เพิ่งย้ายมาอยู่ในเมืองเล็ก ๆ แห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา เมื่อเขาอยู่ตัวคนเดียวไม่รู้จักใคร เขาจึงคิดว่า เขาอาจจะทนไม่เต็มเหล้าไม่ได้ และคงต้องตายไปแน่หากเขาไม่ได้นำหลักการที่เขาได้จากกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามไปแบ่งปันให้แก่คนอื่น ในเมื่อยังมีคนติดสุราอีกหลายคนที่เขาอาจจะติดต่อเพื่อช่วยเหลือได้ เขาก็รู้สึกว่ามันเป็นหน้าที่ในทางจริยธรรมและทางจิตวิญญาณที่เขาจะต้องช่วยเหลือคนเหล่านั้น และเขาเองก็คิดถึงกลุ่มผู้ติดสุราฯ กลุ่มเดิมของเขาด้วย เขาต้องการผู้ติดสุราคนอื่นมากพอ ๆ กับที่คนติดสุราคนอื่นต้องการเขา เขาเริ่มเข้าพบปะและพูดคุยกับพระและนักเทศน์ แพทย์ นักข่าว ตำรวจ และพนักงานในผับและบาร์เพื่อค้นหาผู้ที่ติดเหล้าในเมือง สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นก็คือ เมืองเมืองนี้ต้องการกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม และเขาคนนี่เองกำลังจะก่อตั้งมันขึ้นมา

ในเมื่อเขาคนนี้เป็นผู้ก่อตั้งกลุ่ม ในช่วงแรก ๆ เขาก็คือผู้นำ จะเป็นใครไปได้อีกล่ะ แต่ไม่นานนัก อำนาจการตัดสินใจในทุกเรื่อง จากเดิมที่เคยเป็นของเขาคนเดียว ก็เริ่มกระจายไปสู่ผู้ติดสุราคนอื่น ๆ ที่เขาได้ช่วยเหลือ เมื่อเป็นเช่นนั้น ผู้ก่อตั้งกลุ่มซึ่งเคยเป็นผู้สั่งการทุกอย่าง ก็เปลี่ยนสถานะไปเป็นหัวหน้าคณะกรรมการที่ประกอบไปด้วยผองเพื่อน นี่คือวิวัฒนาการของตำแหน่งในกลุ่มที่กำลังเติบโต เหตุที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะมันต้องเป็นเช่นนั้นนั่นเองตามธรรมชาติ ภายในเวลาไม่กี่เดือน กลุ่มผู้ติดสุราฯ ก็กลายเป็นกลุ่มที่กำลังเติบโตอย่างรวดเร็วในเมืองแห่งนี้

ทั้งผู้ก่อตั้งกลุ่มและเพื่อน ๆ ต่างก็ทำหน้าที่หลายอย่าง คือ สอนหลักการของกลุ่มผู้ติดสุราฯ ให้แก่สมาชิกใหม่ เช่าห้องสำหรับจัดประชุม เตรียมนัดหมายกับโรงพยาบาล และขอให้เหล่าภรรยาช่วยเตรียมกาแฟ

และของว่างสำหรับการประชุม แต่ด้วยความที่พวกเขาก็ยังเป็นสามัญชนธรรมดาที่ยังมีกิเลสอยู่ ความภาคภูมิใจและความมโหฬารทำให้พวกเขาอาจจะเริ่มมีความคิดว่า “ความจริงเราน่าจะเป็นทีมบริหารกลุ่มผู้ติดสุราฯ ในเมืองนี้ไปเสียเลยนะ ไหน ๆ เราก็มีประสบการณ์มากที่สุด อีกอย่างเราก็ช่วยชี้เหล่าพวกนี้มากับมือ พวกเขาก็ควรจะเห็นแก่บุญคุณของเรา” ในความเป็นจริง ผู้ก่อตั้งและเพื่อน ๆ มักจะมีความถ่อมตนและยับยั้งชั่งใจมากกว่านี้ แต่บ่อยครั้งก็ไม่เป็นเช่นนั้น

มาถึงตอนนี้กลุ่มเริ่มพบกับอุปสรรคในการขยายการเติบโต สมาชิกบางคนเข้ามาก็เพื่อมาขอทาน ไม่ก็มาเพราะเหงา ปัญหาเริ่มรุมเร้าเข้ามาอย่างต่อเนื่อง แต่ที่สำคัญคือ สมาชิกธรรมดาที่ไม่ได้อยู่ระดับบริหารเริ่มจะบ่นประท้วง “พวกทีมงานหัวเก่านี่ คิดว่าจะบริหารกลุ่มตลอดไปหรืออย่างไร มาเลือกตั้งกันดีกว่า!” คำพูดนี้ทำให้ทีมผู้ก่อตั้งสะเทือนใจและหดหู่ พวกเขาพยายามเข้าไปพูดคุยกับสมาชิกทุกคนและวิ่งแก้ทุกปัญหา แต่สถานการณ์มันเปลี่ยนไปแล้ว และนี่ก็เป็นจุดเริ่มต้นของการมีประชามติของกลุ่มเพื่อตัดสินเรื่องต่าง ๆ

ต่อมาไม่นานนักก็มีการเลือกตั้ง หากทีมผู้ก่อตั้งทำหน้าที่ได้ดีพวกเขาก็อาจจะตกใจที่ได้รับอนุญาตให้ทำหน้าที่ต่อไป แต่หากพวกเขาต่อต้านหลักการประชาธิปไตย ก็อาจจะถูกไล่ออกจากอำนาจ แต่ในทั้งสองกรณี กลุ่มจะมีการหมุนเวียนผู้บริหาร ซึ่งผู้บริหารเองก็มีอำนาจอย่างจำกัด ผู้บริหารเป็นเพียงผู้ทำงานให้กลุ่ม ไม่สามารถปกครองหรือสั่งการกลุ่มได้ เป็นผู้ทำงานให้แก่กลุ่มโดยมักไม่มีคำขอขอบคุณ ประธานมีหน้าที่จัดประชุมและจัดการเรื่องงานประชาสัมพันธ์ เหมรัญญิก ซึ่งต้องรับผิดชอบการเงินของกลุ่มอย่างเคร่งครัด ทำหน้าที่รวบรวมเงินที่ได้รับในการประชุมมาจ่ายค่าเช่าและค่าใช้จ่ายต่าง ๆ และรายงานสภาวะการเงินของกลุ่มเป็นระยะ ๆ เพื่อใช้ในการประชุมเรื่องการเงิน ส่วนเลขานุการของกลุ่มมี

หน้าที่เตรียมเอกสารการประชุม รับโทรศัพท์ ตอบจดหมาย และส่งกำหนดการประชุม สิ่งเหล่านี้เป็นหน้าที่พื้นฐานที่ทำให้กลุ่มคงอยู่ได้

ทีมผู้บริหารจะไม่ให้คำแนะนำทางจิตวิญญาณ ไม่ตัดสินพฤติกรรมของใคร และไม่ออกคำสั่งใด ๆ สมาชิกของทีมบริหารอาจถูกปลดได้ระหว่างการประชุมหากพยายามทำสิ่งที่กล่าวมา ฉะนั้นพวกเขาจึงเริ่มเรียนรู้ว่าพวกเขามีหน้าที่ช่วยงาน ไม่ใช่ผู้ปกครอง นี่คือการสถานการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า จึงเกิดธรรมเนียมที่ว่า กลุ่มเป็นผู้กำหนดหน้าที่ของผู้บริหาร

ซึ่งข้อเท็จจริงนี้ก็นำไปสู่คำถามที่ว่า แล้วในกลุ่มผู้ติดสุรานินนาม มีผู้นำที่แท้จริงหรือไม่ คำตอบที่ชัดเจนคือ มี แม้จะดูเหมือนไม่มีก็ตาม หากย้อนกลับไปดูทีมผู้ก่อตั้งและเพื่อน ๆ เกิดอะไรขึ้นกับพวกเขา เมื่อพวกเขาหายจากการเสียใจและความกังวลแล้ว ก็เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นอย่างหนึ่ง พวกเขาเริ่มจะแบ่งเป็นสองกลุ่ม โดยมีชื่อเล่นในกลุ่มผู้ติดสุราว่า “พวกหัวโบราณ” และ “พวกไฟแรง” กลุ่มหัวโบราณเห็นความสำคัญของการตัดสินใจของกลุ่ม และไม่ติดใจแม้ตนจะถูกลดทอนอำนาจความคิดเช่นนี้มีพื้นฐานมาจากประสบการณ์อันยาวนาน เป็นความคิดที่ถูกต้อง พวกเขาชอบหลีกเลี่ยงแล้วรอดูสิ่งที่จะเกิดขึ้น ในขณะที่เดียวกัน กลุ่มไฟแรงจะเชื่อว่า กลุ่มผู้ติดสุรา จะดำเนินต่อไปไม่ได้หากไม่มีพวกเขา พวกเขาจะมุ่งสมัครเป็นทีมบริหารอยู่เรื่อย ๆ และจะรู้สึกสงสารตัวเองอย่างต่อเนื่อง บางคนเป็นหนักกระทั่งน้อยใจและท้อใจจนกลับไปเมาเหมือนเดิม บางครั้งในกลุ่มก็มีคนที่ตกอยู่ในสภาพนี้เต็มไปหมด สมาชิกเก่าแทบทุกคนมักจะเคยมีประสบการณ์อย่างนี้ไม่มากก็น้อย แต่ข้อดีก็คือหลายคนอยู่ต่อมาจนได้กลายเป็นพวกหัวโบราณ ซึ่งก็คือผู้นำที่แท้จริงอย่างถาวรของกลุ่มผู้ติดสุรา นั่นเอง พวกเขาคือคนที่มีความคิดเห็นแต่เก็บไว้เงียบ ๆ มีความรู้เพียบพร้อม และเป็นตัวอย่างของการใช้ความอ่อนน้อมถ่อมตนแก้วิกฤตการณ์ เมื่อใดที่กลุ่มมีปัญหาร้ายแรง กลุ่มจะหันไป

หากคนกลุ่มนี้เพื่อขอคำชี้แนะ พวกเขาเป็นตัวอย่างของความคิดที่ถูกต้องของกลุ่ม และเป็นตัวแทนของกลุ่มผู้ติดสุราฯ โดยแท้จริง พวกเขาไม่บังคับใครแต่นำผู้อื่นด้วยการทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดี นี่คือประสบการณ์ที่ทำให้เราเรียนรู้ว่า ความคิดของกลุ่มที่มีที่ปรึกษาเป็นสมาชิกที่มีประสบการณ์สูงคือทางออกที่ดีในระยะยาวมากกว่าการมีผู้นำเป็นคนคนเดียว

เมื่อสมัยที่กลุ่มผู้ติดสุราฯ ได้ก่อตั้งขึ้นครบสามปี ก็เกิดเหตุการณ์ครั้งหนึ่งที่แสดงถึงหลักการนี้ได้เป็นอย่างดี สมาชิกคนแรก ๆ ของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามคนหนึ่ง ถูกขอร้องให้ทำตามความเห็นของกลุ่มแม้ว่ามันจะขัดแย้งกับสิ่งที่เขาต้องการ ต่อไปนี้คือเรื่องราวครั้งนั้น เล่าด้วยคำพูดของตัวเอง

“มีอยู่วันหนึ่ง ผมกำลังทำงานช่วยคนติดเหล้า ณ โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในนิวยอร์ก คุณชาร์ลี เจ้าของโรงพยาบาล เรียกผมไปพบที่ออฟฟิศ เขาพูดว่า ‘บิล น่าเสียดายที่คุณยังมีปัญหาเรื่องการเงินอยู่ทั้ง ๆ ที่ผู้ติดสุราคนอื่นที่ติขึ้นแล้วนั้น พวกเขามีงานมีการ มีเงินใช้ แต่บิลคุณทำหน้าที่นี้เป็นงานการกุศล เงินก็ไม่มี มันไม่น่าจะยุติธรรมเลย’ ชาร์ลีหยิบเอกสารการเงินชุดหนึ่งออกมาจากโต๊ะ ‘นี่คือรายรับของโรงพยาบาลเราในช่วงสิบปีที่ผ่านมา รายได้ของเราเคยอยู่ที่หลายพันดอลลาร์ต่อเดือน ตอนนี้โรงพยาบาลก็ยังมีรายได้ดีดังเช่นในอดีต ซึ่งหากมีคุณมาช่วย มันก็จะดีได้ต่อไป ฉะนั้น คุณจะย้ายเข้ามาทำงานกับเราเลยได้ไหม ผมจะให้ออฟฟิศคุณ ให้เงินเดือน และให้ส่วนแบ่งจากกำไร เมื่อสามปีก่อนตอนที่นายแพทย์ซิลก์เวิร์ธ ซึ่งเป็นแพทย์ประจำของเรา บอกว่าผมน่าจะช่วยเหลือผู้ติดสุราด้วยวิธีทางจิตวิญญาณ ผมคิดว่ามันเป็นความคิดที่เพี้ยน แต่ตอนนี้ผมเปลี่ยนใจแล้ว วันหนึ่งกลุ่มคนเคยติดสุราของคุณ จะใหญ่โตมโหฬาร และผมไม่เห็นจะทำไมตัวคุณเองจะต้องกระเปียดกระเสียว

สิ่งที่ผมเสนอนี้ถูกต้องตามจรรยาบรรณ คุณสามารถเป็นนักบำบัดชนิดที่ไม่ต้องมีปริญญาบัตรได้ และจะประสบความสำเร็จได้มากกว่าใครในธุรกิจนี้”

“ผมอิงไปกับความคิดนั้น สติสัมปชัญญะของผมชะงักไปชั่วครู่ เมื่อเห็นว่า จริงด้วย ข้อเสนอของชาร์ลีไม่ได้ผิดจรรยาบรรณ การจะเป็นนักบำบัดไม่เห็นผิดเลย ผมนึกไปถึงโลอิส ภรรยาของผม ที่ต้องกลับบ้านจากงานที่ห้างสรรพสินค้าในสภาพเหนื่อยล้าทุกวัน แล้วต้องทำอาหารเย็นให้คนขี้เมาที่รอกินอยู่เต็มบ้าน โดยไม่ได้ช่วยค่าอาหารด้วยซ้ำ ผมนึกถึงเงินจำนวนมากที่ผมยังเป็นหนี้เจ้าหนี้จากตลาดหุ้น ผมนึกถึงเพื่อนผู้ติดสุราที่วันนี้มีรายได้ทิ้งตงาม ผมว่าผมก็มีสิทธิ์มีฐานะดีแบบเขาบ้าง”

“ผมบอกชาร์ลีว่า ขอเวลาคิดสักหน่อย แต่จริง ๆ แล้วในใจผมตัดสินใจไปแล้ว แต่แล้วตอนที่นั่งรถใต้ดินกลับบ้านย่านบรูกลิน ผมก็ได้ยินเสียงจากเบื้องบน เป็นเพียงประโยคเดียว แต่มีความหมายมาก เป็นประโยคที่มาจากคัมภีร์ไบเบิลโดยตรง มีเสียงหนึ่งพูดขึ้นมาในหัวผมว่า ‘ผู้ที่ทำงาน ควรได้รับการตอบแทน’ พอถึงบ้าน ผมก็เห็นโลอิสทำกับข้าวอยู่โดยมีขี้เหล้าสามคนรอจะกินอย่างใจจดใจจ่อที่ประตูห้องครัว ผมเรียกเธอมาคุยด้วย แล้วบอกข่าวดีกับเธอ เธอดูสนใจ แต่ไม่ได้ดูตื่นเต้นอย่างที่ผมคาดไว้”

“คืนนั้นมีประชุม แม้ว่าผู้ติดสุราที่มาขออาศัยอยู่ที่บ้าน จะยังไม่มีใครเลิกเหล้าได้ แต่ก็มีอีกหลายคนก่อนหน้านั้นที่หยุดดื่มไปแล้ว พวกเขา มาพร้อมกับภรรยา มานั่งเบียดกันในห้องรับแขกชั้นล่าง ผมเริ่มเล่าโอกาสใหม่ของผมทันที ผมจะไม่ลืมหินน้ำเฉยเมยและการจ้องมองของพวกเขา ในวันนั้นเลย รวมถึงแววตาที่มองมายังผม สุดท้ายเรื่องที่ผมเล่าก็จบลงโดยไร้ความตื่นเต้น จากนั้นในห้องก็เงียบอยู่เป็นเวลานาน”

“เพื่อนคนหนึ่งเริ่มพูดอย่างลั้งเลว่า ‘พวกเรารู้ว่าคุณมีเงินไม่มากนักบิล ซึ่งเราก็กังวลเรื่องนี้อยู่ พวกเราคิดกันอยู่ว่าเราจะช่วยอะไรได้บ้าง แต่ผมขอเป็นตัวแทนของทุกคนในที่นี้ที่จะพูดว่า สิ่งที่คุณเพิ่งเล่ามา ทำให้เรายิ่งหวังมากขึ้น’ จากนั้นน้ำเสียงเขาก็มีความมั่นใจมากขึ้น เขาพูดต่อว่า ‘คุณไม่รู้หรือว่า คุณทำงานนี้เป็นอาชีพไม่ได้หรอก แม้ว่าชาร์ลีสจะเสนองานมาด้วยความประสงค์ดี แต่คุณก็น่าจะเห็นว่า สิ่งที่เราทำนี้ นำไปโยงกับโรงพยาบาลหรือสถาบันอื่น ๆ ไม่ได้ จริงอย่างที่คุณบอกว่า ข้อเสนอของชาร์ลีสไม่ผิดจรรยาบรรณ แต่สิ่งที่เราทำอยู่ ทำด้วยจรรยาบรรณอย่างเดียวไม่พอ มันต้องดีกว่านั้น ความคิดของชาร์ลีสนั้นดี แต่ยังไม่ดีพอ เรื่องนี้เป็นเรื่องของความเป็นความตาย จึงต้องใช้วิธีที่ดีที่สุดเท่านั้น’ คนอื่น ๆ ก็จะเห็นด้วยกับเพื่อนคนนี้ และจ้องมองผมต่อไป เพื่อนคนแรกพูดต่อว่า ‘บิล คุณพูดในที่ประชุมที่นี้อยู่เสมอ ๆ ไม่ใช่หรือ ว่าบางครั้งสิ่งที่ดี อาจเป็นศัตรูกับสิ่งที่ดีที่สุดก็ได้ นี่เป็นตัวอย่างหนึ่งที่ชัดเจนมาก คุณทำอย่างนี้กับพวกเราไม่ได้นะ’ “

“นั่นคือความคิดเห็นของกลุ่ม กลุ่มคิดถูก ผมคิดผิด เสียงที่ผมได้ยินในรถใต้ดิน ไม่ใช่เสียงของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เสียงแห่งความจริงอยู่ในที่ประชุมนี้เอง เป็นเสียงที่ออกมาจากผองเพื่อน ผมรับฟังพวกเขา และรู้สึกดีใจที่ผมทำตาม”

ธรรมเนียมข้อที่สาม

“กฎข้อเดียวของการเป็นสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุรานินนาม
ก็คือความปรารถนาที่จะหยุดดื่มเหล้า”

ธรรมเนียมข้อที่สามนี้มีความหมายที่ลึกซึ้ง ใจความหลักของมันก็คือ กลุ่มผู้ติดสุรานินนามกำลังบอกแก่ผู้ติดสุราทุกคนว่า “คุณคือสมาชิกของกลุ่มทันทีที่คุณบอกว่าคุณเป็นคนติดเหล้า คุณสามารถประกาศให้ทุกคนได้ว่าคุณเป็นสมาชิกของกลุ่ม ไม่มีใครห้ามไม่ให้คุณเป็นได้ ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร ไม่ว่าชีวิตของคุณจะตกต่ำแค่ไหน ไม่ว่าจิตใจของคุณจะสับสนเพียงใด หรือแม้ว่าคุณจะเคยทำสิ่งชั่วร้ายใด ๆ มาในอดีต เราก็ปฏิเสธไม่ให้คุณร่วมกลุ่มเป็นสมาชิกไม่ได้ เราไม่อยากจะกีดกันคุณ เราไม่กลัวว่าคุณจะทำร้ายเราต่อให้คุณเป็นคนอันตรายเท่าใดก็ตาม สิ่งที่เราต้องการ คืออยากให้คุณได้รับโอกาสที่จะหายจากการติดสุราอย่างที่เราเคยได้รับ ฉะนั้น คุณจึงสามารถเป็นสมาชิกของกลุ่มผู้ติดสุราฯ ได้ทันทีที่คุณประกาศความต้องการของคุณ”

หลักการข้อนี้ กลั่นกรองจากประสบการณ์อันโชกโชนในช่วงเวลาหลายปี ในช่วงที่กลุ่มผู้ติดสุราฯ ก่อตั้งขึ้นใหม่ ๆ เป็นช่วงที่กลุ่มยังมีความเปราะบาง ผู้ติดเหล้าที่สมาชิกของกลุ่มได้เข้าไปพูดคุยด้วย มักไม่ค่อยให้ความสนใจสักเท่าไร ส่วนคนที่เข้ามาร่วมกลุ่มก็มักจะไม่แน่นอนสูงเหมือนเปลวเทียนท่ามกลางพายุ บ่อยครั้งที่เปลวเทียนจะดับไปแล้ว ติดใหม่ไม่ได้ แม้เราจะไม่ได้พูดออกมา แต่เราก็มักจะคิดในใจเสมอว่า “คนไหนจะกลับไปดื่มอีกนะ”

สมาชิกผู้หนึ่งเคยเล่าถึงประสบการณ์ในยุคนั้น เขากล่าวว่า “เคยมีอยู่ช่วงหนึ่งที่กลุ่มผู้ติดสุราฯ มีกฎเกณฑ์ในการเป็นสมาชิก ทุกคนต่างก็กลัวว่า จะมีใครสักคนเป็นต้นเหตุทำให้เรื่องทั้งลาล่มลง ทำให้ทุกคนต้องกลับไปติดเหล้าอีก สำนักงานของเรา* เคยขอให้สมาชิกในกลุ่มลองร่างกฎเกณฑ์เพื่อ ‘ปกป้อง ’ กลุ่มขึ้น กฎดังกล่าวกลายเป็นรายการที่ยาวมาก หากนำมาใช้จริงคงจะไม่มีใครเข้าร่วมกลุ่มได้เป็นแน่ นั่นแสดงให้เห็นว่าในขณะนั้นเรารู้สึกกลัวกันเพียงใด”

“เราตั้งใจไว้ว่า คนที่เข้าร่วมกลุ่มได้ต้องเป็นผู้ติดสุราประเภทที่ไม่มีพิษมีภัยในทางอื่น คือ ยอมรับเฉพาะผู้ที่ดื่มและได้รับผลที่เกิดขึ้นจากการดื่มเท่านั้น ฉะนั้นใครที่เป็นขอทาน คนเร่ร่อน ผู้ป่วยจิตเวช นักโทษ คนรักร่วมเพศ คนบ้า และโสเภณี ต่างก็ไม่มีสิทธิ์เป็นสมาชิก เราคิดเอาไว้ว่าจะช่วยเฉพาะผู้ติดสุราที่เป็นคนดีและน่าเชื่อถือเท่านั้น! คนประเภทอื่น ๆ คงจะทำให้กลุ่มของเราต้องเสื่อมเสียอย่างแน่นอน อีกร้อยอย่าง ถ้ามีคนประเภทนั้นเข้ามา แล้วคนดี ๆ จะคิดกับเราอย่างไร ด้วยเหตุผลนั้นเราจึงกำหนดมาตรการปกป้องกลุ่มไว้เป็นอย่างดีรัดกุม”

“สำหรับยุคนั้น เรื่องแบบนี้กลายเป็นเรื่องตลกไปแล้ว คุณอาจจะคิดว่า คนยุคก่อนไม่ค่อยจะเปิดใจสักเท่าไร แต่ผมยืนยันให้คุณรู้เลยว่า ในเวลานั้น เรื่องนี้ไม่ตลกเลย เราจริงจังมากเพราะเราคิดว่าชีวิตและครอบครัวของเรากำลังถูกคุกคาม ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่น่าขัน คุณอาจคิดว่าเราใจแคบจริง ๆ แล้วคือเรารู้สึกกลัว เราจึงทำสิ่งที่คนทั่วไปทำเวลาที่กลัว ความกลัวก็คือพื้นฐานของความไม่เปิดใจหรือไม่ ถ้าเป็นเช่นนั้นก็ถือได้ว่า ใจเราไม่เปิดใจ”

* ใน ค.ศ. 1954 ชื่อสำนัก Alcoholics Foundation Inc. ได้เปลี่ยนเป็น General Service Board of Alcoholics Anonymous, Inc. และสำนักงานที่เคยเรียกย่อ ๆ ว่า Foundation office ก็เปลี่ยนไปใช้ชื่อใหม่เป็น General Service Office

ในตอนนั้นเราจะไปรู้ได้อย่างไรว่า ความกลัวเหล่านั้นเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุอันควร เราจะไปรู้ได้อย่างไรว่า คนที่ดูน่ากลัวเหล่านั้นจำนวนหลายพันคนได้หายติดสุรารายาน่าอัศจรรย์แล้วกลายเป็นกัลยาณมิตรที่ได้ช่วยเหลือคนอื่น ๆ อีกมากมาย หรือที่กลุ่มผู้ติดสุรารายาน่าอัศจรรย์หายร้างเฉลี่ยต่ำกว่าปกติ เป็นเรื่องที่ไม่น่าเชื่อใช่หรือไม่ เราจะรู้ล่วงหน้าได้อย่างไรว่า คนที่ก่อเรื่องร้ายมามากมาย สุดท้ายจะกลายเป็นครูผู้สอนเรื่องความอดทนและการเปิดใจให้แก่ผู้อื่น ใครจะคาดการณ์ได้ว่า จะมีสังคมที่มีสมาชิกเป็นคนจากทุกหมู่เหล่า ทุกเชื้อชาติ ศาสนา การเมือง และภาษา มาอยู่ร่วมกันได้อย่างง่ายดาย

ทำไมกลุ่มผู้ติดสุรารายาน่าอัศจรรย์จึงยกเลิกกฎเกณฑ์การคัดเลือกคนเข้ากลุ่มทั้งหมด ทำไมจึงให้คนที่มาใหม่เป็นผู้ตัดสินใจเองว่าเขาติดสุรารายาน่าอัศจรรย์หรือไม่และอยากเข้าเป็นสมาชิกหรือไม่ ทำไมเราจึงกล้าพูดว่า เราจะไม่ลงโทษใครหรือตัดสมาชิกภาพของใคร ไม่บังคับให้ใครจ่ายเงิน ไม่บังคับให้เชื่อตามและไม่บังคับให้ทำตามกฎใด ๆ แม้ว่ามันจะขัดกับหลักการที่โลกภายนอกนิยมใช้กัน

เราได้เห็นแล้วว่าคำตอบอยู่ที่ความง่ายของมันนั่นเอง ประสบการณ์เป็นผู้สอนเราว่า การลิดรอนโอกาสไม่ให้ผู้ติดสุรารายาน่าอัศจรรย์ได้ฟื้นฟูตัวเอง เท่ากับการสั่งให้เขาไปตายหรือให้ทนทุกข์ทรมานอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ใครในหมู่เราจะกล้าทำตัวเป็นผู้พิพากษา ลูกขุน และเพชฌฆาตในคนคนเดียวทำหน้าที่สังหารเพื่อนพี่น้องที่กำลังป่วยได้ลงคอ

เมื่อกลุ่มแต่ละกลุ่มเริ่มเห็นว่าผู้ติดสุรารายาน่าอัศจรรย์ทุกคนล้วนมีโอกาสรอด พวกเขาจึงยกเลิกกฎเกณฑ์การเข้าเป็นสมาชิกทั้งหมด มีเรื่องราวสะเทือนใจหลายเรื่องที่ต้องยก้าหลักการนี้ จนมันกลายเป็นธรรมเนียมของกลุ่มผู้ติดสุรารายาน่าอัศจรรย์ไปในที่สุด ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างสองเรื่องที่เคยเกิดขึ้น

ในปีที่สองของการก่อตั้งกลุ่มผู้ติดสุราฯ ซึ่งตอนนั้นประกอบไปด้วยกลุ่มสองกลุ่มที่ยังไม่มีชื่อ แต่ละกลุ่มก็พยายามดิ้นรนเติบโตและช่วยเหลือผู้ติดสุราด้วยหนทางแห่งจิตวิญญาณ

มีคนใหม่คนหนึ่งมาเคาะประตูเรียกกลุ่มหนึ่งเพื่อขอเข้าร่วม เขาพูดอย่างตรงไปตรงมากับสมาชิกที่อาวุโสที่สุดของกลุ่ม และพิสูจน์ให้เห็นว่าเขาจนตรอกแล้ว เขาอยากหายติดยาเสพติดมากกว่าสิ่งใด เขาถามว่า “คุณจะให้ผมเข้าร่วมด้วยได้หรือไม่ จริง ๆ แล้วผมเป็นอย่างอื่นด้วยที่ร้ายกว่าติดยาเสพติด ซึ่งทำให้คุณอาจจะไม่อยากจะต้อนรับผม หรือว่าคุณจะยอมให้ผมเข้าได้ครับ”

นี่เป็นสภาวะที่น่าลำบากใจ กลุ่มจะอย่างไรดี ผู้อาวุโสคนแรกเรียกสมาชิกอาวุโสอีกสองคนมาเพื่อหารือกันอย่างลับ ๆ เขาพูดว่า “จะอย่างไรดี หากเราไม่รับคนคนนี้ เขาจะตายในอีกไม่นาน หากเรารับก็ไม่มีทางรู้เลยว่าเขาจะก่อเรื่องอะไรบ้าง เราควรจะทำอย่างไรดี รับหรือไม่รับ”

ตอนแรกกลุ่มผู้อาวุโสมองเห็นแต่ข้อเสีย คนหนึ่งพูดว่า “เราจะช่วยเฉพาะผู้ติดสุรานั้น เรายอมทั้งคนคนนี้เพื่อประโยชน์ของสมาชิกคนอื่น ๆ ไม่ดีกว่าหรือ” ทุกคนหารือกันต่อในขณะที่ชะตาชีวิตของคนใหม่อยู่ในสภาวะที่ล่อแหลม และแล้วผู้อาวุโสคนหนึ่งก็พูดด้วยน้ำเสียงที่ต่างจากเดิม เขากล่าวว่า “สิ่งที่เราเป็นห่วง จริง ๆ แล้วก็คือชื่อเสียงของเรา เรากลัวคนอื่นจะมองเราไม่ดีมากกว่ากลัวปัญหาที่คนคนนี้จะก่อขึ้น ช่วงที่เราคุยกันเมื่อกี้ มีคำถามที่ผ่านมาในหัวของผมซ้ำแล้วซ้ำอีก คำถามก็คือ ‘ถ้าเป็นสิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์ ท่านจะอย่างไร’ ทุกคนเงียบลงในทันที จะมีอะไรให้พูดต่อได้อีกหลังจากนั้น

สมาชิกใหม่ดีใจอย่างยิ่งที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม เขาเริ่มทำงานช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความกระตือรือร้น เขาถ่ายทอดหลักการของกลุ่มผู้ติดสุราให้แก่

คนอื่นอีกมากมายอย่างไม่เห็นดเห็น้อย และคนเหล่านั้นก็ช่วยให้กลุ่มที่เดิมมีคนจำนวนเพียงหยิบมือเดียว ให้ได้ขยายเพิ่มเป็นหลายพันคน สมาชิกผู้นี้ไม่เคยก่อปัญหาใด ๆ ให้กลุ่มเลย นี่เป็นจุดกำเนิดของธรรมเนียมข้อที่สามของกลุ่มผู้ติดสุรานินนาม

ไม่นานนักหลังจากเหตุการณ์นี้ กลุ่มอีกกลุ่มก็ได้รับนักขายคนหนึ่งเข้าเป็นสมาชิก เราจะเรียกเขาว่า เอ็ด เขาเป็นนักขายมือฉมังที่พูดจาฉะฉาน เขามีความคิดใหม่ ๆ สำหรับปรับปรุงกลุ่มผู้ติดสุราฯ อยู่ตลอดเวลา เขาพยายามชักชวนให้สมาชิกในกลุ่มทำตามความคิดของเขาอย่างกระตือรือร้น เหมือนกับที่ชักชวนให้ลูกค้าซื้อแว็กซ์卓卓ที่เขาขายอยู่ แต่มีความคิดหนึ่งที่ไม่มีใครเอาด้วย เขาเป็นคนที่ไม่เชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เขาคิดว่ากลุ่มผู้ติดสุราฯ จะไปได้ดีกว่าหากเลิกเชื่อในเรื่องของสิ่งศักดิ์สิทธิ์อื่นไร้เหตุผล และเขาก็บังคับให้ทุกคนเชื่อตามเขา สมัยก่อนนั้นยังเป็นยุคที่คนในกลุ่มยังเคร่งเรื่องศาสนาและความเชื่อ ทุกคนต่างก็คิดว่า อีกไม่นานเพื่อนคนนี้จะคงจะกลับไปเมาอีกเป็นแน่เพราะเขาไม่เชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่จนแล้วจนรอดเขาก็ไม่ได้กลับไปติดเหล้าอีก ทำให้ทุกคนรู้สึกเหนื่อยหน่ายในอารมณ์

จนมาวันหนึ่งซึ่งเป็นวันที่เขาต้องพูดในที่ประชุม ทุกคนกลัวกันว่า เขาจะพูดอะไร เขากล่าวชมกลุ่มผู้ติดสุรานินนาม เขาพูดถึงการที่ครอบครัวของเขาได้กลับมาอยู่ร่วมกันอีกครั้ง เขาชื่นชมประโยชน์ของการเป็นคนซื่อสัตย์ เขาเล่าถึงความสุขเมื่อเขาได้ถ่ายทอดหลักการของกลุ่ม แต่แล้วเขาก็เริ่มพูดสิ่งที่เรากลัวกันอยู่ เขาพูดว่า “ผมทนเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไม่ได้เลย! มันเป็นเรื่องไร้สาระสำหรับคนอ่อนแอเท่านั้น กลุ่มของเราไม่ต้องการมัน เลิกม गयाเสียทีเถอะ!”

คนทั้งห้องเริ่มมีอารมณ์โกรธ ทำให้เกิดการตัดสินใจร่วมกันว่า “ไล่มันออกไปเลย!”

ผู้อาวุโสเริ่มพูดกับเอ็ดด้วยความมั่นใจว่า “ในที่นี้ คุณพูดแบบนี้ไม่ได้ คุณต้องหยุดไม่อย่างนั้นก็เชิญออกจากกลุ่มไป” เอ็ดตอบอย่างแตกตันว่า “อ้าว เป็นแบบนี้จริงหรือ” เขาเอื้อมไปที่ตู้หนังสือแล้วหยิบกระดาษขลิบหนึ่งขึ้นมา บนหน้าแรกเป็นคำนำของหนังสือ “กลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม” ซึ่งยังเป็นเพียงฉบับร่างอยู่ในเวลานั้น เขาเริ่มอ่านออกเสียงดัง “กฎข้อเดียวของการเป็นสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม ก็คือความปรารถนาที่จะหยุดดื่มเหล้า” แล้วเขาก็พูดต่อโดยไม่หยุด “ตอนที่พวกคุณเขียนประโยคนี้นี้ คุณหมายความว่าจริงหรือไม่”

ผู้อาวุโสมองหน้ากันอย่างเอือมระอา แต่ก็รู้ว่าเอ็ดพูดถูก เอ็ดจึงได้เป็นสมาชิกต่อไป

เขาไม่เพียงแต่อยู่ต่อในกลุ่ม แต่ยังอยู่โดยไม่กลับไปดื่มอีก เดือนแล้วเดือนเล่า ยิ่งเขาไม่ได้มานานเท่าไรเขาก็พูดเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตั้งขึ้นเท่านั้น ทั้งกลุ่มรู้สึกคับข้องใจจนเริ่มเกลียดหน้าเขา ทุกคนเริ่มบ่นกันเองว่า “ไอ้คนคนนี่เมื่อไหร่มันจะกลับไปเมาเสียที”

สักพักหลังจากนั้น เอ็ดได้งานใหม่ในเมืองอื่น ทำให้เขาต้องออกจากเมืองไป หลังจากนั้นไม่กี่วัน เราได้ข่าวของเขา เขาส่งโทรเลขมาขอเงิน ซึ่งทุกคนรู้นั้นหมายความว่าอะไร! จากนั้นเขาก็โทรศัพท์มาในยุคนั้น หากผู้ติดสุราขอความช่วยเหลือ เราจะไปหาไม่ว่าจะมีโอกาสน้อยเพียงใดก็ตาม แต่ครั้งนี้ไม่มีใครอยากไปเลย “ปล่อยให้เขาไป ให้ลองเลิกเหล้าเองดู จะได้สำนึกเสียบ้าง”

ประมาณสองสัปดาห์ให้หลัง เอ็ดแอบเข้ามานอนในบ้านของสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ คนหนึ่งโดยที่ไม่มีใครรู้ ตอนเช้าเมื่อเจ้าของบ้านกับเพื่อนกำลังดื่มกาแฟอยู่ พวกเขาได้ยินเสียงที่บันได พวกเขาตะลึง ขณะเดียวกันก็รู้สึกผิดหวังที่เห็นเอ็ดยืนอยู่ตรงนั้น เขายิ้มอย่างเจ้าเล่ห์แล้วถามว่า “พวกคุณได้ทำสมาธิตอนเช้าหรือยัง” พวกเขาารู้สึกทันทีว่าเอ็ดถามอย่างจริงจัง

จากนั้นเอ็ดค้อย ๆ เล่าเรื่องราวของเขา

ในรัฐข้างเคียงนั้น เอ็ดได้เข้าพักในโรงแรมชั้นประหยัด เมื่อไม่มีใครตามมาช่วยตามที่เขาขอ ใจที่กระวนกระวายของเขาก็มีความคิดว่า “พวกเขาทิ้งผมแล้ว ผมถูกทิ้งโดยคนพวกเดียวกัน จบกัน ไม่มีอะไรเหลืออีกแล้ว” เมื่อพลิกตัวอยู่บนเตียง บังเอิญปัดมือไปโดนหนังสือเล่มหนึ่งที่โตะหัวเตียง เมื่อเปิดดูเขาพบว่ามันเป็นคัมภีร์ไบเบิลฉบับกิเดียน เขาเริ่มเปิดมันอ่าน เอ็ดไม่เคยบอกต่อว่า เขาได้เห็นอะไรและรู้สึกอย่างไรในห้องนั้น นั่นเป็นเหตุการณ์เมื่อ ค.ศ. 1938 เขาไม่ดื่มเหล้าอีกเลยหลังจากนั้น

ต่อมา เมื่อใดที่ผู้อาวุโสที่รู้จักเอ็ดได้มารวมตัวกัน พวกเขาจะมีคำถามว่า “ถ้าเราไล่เอ็ดออกจากกลุ่มเพราะความเชื่อของเขาไปได้จริง จะเกิดอะไรขึ้นกับเขาและกับคนอื่นอีกหลายคนที่เขาช่วยไว้กันนะ”

ฉะนั้นในยุคแรก ๆ นี้เองที่เราได้รับบทเรียนสำคัญที่ว่า ผู้ติดสุราเป็นสมาชิกของกลุ่มเราทันทีที่เขาบอกว่าเขาเป็น

ธรรมเนียมข้อที่สี่

“กลุ่มแต่ละกลุ่มควรพึ่งตนเองเป็นหลัก
ยกเว้นแต่ในเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อกลุ่มอื่น
หรือต่อกลุ่มผู้ติดสุรานินนามโดยรวม”

“ความเป็นเอกเทศ” สำหรับเรามีความหมายว่า กลุ่มผู้ติดสุราฯ แต่ละกลุ่ม มีอิสระในการดูแลกิจการภายในของตนเองทั้งหมด ยกเว้น เฉพาะเรื่องนี้อาจจะส่งผลกระทบต่อกลุ่มผู้ติดสุรานินนามโดยรวมเท่านั้น ซึ่งธรรมเนียมข้อนี้ทำให้เกิดคำถามเหมือนกับที่เคยเกิดกับธรรมเนียมข้อที่หนึ่งว่า การให้อิสระภาพเช่นนี้ ถือเป็นเรื่องอันตรายหรือไม่

ตลอดช่วงเวลาที่กลุ่มผู้ติดสุรานินนามก่อตั้งมา มีกลุ่มหลายกลุ่ม เคยทดลองทำสารพัดสิ่งที่เป็นขบถไปจากขั้นตอนและธรรมเนียม ทั้งสิบสองข้อ ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจเพราะคนในกลุ่มเราเป็นคนประเภทไม่ชอบตามใคร เป็นคนประเภททุ่นวาย ชอบทำตัวกบฏในสารพัดรูปแบบ แต่ก็ยังเอาตัวรอดมาได้ และก็คิดว่าแต่ละครั้งก็ได้เรียนรู้อะไรเพิ่มขึ้นบ้าง การทำสิ่งที่นอกเหนือกฎเกณฑ์มาอย่างซ้ำของ ก่อให้เกิดกระบวนการลองผิดลองถูก มาอย่างยาวนาน แต่บารมีของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็ช่วยให้กลุ่มของเรามาถึงจุดที่เป็นอยู่ในทุกวันนี้

เมื่อครั้งที่ธรรมเนียมทั้งสิบสองของกลุ่มผู้ติดสุราฯ ตีพิมพ์เมื่อ ค.ศ. 1946 เราเคยเชื่อกันว่า กลุ่มแต่ละกลุ่มจะสามารถรับมือกับความยากลำบากและความกดดันได้ทุกรูปแบบ เราเชื่อว่าคนที่รวมกลุ่มกันก็จะมีพฤติกรรมเหมือนคนตัวคนเดียว คือสุดท้ายก็จะยอมทำตามหลักการที่พิสูจน์มาแล้วหากมันจะช่วยให้เอาตัวรอดได้ เราพบว่าการได้ลองผิดลองถูกมามากนั้นช่วยยกเว้นกรองจนเราได้หลักการที่พึ่งพาได้จริง

เราเชื่อมั่นในความคิดนี้มากจนได้จารึกประโยคต่อไปนี่ไว้ในธรรมเนียม “ผู้ติดสุราสองหรือสามคน ที่รวมตัวกันเพื่อหาทางเลิกสุรา สามารถเรียกตนเองได้ว่าเป็นกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม トラบใดที่กลุ่มไม่ได้มีความผูกพันกับสิ่งอื่นนอกกลุ่ม”

นั่นแปลว่าเรากล้าพอที่จะแต่งตั้งให้กลุ่มแต่ละกลุ่มเป็นองค์กรอิสระ สามารถตัดสินใจเรื่องการดำเนินการทุกอย่างได้โดยใช้วิจารณญาณของตนเอง แต่กระนั้น การให้อิสรภาพในระดับนี้ ก็มาพร้อมกับคำเตือนสองข้อ คือ กลุ่มจะต้องไม่ทำอะไรที่เป็นอันตรายต่อกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามโดยรวม และต้องไม่เข้าร่วมหรือข้องเกี่ยว หรือมีความผูกพันกับสมาคมองค์กร หรือบุคคลภายนอกในทุก ๆ เรื่อง ตัวอย่างเช่น เมื่อใดที่เริ่มมีกลุ่มผู้ติดสุราฯ บางกลุ่มถูกเรียกว่าเป็น “กลุ่มคนยังเมา” “กลุ่มคนสร้างเมา” หรือแม้แต่ “กลุ่มพรรคการเมือง ก” “กลุ่มคอมมิวนิสต์” “กลุ่มชาวพุทธ” “กลุ่มชาวมุสลิม” ฯลฯ เมื่อนั้นจะถือว่าเป็นเรื่องที่ไม่อันตรายยิ่งนัก

เมื่อครั้งที่กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามเพิ่งก่อตั้งใหม่ ๆ มีกลุ่มไฟแรงเกิดขึ้นมากมาย ในเมืองเมืองหนึ่งที่เราขอเรียกว่าเมืองกลาง มีกลุ่มใหม่ที่น่าสนใจมากเกิดขึ้น ชาวเมืองต่างก็ตื่นตัวไปด้วย ทีมผู้ก่อตั้งซึ่งเป็นคนเก่าคนแก่ วาดฝันอนาคตของกลุ่มและความเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ไว้อย่างสวยหรู พวกเขาเชื่อว่า เมืองเมืองนี้ต้องการศูนย์บริการผู้ติดสุราขนาดใหญ่ ซึ่งเป็นโครงการต้นแบบที่กลุ่มอื่น ๆ จะได้นำไปทำตามได้ ที่ชั้นล่างจะเป็นพื้นที่สโมสร ส่วนชั้นสองจะเป็นพื้นที่สำหรับช่วยเหลือคนติดเหล้าให้สร้างเมา และช่วยเหลือเรื่องการเงิน ชั้นสามจะเป็นที่สำหรับถ่ายทอดความรู้ ซึ่งก็ไม่น่าจะทำให้เกิดข้อกังขาใด ๆ นอกจากนี้ชั้นอื่น ๆ ก็สามารถมีกิจกรรมอื่นนอกเหนือจากนี้ได้ แต่เบื้องต้นให้มี 3 ชั้นก่อน โครงการนี้ต้องใช้เงินมาก (เงินของคนอื่น) นำทึ่งว่าคนมีฐานะในเมืองนั้นต่างก็พร้อมใจลงขันเพื่อช่วยเหลือ

แต่ในบรรดาสมาชิกกลุ่มคนติดสุรา มีบางคนที่เป็นประเภทขบถ อนุรักษ์ พวกเขาเขียนจดหมายไปยังสำนักงานใหญ่ที่เมืองนิวยอร์ก* เพื่อสอบถามเรื่องโครงการในลักษณะนี้ พวกเขารู้ว่ากลุ่มคนเก่าคนแก่เจ้าของโครงการนี้ สุดท้ายก็จะต้องส่งคำขอไปยังสำนักงานใหญ่ให้อนุมัติโครงการของตน ซึ่งกลุ่มขบถอนุรักษ์นี้ไม่พอใจและไม่เห็นด้วย

โครงการดังกล่าวนี้มีผู้สนับสนุนรายใหญ่ซึ่งเป็นนักโปรโมตด้วยการที่เขาเป็นนักพูดที่ยอดเยี่ยม ช่วยให้เขาตอบคำถามให้หลายฝ่ายคลายกังวลได้ แม้ว่าสุดท้ายทางสำนักงานใหญ่จะแจ้งมาว่าไม่สามารถอนุมัติโครงการของกลุ่มได้ และได้แจ้งด้วยว่า ที่ผ่านมารวมเอากลุ่มผู้ติดสุราฯ เข้ากับการแพทย์และการศึกษา เคยก่อให้เกิดปัญหามาแล้วในที่อื่น แต่เพื่อให้โครงการเป็นจริงให้ได้ ผู้สนับสนุนรายนี้จึงถึงกับตั้งบริษัทขึ้นใหม่ 3 บริษัท แล้วตั้งตนเป็นผู้ประธานของทั้งสาม อาคารใหม่ที่เพิ่งทาสีเสร็จตั้งตระหง่าน สร้างความอุ่นใจให้กับคนในเมือง และไม่ไม่นานนักก็เริ่มมีกิจกรรมมากมาย ทั้ง 3 บริษัทตั้งกฎขึ้น 61 ข้อเพื่อให้แน่ใจว่าการดำเนินการทุกอย่างเป็นไปอย่างราบรื่น

แต่น่าเสียดายว่าในเวลาไม่นานนัก ภาพแห่งความสว่างไสวก็กลับมืดหม่น ความเรียบง่ายกลายเป็นความวุ่นวาย ทีมงานเริ่มเรียนรู้ว่าผู้ติดสุราบางคนมาเพียงเพื่ออยากได้ความรู้โดยไม่คิดว่าตนเองติดสุราด้วยซ้ำ ทีมงานคิดไปเองว่าสมาชิกบางคนมีข้อบกพร่องบางอย่างที่แก้ได้ด้วยการให้ยืมเงิน มีสมาชิกหลายคนสนใจเข้าร่วมห้องสโมสรเพียงเพราะเหงาและอยากหาเพื่อน บางครั้งคนที่มาสมัครก็พุ่งเข้าไปนั่งทั้งสามชั้นพร้อมกัน

* ใน ค.ศ. 1954 ชื่อ Alcoholics Foundation Inc., ถูกเปลี่ยนเป็น General Service Board of Alcoholics Anonymous, Inc. และ Foundation Office ก็เปลี่ยนชื่อเป็น General Service Office

บางคนเริ่มจากชั้นสามแล้วค่อยทยอยลงมาชั้นหนึ่ง และก็ได้กลายเป็นสมาชิกสโมสรที่ชั้นหนึ่ง บางคนเริ่มที่ห้องสโมสรแล้วใช้มันเป็นที่ดื่มเหล้า พอถูกส่งเข้าโรงพยาบาลก็กลับมารับการศึกษาที่ชั้นสาม อาคารนี้นับวันจะกลายเป็นที่ที่วุ่นวายสับสนมากขึ้น ไม่มีกลุ่มใดที่จะสามารถบริหารโครงการลักษณะนี้ได้ ซึ่งกลุ่มมาตระหนักเอา ก็เมื่อสายไปแล้ว สุดท้ายก็เกิดความขัดแย้ง ทำให้กลุ่มตกอยู่ในสถานะที่ระส่ำระสาย

เมื่อทั้งหมดจบลง ก็เกิดเรื่องที่แสนวิเศษขึ้น ผู้สนับสนุนหลักเขียนจดหมายไปที่สำนักงานใหญ่ เขากล่าวว่า เขาน่าจะได้ให้ความสำคัญกับประสบการณ์รวมของกลุ่มผู้ติดสุรานินนามมากกว่านี้ จากนั้นเขาก็ทำสิ่งหนึ่งที่กลายเป็นตำนานของกลุ่มผู้ติดสุราฯ นั่นคือ เขาได้ทำการดื่บเล็ก ขึ้นไปหนึ่ง ขนาดพอ ๆ กับการดอวยพร บนปกการ์ดเขียนว่า “กลุ่มเมื่องกลางกลุ่มที่ 1 กฏข้อ 62” ข้างในการดื่บมีประโยคที่เขียนไว้อย่างสะดุดตาว่า “อย่าจริงจังกับตัวเองให้มากนัก”

เหตุการณ์ที่ยกตัวอย่างมานี้ คือกรณีของกลุ่มของผู้ติดสุราฯ ได้ใช้สิทธิในการลองถูกลงผิด แต่พวกเขาก็ได้ทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ให้แก่กลุ่มผู้ติดสุรานินนามโดยรวม นั่นคือ พวกเขาได้อบรมรับบทเรียนที่ได้อย่างถ่อมตน และได้ลุกขึ้นก้าวเดินหน้าต่อไปด้วยอารมณ์ขันอันดี แม้แต่ผู้ที่เป็นหัวหอกหลัก ซึ่งสุดท้ายก็ต้องยืนอยู่ท่ามกลางฝันอันล่มสลาย ก็สามารถหัวเราะและขำตัวเองได้ นั่นเองถือได้ว่าเป็นความอ่อนน้อมถ่อมตนขั้นที่สุดยอดที่สุดแล้ว

ธรรมเนียมข้อที่ห้า

“แต่ละกลุ่มมีอุดมการณ์หนึ่งเดียว
นั่นคือการเผยแพร่หลักการของกลุ่มผู้ติดสุราฯ
ให้แก่ผู้ติดสุราที่ยังเป็นทุกข์อยู่”

จงทำเรื่องเดียวให้เก่งเป็นเลิศ ดีกว่าทำหลายอย่างแต่ไม่ดีสักอย่าง
นี่คือแก่นของธรรมเนียมข้อนี้ สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามทุกคนเห็นด้วย
กับหลักการในข้อนี้ และหากกลุ่มผู้ติดสุราฯ จะอยู่รอดต่อไปได้ ก็ต้อง
รักษาหลักการข้อนี้ไว้ให้ดี

เราอาจจะเปรียบเทียบกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามได้กับกลุ่มแพทย์ที่ค้นพบ
วิธีการรักษาโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นที่ต้องการของคนไข้จำนวนมาก แต่แพทย์ใน
กลุ่มแต่ละคนก็มีความเชี่ยวชาญเฉพาะตัว ทำให้บางครั้งอาจจะอยาก
แยกไปทำงานที่ตนเองถนัดมากกว่าทำงานให้กลุ่ม แต่ในเมื่อแพทย์กลุ่มนี้
ค้นพบวิธีการรักษา มะเร็งร่วมกัน และหากขาดใครคนใดคนหนึ่งก็จะทำ
ไม่สำเร็จตั้งแต่แรก ทุกคนก็จะรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ของตนที่จะต้องทุ่มเทให้กับ
การรักษา มะเร็งเป็นหลัก การค้นพบวิธีการรักษา มะเร็งที่นำอัศจรรย์ ทำให้
ทุกคนยอมละทิ้งความฝันส่วนตัวแม้จะต้องเสียโอกาสอื่นในชีวิตไปก็ตาม

กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามที่รู้ตัวว่าสามารถช่วยเหลือผู้ติดสุราอย่าง
ที่ไม่มีใครคนอื่นใดทำได้ ก็รู้สึกตระหนักในหน้าที่นี้เช่นเดียวกัน ความ
สามารถพิเศษของสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ ในการช่วยเหลือผู้ติดเหล้า
ไม่ได้มาจากการศึกษา วิธีพูด หรือทักษะพิเศษอื่น ๆ แต่มาจากการที่
แต่ละคนเคยติดสุรามามากแล้ว และต่างก็สามารถเลิกได้สำเร็จ ผู้ที่เคยติดสุรา
ด้วยกันจะสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ความทุกข์และวิธีเยียวยาตนเอง
ให้กันและกันได้ง่ายกว่า นี่เป็นของขวัญที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้ประทานให้เรา

การที่เราสามารถส่งมันต่อให้แก่ผู้อื่นได้คือแรงผลักดันให้สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ ทั่วโลกทำงานกันอย่างกระตือรือร้น

มีอีกเหตุผลที่ทำให้เรามุ่งมั่นในวัตถุประสงค์หนึ่งเดียวของเรานี้ และนับเป็นสิ่งน่าพิศวงที่สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ ตระหนกอยู่เสมอ นั่นก็คือของขวัญชิ้นที่ได้รับมานี้ จะไม่คงอยู่กับตัวเราหากเราไม่ส่งต่อให้ผู้อื่นด้วยกลุ่มแพทย์ที่ค้นพบยารักษาอะเร็กซ์ อาจรู้สึกผิดหากสุดท้ายไม่ได้ช่วยกันเผยแพร่มันเพราะแต่ละคนแยกกันไปตามทางของตน ทว่า การทำเช่นนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดปัญหาต่อการอยู่รอดของแพทย์แต่ละคน ซึ่งต่างจากพวกเรา หากพวกเราเมินเฉยต่อคนที่ยังติดเหล้าอยู่ ตัวเราเองก็จะตกอยู่ในอันตรายไปด้วย ความอยากอยู่รอด ความตระหนักในหน้าที่ และความรักต่อผู้อื่น ทำให้กลุ่มของเราสรุปอุดมการณ์หนึ่งเดียวของเราได้ นั่นคือ การส่งต่อหลักการของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามให้แก่คนที่ไม่รู้ว่ายังมีทางออกอยู่

สมาชิกผู้หนึ่งเคยเล่าเรื่องต่อไปนี้ให้พวกเราฟังถึงอุดมการณ์หนึ่งเดียวของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม

“มีอยู่วันหนึ่งผมรู้สึกกระสับกระส่าย ผมจึงคิดว่าจะออกไปช่วยคนติดเหล้า เพราะมันน่าจะทำให้ตัวผมเองดีขึ้นด้วย แต่ก่อนอื่นผมต้องหาคนติดเหล้าให้พบ ผมนั่งรถไฟใต้ดินไปโรงพยาบาลทาวน์ ไปหานายแพทย์ซิลก์เวิร์ธเพื่อสอบถามว่า ท่านพอจะรู้จักใครที่ผมจะเข้าไปช่วยได้ไหม ‘ไม่ค่อยมีกรณีที่มีหวังนะ’ นายแพทย์ร่างเล็กตอบ ‘มีผู้ชายคนหนึ่งอยู่ที่ชั้นสาม อาจจะช่วยได้ แต่เขาเป็นคนไอริชที่หัวแข็งมาก ผมไม่เคยเห็นใครต้อร้นเท่านี้มาก่อน เขาตะโกนด่าว่า ถ้าหุ้นส่วนธุรกิจทำกับเขาดีกว่านี้ และถ้าภรรยาไม่มาจู้จุกจิก เขาก็จะแก้ปัญหาการติดเหล้าของตัวเองได้ เขาเพิ่งหายจากการเพ้อคลั่งสั้นจากภาวะขาดแอลกอฮอล์ ความคิดของเขาไม่ปะติดปะต่อ ระวังทุกคนไปหมด ฟังดูไม่ค่อยจะดีใช่ไหม แต่ ถ้าคุณช่วยเขาได้ คุณเองก็อาจจะได้ประโยชน์ด้วย จะลองดูไหม’”

“ไม่นานนัก ผมก็ได้มานั่งอยู่ข้างเตียงของชายคนนี้ เขามีรูปร่างใหญ่ และไม่มีความเป็นมิตรเอาเสียเลย เขามองผมผ่านตาที่แทบจะหรีบปิดบน ใบหน้าที่บวมแดง ผมเห็นด้วยกับนายแพทย์ว่ารายนี้ดูไม่ค่อยจะมีหวัง แต่ผม ก็เล่าเรื่องของผมให้เขาฟัง ผมอธิบายถึงความน่าอัศจรรย์ของกลุ่มผู้ติดสุราฯ และความกลมเกลียวกันของคนในกลุ่ม ผมเล่าเรื่องความสิ้นหวังที่มาจาก การติดเหล้า ผมเน้นว่า มีคนติดสุราน้อยรายที่หายได้ด้วยตัวเอง แต่ใน กลุ่มเราสามารถช่วยกันทำสิ่งที่คนแต่ละคนทำไม่ได้ด้วยตัวเอง ให้เป็น ไปได้ เขาแย้งขึ้นมาทันทีและบอกว่าเขาจะแก้ปัญหารื่องภรรยา เรื่อง หุ่นส่วน และเรื่องการติดเหล้าด้วยตัวเอง เขาถามอย่างแตกดันว่า ‘โปรแกรมของคุณราคาเท่าไร?’ ”

“ผมรู้สึกดีใจที่สามารถบอกเขาได้ว่า ‘มันฟรีครับ’ ”

“คำถามต่อไปของเขาคือ ‘แล้วตัวคุณเองจะได้อะไร?’ ”

“ผมตอบว่า ‘ผมเองจะได้ห่างจากเหล้าและใช้ชีวิตอย่างมีสุข’ ”

“เขาดูงง ๆ และถามต่อว่า ‘หมายความว่า เหตุผลเดียวที่คุณมา ที่นี้ ก็เพื่อมาช่วยผมและช่วยตัวคุณเองอย่างนั้นหรือ?’ ”

“ ‘ใช่’ ผมบอกเขา ‘เหตุผลมีแค่นั้นจริง ๆ ครับ ไม่มีอย่างอื่น แอบแฝง’ ”

“จากนั้น ด้วยความลังเล ผมก็เริ่มพูดถึงด้านของจิตวิญญาณ ในขั้นตอนปฏิบัติของเรา ทันใดนั้นเขาก็จ้องมองผมด้วยตาที่ลุกโพลง! พอผมพูดคำว่า ‘จิตวิญญาณ’ เท่านั้น เขาก็สวนมาทันที ‘อ้อ ผมเข้าใจแล้ว คุณมาเผยแพร่ศาสนาตัวเอง จะมาบอกว่าไม่มีเจตนาแอบแฝงได้อย่างไร ผมเองก็ไปโบสถ์เป็นประจำและศาสนาก็มีความหมายกับผมมาก การที่คุณมาที่นี่เพื่อมาพูดเรื่องศาสนาถือว่าคุณอวดดีมากเกินไปเลยนะ’ ”

“น่าดีใจที่ผมหาคำตอบให้แก่ข้อกล่าวหาที่นั่นได้ ซึ่งเป็นคำตอบ ที่มาจากอุดมการณ์หนึ่งเดียวของกลุ่มผู้ติดสุราฯ นั่นเอง ‘คุณเป็นคนที

มีศรัทธา’ ผมกล่าว ‘ซึ่งอาจจะลึกซึ้งกว่าศรัทธาของผมด้วยซ้ำ ผมเชื่อว่าคุณรู้เรื่องศาสนาดีกว่าผมอย่างแน่นอน ฉะนั้นผมจึงไม่สามารถสอนอะไรคุณในเรื่องศาสนาได้ และจะไม่พยายามสอนด้วย และผมก็เชื่อว่า คุณสามารถให้นิยามของคำว่าความอ่อนน้อมถ่อมตนได้เป็นอย่างดี แต่จากที่คุณพูดถึงตัวคุณและปัญหาต่าง ๆ ของคุณ และการที่คุณบอกว่าสามารถแก้ไขเองได้นั้น ผมว่าผมมองเห็นแล้วว่าปัญหาที่แท้จริงคืออะไร’ ”

“ ‘หรือ’ เขากล่าว ‘บอกผมมาซิ’ ”

“ ‘ผมคิดว่า คุณก็คือคนโอริชที่อวดดีคนหนึ่ง คิดว่าตัวเองจัดการอะไรได้เองทุกอย่าง’ ”

“ คำพูดนั้นทำให้เขาโกรธจนอึ้งไป แต่พอเขาเย็นลง เขาก็เริ่มรับฟัง เมื่อผมเล่าว่า ความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นกุญแจสำคัญสำหรับการหายจากการติดสุรา สุดท้ายเขาก็เริ่มเห็นว่า ผมไม่ได้พยายามจะเปลี่ยนความเชื่อทางศาสนาของเขา ผมแค่อยากให้เราอาศัยศรัทธาในศาสนาของเขาเอง ช่วยให้ตัวเขาหายจากการติดเหล้า หลังจากนั้นเราก็เข้ากันได้ดี”

“ ‘ทีนี้’ ชายผู้เล่าเรื่องกล่าว ‘ถ้าเกิดผมคุยกับเขาเรื่องศาสนาขึ้นมาละ ถ้าหากผมหันไปพูดเรื่องที่ว่า กลุ่มผู้ติดสุรา ต้องการเงินสนับสนุนมากมาย และกลุ่มให้ความช่วยเหลือเรื่องการศึกษา การรักษาในโรงพยาบาล และการฟื้นฟู หากผมเสนอว่าผมจะช่วยเรื่องปัญหาของเขาทั้งในบ้านและเรื่องธุรกิจ เราจะคุยกันได้ไกลแค่ไหน คงไม่ไกลเท่าไร’ ”

หลายปีหลังจากนั้น ชายชาวโอริชหัวแข็งผู้นี้ก็มักจะชอบพูดขึ้นเสมอว่า ‘สปอนเซอร์ของผมทำให้ผมเชื่อเรื่องหนึ่งได้ นั่นคือการเลิกติดสุรา ซึ่งในเวลานั้น ผมเองก็คงจะไม่ยอมรับสิ่งอื่นนอกจากสิ่งนี้เท่านั้น’

ธรรมเนียมข้อที่หก

“กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามจะต้องไม่สนับสนุน
ไม่ให้การสนับสนุนทางการเงิน และไม่ให้ยืมชื่อ
กลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม แก่กลุ่มที่เกี่ยวข้องหรือองค์กรภายนอก
ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มหรือสมาคมที่เกี่ยวข้องกับเรา
หรือส่วนบุคคลภายนอก เนื่องจากปัญหาเรื่องเงิน ทรัพย์สิน
และความมีหน้าตาจะทำให้เราเบี่ยงเบนไปจากอุดมการณ์
หนึ่งเดียวของกลุ่ม”

เมื่อเราตระหนักว่าเรามีวิธีรักษาตัวเองจากโรคติดสุราได้ ตัวเราเองก็เริ่มคิดว่า เราควรมีทางออกให้แก่ปัญหาอื่น ๆ อีกหลายอย่างด้วย หลายคนคิดว่ากลุ่มแต่ละกลุ่ม สามารถตั้งตนเป็นธุรกิจได้เลย อาจจะทำให้การสนับสนุนทางการเงินแก่องค์กรใดก็ได้ที่เกี่ยวข้องกับโรคติดสุรา เรา รู้สึกว่าเราน่าจะใช้ชื่อของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามให้มีบทบาทในทุก ๆ เรื่องที่เป็นกุศลได้ด้วยซ้ำ

เราเคยคิดฝันถึงเรื่องต่อไปนี้ เช่น ในเมื่อโรงพยาบาลไม่ค่อยชอบรักษาผู้ติดสุรา เราก็คิดจะสร้างโรงพยาบาลของเราเอง ให้ขยายไปหลายสาขา และเมื่อผู้คนส่วนมากยังไม่ค่อยรู้เรื่องโรคติดสุรา เราก็มีแผนจะให้ความรู้แก่คนเหล่านั้น อาจจะมีชั้นเรียนหลักสูตรการศึกษาในโรงเรียนและตำราทางการแพทย์กันใหม่เลย เราจะตั้งต้นไปหาผู้ติดสุราไม่เว้นแม้แต่ในสลัม ไปคัดเลือกว่าใครสามารถรักษาได้บ้าง ส่วนใครที่ไม่ผ่านการคัดเลือก เราก็จะช่วยให้พวกเขาได้ใช้ชีวิตที่ดีในเขตกักกันพิเศษ สถานที่ที่ว่่านี้อาจทำรายได้มหาศาลและช่วยให้เราทำตามวัตถุประสงค์อันดี

ของกลุ่ม เราอยากเขียนร่างกฎหมายขึ้นใหม่โดยให้ระบุว่า ผู้ติดสุราก็คือผู้ป่วย ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาถูกส่งเข้าคุก ศาลจะปล่อยตัวให้พวกเขามาอยู่ในความดูแลของเรา เราอาจจะริเริ่มให้กลุ่มผู้ติดสุราไปช่วยผู้ติดสารเสพติดอื่น ๆ รวมถึงช่วยอาชญากรด้วย และอาจจะตั้งกลุ่มช่วยคนที่เป็โรคมซึมเศร้า โรคหิวาตระวาง ยังมีอากรทางจิตเท่าไรเราเียงชอบเท่านั้น ในเมื่อเรารักษาโรคติดสุราได้ ก็น่าจะช่วยแก้ปัญหาคื่น ๆ ได้ด้วยเช่นกัน

เราเคยคิดว่าจะเอาหลักการของกลุ่มไปใช้ในโรงงานให้คนงานกับนายทุนหันมารักกัน ความซื่อสัตย์ของเราอาจจะช่วยทำให้ันการเมืองพลอยซื่อสัตย์ไปด้วยได้ และในเมื่อกลุ่มของเราได้รับการสนับสนุนจากทั้งวงการศาสนาและการแพทย์ เราอาจจะช่วยให้ทั้งสองกลุ่มนี้ปรองดองกันได้ ในเมื่อพวกเราได้เรียนรู้วิธีการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขแล้ว เราก็จะบอกต่อให้คนอื่น ๆ รู้ว่ามันทำอย่างไร เราคิดไปไกลถึงว่า กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามอาจจะเป็ก้าวแรกของความเจริญด้านจิตวิญญาณ เราคิดว่าเราจะเปลี่ยนโลกได้

ใช่แล้ว เรากลุ่มผู้ติดสุรานิรนามเคยมีความฝันแบบนั้น การเพ้อฝันเป็เรื่องธรรมดาสำหรับเรา เพราะผู้ติดสุราเป็พวกชอบฝันใฝ่ แต่ทำให้เป็จริงไม่ค่อยได้ พวกเราแทบทุกคนเคยคิดฝันอยากจะทำสิ่งที่ดีที่สำคัญ ที่ยิ่งใหญ่ เรานิยมความสมบูรณ์แบบ แต่เมื่อเราเ้งที่สุดไม่ได้เราก็เขวไปสุดโต่งอีกทางหนึ่ง คือ เมาให้ละเทะเสียเลยเพื่อให้ลืมข้อบกพร่องของตัวเอง การที่เราโชคดีได้มาพบกับกลุ่มผู้ติดสุรา ทำให้เรามาถึงจุดที่เราสามารถทำได้ตามความหวังสูงสุดของตัวเอง แล้วทำไมเราจึงไม่ควรแบ่งปันวิถีชีวิตของเราให้กับคนอื่นเล่า

เราเคยทำโรงพยาบาลของกลุ่มผู้ติดสุรา แต่ก็ล้มเหลวทุกครั้งเพราะกลุ่มไม่สามารถตั้งตัวให้เป็นธุรกิจได้สำเร็จ ในกลุ่มมีความคิดความเห็นที่ขัดแย้งกันมากเกินไปจนกระทบกับอุดมการณ์หนึ่งเดียวของเรา เคยมี

กลุ่มที่เข้าทำเรื่องการศึกษา แต่พอเริ่มแนะนำวิธีการเยียวยาตนเองด้วยวิธีนั้นวิธีนี้ คนก็เริ่มสับสน ตกลงกลุ่มผู้ติดสุรานินนามทำหน้าที่ช่วยผู้ติดสุรา หรือว่าทำโครงการการศึกษากันแน่ แล้วเป็นการให้ความรู้ด้านจิตวิญญาณ หรือการแพทย์กันแน่ กลุ่มกำลังมุ่งปฏิรูปสังคมหรือเปล่า พวกเราเริ่มเข้าไปมีส่วนร่วมกับโครงการหลายประเภท มีทั้งที่สำเร็จและไม่สำเร็จ พอเราเห็นคนติดสุราถูกส่งเข้าคุกหรือสถาบันจิตเวช เราก็กัดค้ำ พร้อมเสนอว่าควรมีกฎหมายห้ามการกระทำความผิดกล่าว มีสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ ได้เข้าเสนอต่อฝ่ายนิติบัญญัติเพื่อปฏิรูปกฎหมาย แต่สุดท้ายก็ได้เป็นแค่หัวข้อข่าวเท่านั้น ไม่ได้มีผลอะไรมากนัก เราเริ่มตระหนักว่า อีกไม่นานเราคงต้องไปจมปลักกับเรื่องการเมืองเป็นแน่แท้ แม้แต่ในกลุ่มผู้ติดสุราฯ เอง เราก็เริ่มรู้แล้วว่า คงต้องเลิกใช้คำว่า “กลุ่มผู้ติดสุรานินนาม” เพื่อทำการใด ๆ ร่วมกับองค์กรอื่นเสียแล้ว

จากการที่เราเคยได้ทดลองทำหลายสิ่งหลายอย่าง ทำให้เราเชื่ออย่างสนิทใจว่า เราคงไม่สามารถสนับสนุนองค์กรอื่นใดได้แม้จะเป็นเรื่องที่ดีเพียงใดก็ตาม เราเห็นแล้วว่า กลุ่มผู้ติดสุรานินนามไม่สามารถเป็นทุกสิ่งให้แก่ทุกคนได้ และก็สมควรจะพยายามทำเช่นนั้นด้วย

ครั้งหนึ่งเมื่อหลายปีก่อน หลักการที่ว่าเราจะไม่สนับสนุนองค์กรอื่นใดนี้ เคยถูกทดสอบครั้งใหญ่ มีบริษัทโรงกลั่นสุรายักษ์ใหญ่สนใจจะให้ความรู้เรื่องแอลกอฮอล์ พวกเขาคิดว่าจะเป็นเรื่องดีหากบริษัทผู้ผลิตสุราเริ่มแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม พวกเขาอยากพูดว่า แอลกอฮอล์ควรเป็นสิ่งที่ดื่มได้เพื่อความสุข แต่ไม่ควรดื่มมากเกินไป ใครที่ดื่มหนักก็ควรลดลง ส่วนใครที่ติดสุราก็ควรจะเลิกดื่มเสีย

องค์กรการค้าในเครือของบริษัทนี้ มีคำถามว่า จะโฆษณาเรื่องนี้อย่างไร พวกเขาจะใช้วิทยุ หนังสือพิมพ์ และภาพยนตร์เป็นสื่ออย่างแน่นอน แต่ยังไม่รู้ว่าจะให้ใครเป็นผู้นำโครงการ พวกเขานึกถึงกลุ่มผู้ติดสุราเป็น

อย่างแรก หากได้สมาชิกกลุ่มสักคนที่เก่งเรื่องประชาสัมพันธ์น่าจะดีที่สุด เพราะคนคนนั้นจะเข้าใจปัญหาอย่างถ่องแท้ และอีกอย่าง การที่คนคนนั้น มีความสัมพันธ์กับกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม ก็น่าจะมีส่วนช่วยเพราะกลุ่มมีชื่อเสียงอันดีและไม่มีศัตรูใด ๆ

ไม่นานนัก พวกเขา ก็พบบุคคลที่เหมาะสม เป็นสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุรา ที่มีประสบการณ์ตรงตามที่ต้องการ เมื่อทราบเช่นนั้น เขาคณนี้ ก็รีบไปยังสำนักงานใหญ่ของกลุ่มผู้ติดสุรา ที่นิวยอร์กทันที เพื่อสอบถามว่า “มีธรรมเนียมข้อใดของกลุ่มที่ทำให้ผมไม่ควรรับงานนี้ไหมครับ ผมคิดว่าการให้ความรู้เช่นนี้น่าจะเป็นเรื่องที่ดีและไม่น่าจะก่อให้เกิดความขัดแย้งใด ๆ มีท่านใดมีความเห็นเป็นอื่นบ้างไหม?”

ตอนแรกเรื่องนี้ก็ดูจะเป็นเรื่องดี แต่แล้วก็เริ่มมีปัญหาเกิดขึ้นเมื่อบริษัทอยากใช้ชื่อและนามสกุลจริงของคนคนนี้ในการโฆษณา โดยจะประกาศว่าเขาเป็นทั้งผู้อำนวยการโครงการและสมาชิกของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม ทั้งนี้หากบริษัทจะว่าจ้างตัวคนคนนี้ด้วยเหตุผลเพราะฝีมือในการประชาสัมพันธ์และความรู้เรื่องโรคติดสุรา ก็จะไม่มีปัญหาใด ๆ แต่ในความเป็นจริงยังมีประเด็นที่ต้องพิจารณาอีก เพราะในกรณีนี้ สมาชิกคนนี้จะต้องเปิดเผยชื่อของตนต่อสาธารณะซึ่งขัดต่อหลักความเป็นนิรนามของกลุ่ม และในใจของคนนับล้านเขาคณนี้จะถูกมองว่าเป็นตัวเชื่อมระหว่างกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามและโครงการ ซึ่งจะทำให้คนมีความคิดว่ากลุ่มผู้ติดสุรากำลังให้การสนับสนุนการศึกษา แต่ทำในแบบองค์กรเชิงพาณิชย์ในเครือของบริษัทสุรา

ทันทีที่เราเห็นประเด็นนี้ เราก็ถามบุคคลผู้นี้ว่าเขาคิดอย่างไร เขาตื่นเต้นกับโครงการนี้มาก แต่กระนั้นก็กล่าวว่า “แต่แน่นอนว่าผมรับงานนี้ไม่ได้ กลุ่มคนที่ต่อต้านการขายสุราคงจะไม่ยอมให้เริ่มทำโฆษณาตัวแรกด้วยซ้ำ พวกเขาจะออกหาสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุรา คนอื่นอีกคนที่

จะมาเป็นตัวแทนความคิดเห็นของพวกเขา ซึ่งสุดท้ายจะทำให้กลุ่มผู้ติดสุราฯ ตกอยู่ตรงกลางระหว่างกลุ่มผู้สนับสนุนและผู้ต่อต้านการขายสุรา คนทั่วไปครึ่งหนึ่งก็จะคิดว่าเราต่อต้าน อีกครึ่งจะคิดว่าเราสนับสนุน ทุกอย่างจะละเอียดไปหมด”

เราตอบไปว่า “อย่างไรก็ดี คุณก็ยังมีสิทธิถูกต้องตามกฎหมายที่จะรับงานนี้ได้”

“ผมรู้เรื่องนั้นดี” เขากล่าว “แต่ตอนนี้ไม่ใช่เวลาจะมาคิดเรื่องกฎหมาย กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามเคยช่วยชีวิตผมไว้ กลุ่มจึงต้องเป็นสิ่งแรกที่ผมคำนึงถึง ผมจะไม่ยอมเป็นคนที่ทำให้กลุ่มต้องตกอยู่ในที่นั่งลำบาก ซึ่งหากผมรับงานนี้ก็จะเกิดสถานการณ์เช่นนั้นแน่นอน”

เมื่อว่าด้วยเรื่องการให้การสนับสนุนองค์กรอื่น เพื่อนของเราคนนี้ได้พูดไว้ชัดเจนแล้ว เราเห็นอย่างกระจ่างแล้วว่า เราจะไม่สามารถนำชื่อผู้ติดสุรานิรนามไปใช้กับเรื่องอื่นใดได้เลยนอกจากเรื่องของเราเอง

ธรรมเนียมข้อที่เจ็ด

“กลุ่มผู้ติดสุราฯ ย่อยทุกกลุ่ม จะต้องพึ่งพาตนเองได้
โดยสมบูรณ์โดยไม่รับการบริจาคจากภายนอก”

ผู้ติดสุราที่สามารถพึ่งพาตัวเองได้ พึ่งดูไม่น่ามีจริง ทว่า กลุ่มของเราต้องเป็นเช่นนั้นให้ได้ หลักการข้อนี้เป็นหลักฐานที่แสดงถึงความเปลี่ยนแปลงในตัวเราทุกคนอันเป็นผลจากกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม คนติดเหล้ามักอ้างว่าปัญหาทุกอย่างแก้ได้ถ้ามีเงิน แล้วก็เที่ยวแบมือขอเงินไปเรื่อย ตั้งแต่ไหนแต่ไรพวกเรามากจะต้องพึ่งคนอื่นโดยเฉพาะในเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ เมื่อมีกลุ่มคนติดสุราที่ประกาศตนว่า จะต้องพึ่งพาตนเองให้ได้ จึงถือว่าเป็นเรื่องใหม่

ไม่มีธรรมเนียมข้อไหนที่ยากเย็นเท่ากับข้อนี้ ในช่วงแรก ๆ สมาชิกทุกคนในกลุ่มต่างก็อ้างแต่ก อีกทั้งสมัยนั้นค่านิยมทั่วไปคือการบริจาคเงินช่วยบำบัดผู้ติดสุรา ทำให้พวกเราเชื่อว่าเราควรจะได้รับเงินสนับสนุน ถ้าได้มาจริงกลุ่มผู้ติดสุราฯ คงเอาไปทำอะไรได้มากมาย แต่จริง ๆ แล้ว คนที่มีเงินไม่ได้คิดแบบนี้ พวกเขาคิดว่าในเมื่อกลุ่มของเราหายเมาได้แล้ว ก็ควรหาเงินมาเลี้ยงตัวเองได้ กลุ่มของเราจึงยังจนกันต่อไปเพราะเหตุนี้นั่นเอง

แต่ยังมีอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้กลุ่มไม่ค่อยมีเงิน นั่นเป็นเพราะว่าเวลาที่สมาชิกแต่ละคนได้ออกช่วยเหลือผู้ติดสุรา พวกเขาจะควักเงินใช้อย่างไม่อัน แต่ครั้งพอถึงเวลาระดมทุนเข้ากลุ่มเพื่อช่วยเหลือกิจกรรมส่วนรวม (ซึ่งมักใช้วิธีเวียนหมวกรับบริจาคในที่ประชุม) กลับไม่ค่อยมีใครอยากจะทำ นำแปลกใจว่าพอเป็นกรณีหลังนี้ ทุกคนกลับชี้เหนียวกันหมด กลุ่มจึงไม่ค่อยมีเงินแม้ว่าสมาชิกแต่ละคนจะค่อนข้างมีอันจะกินก็ตาม

ผู้ติดสุรามักเป็นพวกสุดโต่ง เห็นได้จากปฏิกิริยาที่เรามีต่อเงิน ในช่วงแรก ๆ ที่กลุ่มกำลังขยายเติบโต ความคิดของเราเอนเอียงไปมาระหว่างการให้กลุ่มมีเงินเยอะๆ กับการไม่ให้มีเลย ทุกคนต่างพูดว่า “จะเอากลุ่มผู้ติดสุราฯ ไปปนกับเรื่องเงินไม่ได้ เราต้องแยกแยะเรื่องจิตวิญญาณกับเรื่องวัตถุออกจากกัน” เราจริงจังกับสิ่งนี้มากเพราะเคยมีกรณีที่สมาชิกพยายามอาศัยเส้นสายจากคนในกลุ่มเพื่อสร้างรายได้ ทำให้เรากลัวว่าจะมีใครมาจ้องหาประโยชน์จากกลุ่มอีก บางครั้งก็มีการณ์ที่มีผู้ใจบุญเอื้อเพื่อสถานที่สโมสรคลับเฮาส์ให้แก่เรา ซึ่งทำให้คนนอกเข้ามามีบทบาทกับเรื่องภายในของเราได้ เราเคยได้รับมอบโรงพยาบาลทั้งหลัง แต่กลับกลายเป็นว่าลูกชายของผู้บริจาคคือคนใช้หลักและจะเป็นผู้จัดการโรงพยาบาลในอนาคต

ในอดีตเคยมีกลุ่มกลุ่มหนึ่งที่เคยได้รับเงินบริจาคห้าพันดอลลาร์ เพื่อนำไปใช้ในเรื่องใดก็ได้ แต่ก็มี ความซุลมุนตามมาว่าควรจะใช้เงินก้อนนั้นอย่างไร กลายเป็นเรื่องที่โต้เถียงกันไม่รู้จบอยู่นานหลายปี มีหลายกลุ่มที่กลัวเรื่องยุ่งยากแบบนี้จนไม่กล้ามีเงินเก็บในกลุ่มแม้แต่บาทเดียว

แต่แม้ว่าจะมีข้อเสียเหล่านี้ เราก็รู้ดีว่า กลุ่มก็ต้องสามารถทำกิจกรรมต่อไปได้ด้วย สถานที่จัดประชุมมีค่าใช้จ่าย เพื่อไม่ให้เดือดร้อนใคร เราจึงเช่าออฟฟิศ ติดตั้งโทรศัพท์ และจ้างเลขานุการประจำ 2-3 คน แม้จะมีการประท้วงบ้าง แต่ก็สำเร็จลุล่วงไปได้ เราเชื่อว่าหากไม่เตรียมการไว้เช่นนี้ เราก็จะไม่สามารถช่วยคนที่มาขอความช่วยเหลือจากเราได้ บริการเช่นนี้ใช้เงินจำนวนไม่มาก ซึ่งเราสามารถจ่ายเองได้ ในที่สุดความคิดเห็นที่เอนเอียงไปมา ก็หยุดลงแล้วรวมตัวกันขึ้นไปยังธรรมเนียมข้อที่เจ็ดตามที่เป็นอย่างอยู่ในทุกวันนี้

บิลชอบเล่าเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับธรรมเนียมข้อนี้อยู่เสมอว่า ในค.ศ. 1941 นักข่าวชื่อดังของนิตยสารแซตเทอร์เดย์ อีฟนิง โปสต์

นามว่า แจ็ค อเล็กแซนเดอร์ ได้เขียนคอลัมน์เกี่ยวกับกลุ่มผู้ติดสุรานินนามลงในนิตยสาร เพียงชั่วข้ามคืนก็มีจดหมายนับพันฉบับจากผู้ติดสุราและครอบครัวส่งมายังสำนักงานกลุ่มผู้ติดสุรานินนามในนิวยอร์ก* “พนักงานที่มีอยู่ตอนนั้น” บิลกล่าว “มีเพียงสองคน คือ เลขานุการคนหนึ่งท่าน และตัวผมเอง แล้วเราจะจัดการกับจดหมายกองมโหฬารนี้ได้อย่างไร แนนอนว่าเราต้องหากคนมาช่วยเต็มเวลา เราจึงขอเงินสนับสนุนจากในกลุ่มผู้ติดสุรา ด้วยกันเอง จะขอสมาชิกคนละหนึ่งดอลลาร์ต่อปี ไม่เช่นนั้นเราก็จะไม่สามารถตอบจดหมายเหล่านี้ได้”

“สิ่งที่ทำให้ผมแปลกใจคือ เสียงตอบรับจากกลุ่มมาอย่างเชื่องช้าเหลือเกิน ทำให้ตัวผมเองพลอยเซ็งไปด้วย เข้าวันหนึ่งผมมองไปยังกองจดหมายที่เข้ามายังสำนักงาน แล้วก็เดินไปมาพลาบ่นว่าทำไมสมาชิกของเราจึงไม่มีความรับผิดชอบกันเสียเลย แถมยังตระหนี่ถี่เหนียวกันขนาดนี้ ทันใดนั้นเองก็มีเพื่อนเก่าคนหนึ่งโผล่หน้ามาที่ประตู เขาคือสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ คนหนึ่งที่กลับไปดื่มเข้าไปซ้ำมา ผมเห็นแล้วว่าเขากำลังเมาค้างอย่างหนัก เมื่อหวนนึกถึงอดีตที่ตัวเองก็เคยเป็นเหมือนกัน ผมก็รู้สึกสงสารผมกวักมือเรียกเขาเข้ามาแล้วควักธนบัตรห้าดอลลาร์ให้เขาไป ตอนนั้นรายได้รวมของผมคือสามสิบดอลลาร์ต่อสัปดาห์ ฉะนั้นเงินห้าดอลลาร์จึงถือว่าเป็นเงินบริจาคที่มากเอาการ โลภิสกรรยาของผมจำต้องใช้เงินจ่ายตลาด แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้ผมเปลี่ยนใจ ใบหน้าที่โล่งใจอย่างเห็นได้ชัดของเพื่อนคนนี้ทำให้ผมพลอยตื่นตันไปด้วย ผมรู้สึกภูมิใจว่าได้ทำสิ่งที่มีค่า คนอื่น ๆ ที่เลิกเหล้าได้แล้วไม่ยอมส่งเงินมาช่วยแม้แต่ดอลลาร์เดียว แต่ผมกลับยอมให้เงินถึงห้าดอลลาร์เพื่อช่วยคนคนหนึ่งที่กำลังเมาค้าง

* ในค.ศ. 1954 ชื่อ Alcoholics Foundation Inc. ได้เปลี่ยนเป็น General Service Board of Alcoholics Anonymous Inc. และชื่อ Foundation ก็เปลี่ยนไปเป็น General Service Office

“การประชุมคืนนั้นจัดกันที่สโมสรคลับเฮาส์เก่าบนถนนสาย 24 ในนิวยอร์ก ระหว่างช่วงพัก เทรย์ญิกของกลุ่มได้กล่าวอย่างอาย ๆ ว่า สโมสรแทบไม่มีเงินจะใช้จ่ายแล้ว (ช่วงนั้นเป็นช่วงที่ทุกคนไม่ยอมให้กลุ่มผู้ติดสุราฯ ช้องเกี่ยวกับเรื่องเงิน) แล้วสุดท้ายเขาก็ยอมรับว่า เจ้าของอาคารจะไล่เราออกแล้วหากไม่ชำระค่าเช่า เขาสรุปด้วยการพูดว่า ‘คืนนี้ทุกคนช่วยใส่เงินในหมวกบริจาคให้เยอะขึ้นสักหน่อยนะครับ’ ”

“ผมได้ยินสิ่งที่เขาพูดชัดเจน ขณะนั้นเองผมกำลังนั่งชวนคนมาใหม่ข้าง ๆ ผมให้มาเป็นสมาชิก เมื่อหมวกเวียนมาทางผม ผมก็ล้วงเข้าไปในกระเป๋ากางเกงโดยที่ปากก็ยังคุยกับคนใหม่อยู่ ผมหยิบได้เหรียญ 50 เซนต์ออกมา แต่มันดูมากเกินไป ผมเลยรีบล้วงใหม่แล้วได้เหรียญ 10 เซนต์มาแทน ในสมัยนั้นไม่มีใครให้เงินเป็นธนบัตรเลย”

“ทันใดนั้นเองผมก็สำนึกได้ว่า ตัวผมที่เมื่อเช้าเพิ่งจะชื่นชมกับความใจกว้างของตัวเองอยู่ มาตอนนี้กำลังตระหนักรู้กับสโมสรของตนเองมากกว่าที่คนเลิกเหล้าได้แล้วลืมนำเงินกลับมาช่วยเสียอีก ผมรู้ตอนนั้นเองว่า ผมให้เงินห้าดอลลาร์แก่ขี้เมาคนนั้นไปเพียงเพื่อจะสนองทิฐิของตัวเอง มันไม่ดีต่อทั้งตัวเขาและตัวผม เหตุการณ์ดังกล่าวทำให้คิดได้ว่า มีที่ที่หนึ่งในกลุ่มผู้ติดสุราที่จิตวิญญาณกับเงินสามารถปนกันได้อยู่ นั่นก็คือในหมวกบริจาคนั่นเอง!”

มีเรื่องเล่าอีกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเงิน คืนหนึ่งในค.ศ. 1948 คณะกรรมการของกลุ่มกำลังประชุมประจำไตรมาส มีคำถามสำคัญข้อหนึ่งที่ต้องหารือกัน นั่นคือ มีสตรีสูงอายุผู้หนึ่งได้เสียชีวิตลง พิณยกรรมของเธอระบุไว้ว่าให้มอบเงินให้แก่กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามเป็นจำนวนเงินหนึ่งหมื่นดอลลาร์ คำถามก็คือ กลุ่มควรจะได้รับเงินก้อนนี้หรือไม่”

“ครั้งนั้นนับเป็นการโต้เถียงที่ยืดยาวเลยทีเดียว! ตอนนั้นกลุ่มกำลังต้องการเงินอย่างมาก กลุ่มย่อยไม่ได้ส่งเงินสนับสนุนมาช่วยสำนักงานใหญ่

ได้มากพอ แม้เราจะใช้เงินที่มาจากการขายหนังสือ “กลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม” แต่สุดท้ายก็ยังไม่เพียงพอ เงินสำรองกำลังหดหายไปไวราวกับติดปีก เราต้องการเงินหนึ่งหมื่นดอลลาร์นั้นเป็นอย่างมาก มีคนหนึ่งพูดขึ้นว่า ‘บางทีกลุ่มย่อยอาจจะไม่มีวันมาช่วยสำนักงานใหญ่เลยก็เป็นได้ เราจะยอมให้สำนักงานใหญ่ต้องปิดลงไม่ได้ มันสำคัญเกินไป เราควรจะได้รับเงินก้อนนี้ไว้ และควรจะได้รับเงินบริจาคอื่น ๆ ที่มีมาอีกในอนาคต เพราะเรากำลังขัดสน’ ”

จากนั้นก็ผู้โต้แย้ง พวกเขาบอกว่า คณะกรรมการรู้ว่า ยังมีพินัยกรรมของคนอีกมากที่ยังมีชีวิตอยู่และได้แจ้งเจตจำนงไว้ว่าจะบริจาคเงินให้กับกลุ่มผู้ติดสุราฯ รวมกันแล้วมากถึงห้าแสนดอลลาร์ นอกเหนือจากนี้อาจจะยังมีอีกที่เราไม่รู้ด้วยซ้ำ ถ้าเราไม่ปฏิเสธเงินจากภายนอกอย่างสิ้นเชิง วันหนึ่งกลุ่มก็จะต้องร่ำรวยขึ้นแน่ นอกจากนี้เมื่อใดที่คณะกรรมการเผยต่อสาธารณะว่าเราต้องการเงิน เราก็จะระดมทุนได้อย่างมหัศจรรย์ หากนำมาเทียบกัน เงินห้าหมื่นดอลลาร์อาจจะดูน้อย แต่ให้ลองเปรียบดูกับเหล่าแก้วแรกของคนติดสุรา ถ้าเราหยิบมันขึ้นมาดื่ม เรื่องร้าย ๆ ก็จะเกิดขึ้นตามมาอย่างต่อเนื่อง แล้วสุดท้ายพวกเราจะเป็นอย่างไร ใครจ่ายเงินให้หนักคนตรียอมมีสิทธิ์เลือกเพลงได้ หากกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามรับเงินจากภายนอก ผู้บริจาคเหล่านั้นอาจจะอยากเข้ามายุ่งเกี่ยวกับหลายสิ่งที่ไม่ตรงตามความต้องการของกลุ่มก็เป็นได้ และเมื่อกลุ่มมีเงินพอจะจัดการกับภาระการเงินต่าง ๆ แล้ว สมาชิกในกลุ่มก็อาจจะพูดได้ว่า “อ้อ กลุ่มผู้ติดสุราฯ มีเงินเยอะเยาะแล้วนี่ แล้วทำไมต้องมาเอาเงินพวกผมด้วย” แน่แน่นอนว่า หากมีเงินทุนมาก คณะกรรมการก็คงจะอยากหาวิธีดี ๆ ในการใช้มัน แล้วสุดท้ายอาจทำให้กลุ่มผู้ติดสุราฯ เบี่ยงเบนจากเจตนารมณ์เดิมอีกก็เป็นได้ ทันที่ที่เกิดเหตุการณ์เช่นนั้น ความมั่นใจในกลุ่มของเราก็จะสั่นคลอน คณะกรรมการต้องจะถูกเพ่งเล็ง

และถูกโจมตีจากทั้งสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุรานินนามด้วยตนเองและจากสาธารณชน นี่คือข้อดีและข้อเสียที่สามารถเกิดขึ้นได้

และในเวลานั้นเอง คณะกรรมการของเราก็ได้สร้างประวัติศาสตร์หน้าใหม่ให้กับกลุ่มผู้ติดสุรานินนาม พวกเขาตัดสินใจยึดหลักการที่ว่า กลุ่มผู้ติดสุราฯ จะต้องมีส่วนที่จํา นโยบายของกลุ่มคือจะมีเงินเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายเท่านั้น และมีเงินสำรองเท่าที่จําเป็น คณะกรรมการตั้งใจปฏิเสธเงินหนึ่งหมื่นดอลลาร์ก้อนนั้นด้วยความล่าบากใจ และได้ตั้งปณิธานไว้อย่างแน่วแน่ว่า ในอนาคตกลุ่มจะไม่รับเงินจากภายนอกในทุกกรณี เราเชื่อว่าช่วงเวลานั้นนั่นเองคือจุดที่หลักการการอยู่อย่างกระป๋องกระเสีร ถูกฝังลึกลงในธรรมเนียมของกลุ่มผู้ติดสุราฯ

เมื่อเราได้บันทึกและประกาศหลักการนี้ ก็มีปฏิกิริยาจากหลายฝ่าย ใครที่คุ้นเคยกับการทํอองค์กรการกุศลจะเรียไรขอเงินช่วยเหลือ ก็ได้มองหลักการของกลุ่มผู้ติดสุราฯ ว่าเป็นเรื่องใหม่ที่นําสนใจ มีบทความแสดงความชื่นชมที่ตีพิมพ์ทั้งในและต่างประเทศ จนทําให้เกิดกระแสของความมั่นใจในความซื่อสัตย์ของกลุ่มผู้ติดสุราฯ พวกเขามองว่า คนที่เคยขาดความรับผิดชอบ ได้กลับมามีความรับผิดชอบแล้ว และการยึดในหลักการของการพึ่งพาตัวเอง ทําให้กลุ่มผู้ติดสุรานินนามบรรลุในอุดมคติที่หาได้ยากในยุคนั้น

ธรรมเนียมข้อที่แปด

“กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามต้องคงลักษณะการให้ความช่วยเหลือ
โดยไม่คิดค่าตอบแทนไว้ตลอดไป
แต่ศูนย์บริการของเราอาจจ้างพนักงานพิเศษได้”

กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามจะไม่มีวันคิดค่าบริการหรือค่าตอบแทน คติประจำใจเก่าแก่ของเราคือ “เมื่อได้มาฟรี ๆ ก็ต้องให้ต่อฟรี ๆ” เราพบว่าเมื่อใดที่เราเริ่มหากำไร เมื่อนั้นเงินก็จะผสมเข้ากับจิตวิญญาณไม่ได้ ใครที่พยายามแก้ปัญหาโรคติดสุราโดยคิดค่าตอบแทนนั้น น้อยรายมากที่จะทำสำเร็จไม่ว่าจะใช้วิธีการแพทย์หรือทางศาสนาก็ตาม เราไม่ได้ต่อต้านการแสวงหากำไร แต่เราเห็นมาแล้วว่าเราเองทำเช่นนั้นไม่ได้ เมื่อใดก็ตามที่เราพยายามสร้างรายได้จากการช่วยเหลือผู้ติดสุรา ผลลัพธ์ที่ตามมาจะเหมือนกันทุกครั้ง นั่นคือ อุดมการณ์หลักของเราจะเสียไปในทันที

ผู้ติดสุรามักไม่ยอมฟังคนที่มาให้ความช่วยเหลือโดยมุ่งหารายได้ เราเชื่อมาตั้งแต่ต้นว่า การเข้าพบและช่วยเหลือผู้ที่ยังติดสุรา จะต้องทำด้วยความปรารถนาที่จะช่วยเขาและช่วยตัวเราเองเท่านั้น หากสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราเริ่มคุยเรื่องเงิน ไม่ว่าจะในที่ประชุมหรือคุยกับสมาชิกใหม่ จะส่งผลไม่ดีต่อผู้พูดเอง การมีเงินเป็นเป้าหมายจะทำให้คนอื่นหมดความไว้วางใจในตัวเขาและในทุกสิ่งที่เขาพูดหรือทำให้ผู้ป่วย สิ่งที่เกิดขึ้นนี้เห็นได้ชัดเจนจนกระทั่งมีสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราน้อยรายมาก ๆ ที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นโดยคิดค่าตอบแทนได้

แม้เราจะแน่ใจเช่นนี้แล้ว แต่เรื่องเงินค่าตอบแทนนี้ก็ยังเป็นเรื่องหนึ่งที่เป็นเป้าวิพากษ์วิจารณ์มากในกลุ่มเรา ผู้ที่มาทำตำแหน่งพนักงานทำความสะอาด พ่อครัว เลขาฯ นักเขียน ฯลฯ ถูกเหล่าผู้วิจารณ์เพ่งเล็งว่ามา “หารายได้จากกลุ่มผู้ติดสุราฯ” โดยผู้วิจารณ์เหล่านี้ก็กล่าวโจมตีโดยไม่ได้สนใจเลยว่าคนเหล่านี้มาทำงานที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับกาเหียวยา ผู้ติดสุราแต่อย่างใด และยังเป็นงานที่ไม่มีเกียรติและไม่มีใครอยากทำ ยิ่งไปกว่านั้นยังมีการต่อต้านอย่างรุนแรงหากมีกรณีอย่างเช่น สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ จัดตั้งบ้านพักและสถานบำบัดเพื่อเป็นที่พักฟื้น สมาชิกไปทำงานให้บริษัทเอกชนในฐานะผู้มีความรู้เรื่องโรคติดสุรา สมาชิกทำหน้าที่เป็นพยาบาลดูแลผู้ป่วย หรือสมาชิกได้เข้าทำงานด้านการเรียนรู้เรื่องโรคติดสุรา ในทุกกรณีที่กล่าวมา จะมีผู้คัดค้านที่อ้างว่ามันคือการนำเอาความรู้และประสบการณ์ของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามไปขายเป็นเงิน

แต่สุดท้ายเส้นแบ่งระหว่างการแสวงและไม่แสวงหารายได้ก็ชัดเจนขึ้น เมื่อครั้งที่เราเห็นฟ้องตอ่กันว่า หลักการของชั้นตอนทั้งสิบสองนั้นจะนำไปแลกเปลี่ยนเป็นเงินไม่ได้นั้น เราคิดถูกแล้ว แต่เมื่อเราประกาศว่ากลุ่มผู้ติดสุราฯ จะต้องไม่ว่าจ้างพนักงานมาช่วยเหลือ และห้ามสมาชิกรนำความรู้ของกลุ่มไปใช้ในวงการอื่น ๆ นั้น เรากำลังคิดผิดเพราะความกลัว อย่่างไรก็ดี ประสบการณ์ที่สั่งสมมาถึงทุกวันนี้เป็นตัวช่วยจัดความกลัวนั้นออกไปแล้ว

ลองดูกรณีของพนักงานรักษาความสะอาดหรือพ่อครัว การจะให้สโมสรรดำเนินการได้นั้น สโมสรรจะต้องมีการอำนวยความสะดวกสบายในระดับหนึ่ง เราเคยลองรับอาสาสมัครมาช่วย แต่ไม่นานพวกเขาก็เกี่ยวกับการต้องถูกพื้นและชงกาแฟสัปดาห์ละเจ็ดวัน พวกเขาเริ่มไม่มาทำงานที่สำคัญ หากไม่มีใครอยู่ก็จะมีคนรับโทรศัพท์ ทำให้อาจมีซีเิม่าที่มีกุญแจสำรองฉวยโอกาสแอบเข้ามาในสโมสรรได้ ฉะนั้นจึงต้องมีคนอยู่ดูแลสถานที่ตลอดเวลา หากเราจ้างคนติดสุรามาทำงาน ค่าจ้างของเขา ก็จะเท่ากับที่เราจะจ้างคนธรรมดาในตำแหน่งเดียวกัน เนื่องานที่ทำไม่ใช่

การช่วยเหลือผู้ติดสุรา แต่เป็นการอำนวยความสะดวกให้การช่วยเหลือเกิดขึ้นได้ มันคืองานบริการนั่นเอง

นอกจากนี้กลุ่มผู้ติดสุราฯ ก็ไม่สามารถดำเนินการได้หากไม่มีพนักงานประจำ ในสำนักงานใหญ่* และสำนักงานย่อย เราจะจ้างคนที่ไม่เคยติดสุรามาเป็นเลขาไม่ได้ ต้องจ้างคนที่รู้จักศัพท์ที่ใช้กันในวงการ แต่เมื่อเราเริ่มจ้างคนติดสุรา ก็จะมีกลุ่มคนหัวอนุรักษ์ออกมาต่อต้านทันทีว่า “มีการให้ค่าตอบแทน!” มีช่วงเวลาหนึ่งที่คนทำงานเหล่านี้ถูกดูหมิ่นดูแคลนอย่างหนัก พวกเขาไม่ได้ถูกเชิญให้พูดในที่ประชุมเพราะพวกเขา “มีรายได้จากกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม” บางครั้งพวกเขาก็ถูกสมาชิกคนอื่น ๆ เช็ดใส่ แม้แต่คนที่มีความตั้งใจอ้อมอารีก็ยังมองว่าต้องจ้างพวกเขาไว้ “อย่างช่วยไม่ได้” คณะกรรมการฉวยโอกาสนี้กดราคาค่าจ้างพวกเขาโดยคิดเอาเองว่า ถ้าคนเหล่านี้ทำงานให้กลุ่มโดยคิดค่าจ้างต่ำ ๆ ก็อาจจะเป็นการกอบกู้ศักดิ์ศรีของพวกเขาคืนได้บ้าง

การกระทำเหล่านี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นปี ๆ แต่แล้วเราก็เริ่มเห็นว่า เลขาฯ ที่ทำงานอย่างหนัก ตอบโทรศัพท์วันละหลายสิบสาย ทนฟังภรรยาของซีเมาโทรมาบ่นหลายสิบครั้ง ประสานงานให้คนใหม่บับสิบ ๆ คนได้รับการรักษาในโรงพยาบาลและได้คุยกับสปอนเซอร์ และตอบซีเมาที่กำลังโมโหเอาเรื่องและบ่นว่าเธอได้ค่าจ้างมากไปอย่างใจเย็น คนแบบนี้ไม่ใช่คนที่กำลังแสวงหารายได้จากกลุ่มผู้ติดสุราฯ เธอมิได้กำลังหากินกับการช่วยเหลือผู้อื่นด้วยวิธีการของเรา แต่เธอกำลังอำนวยความสะดวกอนทั้งสิบสองข้อนั้นเป็นไปได้ต่างหาก เธอกำลังช่วยให้คนที่มาใหม่ได้รับการดูแลอย่างสมควร คนที่มาช่วยในฐานะอาสาสมัคร แม้จะช่วยเหลือ

* ใน ค.ศ. 1954 ชื่อ Alcoholics Foundation Inc. ได้เปลี่ยนเป็น General Service Board of Alcoholics Anonymous Inc. และชื่อ Foundation ก็เปลี่ยนไปเป็น General Service Office

เราได้มาก แต่เราก็ไม่สามารถคาดหวังให้พวกเขาทำงานหนัก ๆ อย่างนี้
ได้ทุกวันซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ที่สำนักงานใหญ่ สถานการณ์ก็คล้าย ๆ กัน มีหนังสือและคู่มือร่วม
แปดต้นที่รอการส่งไปยังปลายทางทั่วโลก พวกมันจะไปเองไม่ได้หากไม่มี
ใครมาจัดใส่กล่องนำส่ง มีจดหมายอีกเป็นกระสอบ ๆ จากคนทุกประเภท
ตั้งแต่เอสกีโมผู้ว่าเหวไปจนถึงคำถามจากกลุ่มที่ต้องมีคนที่ยุ่จริงมาช่วยตอบ
ต้องมีคนคอยเช็คว่ากลุ่มผู้ติดสุราฯ กำลังสื่อสารกับโลกภายนอกอย่าง
ถูกต้องหรือไม่ ต้องมีคนคอยดูแลเรื่องศูนย์บริการข้อมูลทางโทรศัพท์ของ
กลุ่ม เราจึงต้องจ้างพนักงาน เราให้ค่าตอบแทนพวกเขาในขั้นสูงตามที่
พวกเขาควรจะได้รับ พวกเขาเป็นเลขานุการ มีอาชีพ* ไม่ใช่คนที่พึงหารายได้
จากการเป็นสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ แต่อย่างใด

ในใจลึก ๆ สมาชิกบางคนอาจจะยังมีความระแวงอยู่ว่าสักวันจะ
มีคนนำชื่อของกลุ่มไปใช้เพื่อแสวงหาผลประโยชน์ แคมีข่าวลือเรื่องแบบนี้
อารมณ์ของคนในกลุ่มก็จะพุ่งพวยเป็นพายุขึ้นมาทันที ซึ่งพายุแบบนี้
มักก่อให้เกิดความเจ็บช้ำให้แก่ทั้งฝ่ายที่ถูกและฝ่ายที่ผิด มันเป็นสิ่งที่
ไม่เคยมีเหตุผลเท่าไร

กลุ่มคนที่มักโดนพายุแบบนี้มากที่สุด หนีไม่พ้นสมาชิกกลุ่มผู้ติด
สุราฯ ที่อาจหาญพอจะไปปฏิบัติงานประจำเกี่ยวกับโรคติดสุราในองค์กรอื่น
อาจมีมหาวิทยาลัยต้องการสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ เพื่อสอนความรู้เรื่องโรค
ติดสุราให้สาธารณชนทั่วไป อาจมีบริษัทที่ต้องการบุคคลากรที่เชี่ยวชาญ
ในเรื่องนี้ สถานะบำบัดผู้ติดสุราของรัฐบาลต้องการผู้จัดการที่รู้วิธีดูแล

* ปัจจุบันงานที่พนักงานของกลุ่มผู้ติดสุราฯ ทำ อาจไม่ได้มีตำแหน่งที่เทียบเคียงได้
ในองค์กรพาณิชย์ทั่วไป คนเหล่านี้ใช้ประสบการณ์ในด้านธุรกิจและวิชาชีพ
หลากหลายแขนงเพื่อช่วยงานของสำนักงานใหญ่ของกลุ่มผู้ติดสุรานินนาม

ผู้ป่วยโรคติดสุรา เทศบาลเมืองอาจต้องการเจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์ที่เข้าใจผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อครอบครัว สถาบันวิจัยของรัฐอาจต้องการว่าจ้างนักวิจัยทางด้านนี้ นี่เป็นเพียงตัวอย่างของงานที่สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุรา เคยถูกทาบถามให้รับ มีบางครั้งบางคราวที่สมาชิกของกลุ่มจะซื้อบ้านสักหลังหรือศูนย์บำบัดเพื่อจัดเป็นสถานที่ดูแลผู้ติดสุรา อាកาหนัก คำถามก็คือ การกระทำเหล่านี้ ถือเป็น การมุ่งหารายได้จาก การเป็นสมาชิกของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามหรือไม่

เราคิดว่าคำตอบคือ “ไม่ สมาชิกที่ทำงานประจำในลักษณะนี้ ไม่ถือว่าเป็นการนำหลักการของกลุ่มผู้ติดสุรา ไปแสวงหารายได้” ซึ่งคำตอบนี้ กว่าจะได้มานั้น ต้องผ่านเส้นทางที่ลำบากและยาวนาน ตอนแรกเรามองไม่เห็นว่าเป็นปัญหาที่แท้จริงคืออะไร ในยุคก่อน เมื่อมีสมาชิกคนใดที่ทำงานนอกในลักษณะนี้ เขามักจะคิดอยากอ้างชื่อกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามทันทีเพื่อประโยชน์ทางการประชาสัมพันธ์และการหาเงิน แม้แต่สถานบำบัด สถานศึกษา และองค์กรต่าง ๆ เองก็อยากโฆษณาว่ามีสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุรามาทำงานให้

ทว่า สมาชิกที่รับงานโดยไม่ได้คิดหน้าคิดหลังนั้น ได้เปิดเผยชื่อของตนเองละเมิดความเป็นนิรนามเพื่อผลประโยชน์ขององค์กรอื่น แม้องค์กรนั้นจะทำประโยชน์ได้จริง แต่ก็จะถูกวิพากษ์วิจารณ์อย่างไม่เป็นธรรมจากกลุ่มผู้ติดสุรา ทั้งหลายด้วยเหตุผลนี้เอง ซึ่งโดยมากจะนำโดยคำพูดที่ว่า “หากินชด ๆ คนคนนั้นหากินกับหลักการของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม!” แต่จริง ๆ แล้วไม่มีสักคนที่ถูกว่าจ้างให้ช่วยเหลือคนอื่นด้วยวิธีการของกลุ่ม ฉะนั้นในความเป็นจริง ความผิดไม่ได้เกิดจากการแสวงหารายได้ แต่เป็นการที่บุคคลเหล่านั้นเปิดเผยชื่อเต็มของตนเองต่อสาธารณะ และทำลายความเป็นนิรนาม เป็นการละเมิดหลักการของกลุ่ม ทำให้ชื่อกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามถูกนำไปใช้ในทางที่ผิด

ปัจจุบันแทบจะไม่มีสมาชิกกลุ่มคนไหนที่เปิดเผยชื่อเต็มของตนเองแก่สาธารณชนอีกแล้ว จึงไม่มีเหตุให้ต้องกังวลในเรื่องนี้ เราเห็นแล้วว่า เราไม่มีสิทธิ์ห้ามไม่ให้สมาชิกทำงานในด้านอื่น ๆ ในนามของตัวเอง หากห้ามก็ถือว่าเป็นการต่อต้านสังคม หากสมาชิกกลุ่มผู้ติดตามนิรนามสามารถเป็นนักวิจัย อาจารย์ หรือเจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคลที่ดีกว่าได้ ก็จะเป็นเรื่องดี ไม่ใช่หรือ ทุกคนจะได้ประโยชน์ และเราเองก็ไม่ได้สูญเสียอะไรเลย จริงอยู่ว่าเคยมีกรณีที่สมาชิกของกลุ่มผู้ติดตามฯ ได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับโครงการที่ไม่ได้คิดไว้รอบคอบ แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้หลักการนี้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมแต่อย่างใด

เหตุการณ์นำต้นตอเหล่านี้ คือจุดกำเนิดของธรรมนิยมข้อที่แปดที่ว่าด้วยการไม่คิดค่าตอบแทน จะต้องไม่มีใครต้องจ่ายเงินเพื่อเรียนรู้หลักการทั้งสิบสองข้อของเรา แต่เราสามารถว่าจ้างคนมาช่วยงานของเราได้

ธรรมเนียมข้อที่เก้า

“กลุ่มผู้ติดสุรานินนาม ไม่ควรตั้งตัวเป็นองค์กรอย่างเป็นทางการ
แต่เราอาจตั้งคณะกรรมการบริหารหรือกรรมการ
ที่มีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงต่อกลุ่มคนที่พวกเขาให้บริการ”

เมื่อครั้งที่ธรรมเนียมข้อที่เก้าได้เขียนขึ้นเป็นครั้งแรก ใจความของ มันกล่าวไว้ว่า “กลุ่มผู้ติดสุรานินนามจะต้องมีลักษณะเป็นองค์กรให้น้อย ที่สุด” แต่หลายปีให้หลัง ความคิดนี้ได้เปลี่ยนไป ในวันนี้เราพูดได้อย่าง มั่นใจว่ากลุ่มผู้ติดสุรานินนามโดยรวมทั้งหมด ไม่ควรจะต้องเป็นองค์กรที่ เป็นรูปเป็นร่างเลย แต่ทว่า เราก็ได้ตั้งคณะกรรมการบริหารและคณะ กรรมการขึ้น ซึ่งอาจฟังดูแล้วขัดแย้งเพราะคณะกรรมการเหล่านี้ มีความเป็นรูปเป็นร่าง แล้วไหนเราจึงไม่เป็นองค์กรแต่กลับมีทีมงาน ที่เปรียบเสมือนองค์กรอยู่ภายใน หลายคนถามด้วยความสงสัยว่า ตกลง คำว่า ไม่เป็นองค์กรนั้นหมายถึงอะไรกันแน่

มีใครรู้จักประเทศใด องค์กรทางศาสนาใด พรรคการเมืองใด หรือ สถาบันใดที่ไม่ได้กำหนดกฎเกณฑ์ ไว้สำหรับสมาชิกเลยหรือไม่ มีใคร รู้จักสังคมไหนบ้างที่ไม่สามารถบังคับให้สมาชิกทำตามกฎ อีกทั้งยัง ไม่มีสิทธิลงโทษสมาชิกหากไม่ทำตามระเบียบที่วางไว้หรือไม่ สังคมแทบ ทุกแห่งในโลกใบนี้ มีการแต่งตั้งผู้นำที่มีอำนาจบังคับให้ผู้อื่นทำตาม หากไม่ทำตามก็อาจถูกลงโทษหรือไล่ออกจากสังคมนั้นได้ใช่ไหม ฉะนั้น ในทุก ๆ ประเทศและทุก ๆ สังคม ต้องมีการปกครองโดยกลุ่มคนกลุ่ม หนึ่ง อำนาจในการปกครองนี้เองคือแก่นของความเป็นองค์กร

แต่กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามถือเป็นข้อยกเว้นที่ไม่เป็นไปตามกฎเกณฑ์นี้ ต่อให้เป็นคณะกรรมการกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่ม คณะกรรมการบริหาร หรือแม้แต่คณะกรรมการธิการ* ก็ไม่สามารถออกกฎเกณฑ์ใด ๆ แล้วบังคับให้สมาชิกทำตามได้ ยิ่งสั่งให้มีการลงโทษยิ่งทำไม่ได้เลย เราเคยพยายามมาแล้วหลายครั้ง แล้วก็ล้มเหลวทุกครั้ง หลายกลุ่มเคยพยายามไล่สมาชิกบางคนออกไป แต่พวกเขาก็กลับมาเข้าประชุมเหมือนเดิมโดยอ้างว่า “นี่คือความเป็นความตายของพวกเรา พวกคุณไล่เราไปไม่ได้” เคยมีคณะกรรมการที่สั่งห้ามไม่ให้สมาชิกช่วยคนติดเหล้าที่กลับไปดื่มซ้ำแล้วซ้ำอีก แต่สุดท้ายก็ถูกเถียงกลับว่า “ผมจะช่วยเหลือคนติดสุราอย่างไร เป็นกิจการของผม พวกคุณมีสิทธิ์อะไรมาตัดสิน” นี้ไม่ได้หมายความว่าสมาชิกจะไม่ยอมรับคำแนะนำจากสมาชิกที่อาวุโสกว่า แต่ที่แน่ ๆ คือพวกเขาจะไม่ยอมรับคำสั่งอย่างแน่นอน พวกที่นำเอือมระอาที่สุดคือพวกผู้อาวุโสที่ย้ายบ้านมาใหม่ แล้วมาพยายามจี้จี้จ้ำจี้ของกรากลุ่มให้เป็นไปแบบที่เขาคิด โดยมักจะอ้างว่านี่เป็นสิ่งที่ดีสำหรับกลุ่มผู้ติดสุราฯ พวกเขาเหล่านี้ไม่เพียงแต่จะโดนต่อต้าน แต่มักถูกหัวเราะเยาะเสียด้วยซ้ำ

คุณอาจจะคิดว่า สำนักงานใหญ่ของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามที่นิวยอร์กจะเป็นข้อยกเว้น คือ มีอำนาจสั่งการกลุ่มได้ แต่ทว่า ตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้ว ทั้งคณะกรรมการและทีมงาน ทำได้แค่เพียงให้คำแนะนำ และก็แนะนำได้แต่เรื่องเล็กน้อย พวกเขาถึงขนาดต้องเขียนประโยคมาตรฐานเพื่อใช้ซ้ำ ๆ ในจดหมาย ดังเช่น “คุณมีสิทธิ์ทุกประการที่จะจัดการเรื่องนี้ด้วยวิธีที่คุณเห็นชอบ แต่จากประสบการณ์ส่วนใหญ่ในกลุ่มผู้ติดสุราทำให้มอง

* ใน ค.ศ. 1954 ชื่อ Alcoholics Foundation Inc. ได้เปลี่ยนเป็น General Service Board of Alcoholics Anonymous Inc. และชื่อ Foundation ก็เปลี่ยนไปเป็น General Service Office

ได้ว่า...” ฉะนั้นจึงไม่มีการวางอำนาจบาตรใหญ่จากการปกครองส่วนกลาง เพราะเรารู้ดีว่าผู้ติดสุรานั้น จะคนเดียวหรือเป็นกลุ่ม ก็ไม่ยอมทำตามคำสั่งใด ๆ อยู่แล้ว

ถึงตอนนี้เราก็ได้ยินคนเคร่งศาสนามาพูดว่า “ตกลงการไม่เชื่อฟังตามกฎ กลายเป็นเรื่องดีไปแล้วหรือ” แถมยังมีนักจิตวิทยาามาพูดอีกว่า “พวกไม่รักดี! ไม่ยอมทำตามกฎเกณฑ์สังคม!” คนจากข้างถนนพูดว่า “ผมไม่เข้าใจเลย คนพวกนี้เป็นบ้าแน่ ๆ!” แต่สุดท้ายคนเหล่านั้นมองข้ามบางสิ่งบางอย่างที่เป็นเอกลักษณ์ของกลุ่มผู้ติดสุรานินรนไป นั่นคือสมาชิกแต่ละคน หากไม่ทำตามขั้นตอนทั้งสิบสองข้อเพื่อเยียวยาตัวเองอย่างดีที่สุดแล้ว ก็จะต้องถึงแก่ชีวิตอย่างแน่นอน อาการติดเหล้าและชีวิตที่พังทลายไม่ได้เกิดเพราะถูกคนอื่นลงโทษ แต่เกิดจากการที่ตัวเองไม่ทำตามหลักการของจิตวิญญาณ

แม้แต่กลุ่มผู้ติดสุราฯ เองก็มีความเสี่ยง กลุ่มไหนที่ไม่ปฏิบัติตามธรรมเนียมทั้งสิบสอง กลุ่มนั้นก็จะมีเสื่อมถอยและยุบตัวไปในที่สุด ฉะนั้นสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ จึงยึดถือตามหลักการทางจิตวิญญาณ เบื้องต้นเราต้องทำให้มีชีวิตอยู่รอดต่อไป แต่ท้ายที่สุดแล้ว เราทำเพราะเรารักในสิ่งที่ได้รับจากการใช้ชีวิตตามหลักการนี้ ความทรمانอย่างแสนสาหัสและความรักอันยิ่งใหญ่ ก่อให้เกิดวินัยในตัวเรา เราไม่ต้องการสิ่งอื่นนอกจากนี้อีกแล้ว

ตอนนี้จึงชัดเจนว่า เราไม่ควรมีคณะผู้บริหารมาปกครอง แต่ก็ชัดเจนเช่นกันว่า เราต้องการกลุ่มคนทำงานที่มีอำนาจสั่งการทีมงานมาให้บริการเรา ความแตกต่างอยู่ที่จิตสำนึกในการบริหารและการบริการ ซึ่งบางครั้งอาจอยู่ห่างกันคนละขั้ว เราใช้จิตสำนึกของการบริการในการเลือกคณะกรรมการของกลุ่มย่อย ในการเลือกคณะกรรมการท้องถิ่น และในการเลือกคณะกรรมการที่สำนักงานใหญ่ของกลุ่มผู้ติดสุรานินรน

แม้แต่คณะกรรมการใหญ่ซึ่งครั้งหนึ่งเคยเป็นคณะกรรมการอิสระ ในวันนี้ก็ต้องทำเพื่อบริการกลุ่มผู้ติดสุรา กลุ่มกรรมการและทีมงาน คือ ผู้ที่ดูแลบริการทั้งหมดทั่วโลกของเรา

สมาชิกของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามทุกคนมีเป้าหมายที่จะเลิกเหล้าให้ได้ในทำนองเดียวกัน เป้าหมายของกลุ่มก็คือการหยิบยื่นวิธีการหายจากการติดสุราให้แก่คนที่ต้องการ หากไม่มีคนในกลุ่มทำงานที่ต้องทำ หากเมื่อโทรศัพท์ดังขึ้นแล้วไม่มีผู้รับ หากเราไม่ตอบจดหมายที่ส่งมาหาเรา กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามก็จะหยุดชะงัก เส้นทางการติดต่อระหว่างเราและคนที่ต้องการความช่วยเหลือจากเราก็จะถูกตัดขาดลง

กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามต้องดำเนินต่อไป แต่ในขณะที่เดียวกันก็ต้องระวังอันตรายจากสิ่งรอบข้าง เช่น ทรัพย์สินมหาศาล เกียรติยศ และอำนาจ ซึ่งเคยก่อให้เกิดพิษภัยมาแล้วในสังคมอื่น ๆ ธรรมเนียมน้อยที่เก่า แม้เฟิน ๆ จะดูเหมือนเป็นเรื่องทั่วไป แต่ลึก ๆ แล้วมันเปิดให้เห็นถึงสังคมที่ปราศจากโครงสร้างแต่ทำงานด้วยจิตสำนึกในบริการ ซึ่งนับได้ว่า เป็นภราดรภาพอย่างแท้จริง

ธรรมเนียมข้อที่สิบ

“กลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม ไม่มีความคิดเห็นต่อเรื่องภายนอก
ดังนั้นชื่อของกลุ่มผู้ติดสุราฯ จะไม่ถูกนำมากล่าวอ้าง
ในเหตุขัดแย้งสาธารณะใด ๆ ทั้งสิ้น”

นับตั้งแต่ที่กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามได้ก่อตั้งขึ้นมา กลุ่มไม่เคยแตกแยก เพราะประเด็นความขัดแย้ง และกลุ่มก็ไม่เคยเข้าข้างใดข้างหนึ่งอย่างเปิดเผยเมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นในระดับสาธารณะ หลักการข้อนี้ไม่ได้มาจากการเรียนรู้จริง ๆ แล้วเรียกได้ว่าเราเกิดมาพร้อมกับหลักการนี้จะดีกว่า ดังที่สมาชิกเก่าแก่ท่านหนึ่งได้เคยกล่าวไว้ว่า “ผมแทบจะไม่เคยได้ยินสมาชิกถกเถียงกันอย่างรุนแรงในเรื่องศาสนา การเมือง หรือการปฏิรูปสังคม トラบไคที่เราไม่นำเรื่องพวกนี้มาทะเลาะกันเองในกลุ่ม เราก็จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับมันในระดับสาธารณะเช่นกัน”

ราวกับว่าเป็นสัญชาตญาณ กลุ่มผู้ติดสุราฯ ฐึ่มาตั้งแต่ต้นว่า หากมีความขัดแย้งในสังคม ต่อให้ถูกขู่เพียงใด เราก็จะไม่มีวันเข้าข้างใดข้างหนึ่งอย่างเปิดเผยแม้ว่าการต่อสู้นั้นจะชอบธรรมเพียงใดก็ตาม ประวัติศาสตร์ได้แสดงให้เห็นแล้วว่า กลุ่มคนหรือแม้แต่ประเทศบางประเทศ ต้องล่มสลายไปเพราะพวกเขาถูกล่อหลอมขึ้นจากความขัดแย้ง หรือไม่ก็ถูกล่อให้เข้าสู่ความขัดแย้ง ส่วนกลุ่มอื่น ๆ ก็ต้องสลายไปเพราะมัวแต่ยึดมั่นในความถูกต้องของตน แล้วยังพยายามบังคับให้มวลมนุษย์ทั้งหมดยึดถือตามสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องอีกด้วย ในยุคนี้ เราได้เห็นคนล้มหายตายจากไปหลายล้านคนจากสงครามทางการเมืองและเศรษฐกิจ ด้วยสาเหตุที่มาจากความแตกต่างทางศาสนาและเชื้อชาติ เรากำลังอยู่

ในช่วงเวลาที่อาจจะเกิดสงครามล้างเผ่าพันธุ์ขึ้นได้เพียงเพื่อจะตัดสินว่ามนุษยชนควรถูกปกครองอย่างไรและจะแบ่งปันทรัพยากรที่มีให้ทุกคนใช้อย่างไร กลุ่มผู้ติดสุราฯ ได้ถือกำเนิดภายใต้บรรยากาศแบบนี้ แต่บารมีของสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นก็ไต่บันดาลให้เรายังคงเติบโตและขยายต่อไปได้

ขอเน้นย้ำว่า การที่เราล้มเลิกที่จะต่อสู้ ทั้งกับพวกเดียวกันเองและกับคนนอก ไม่ได้เป็นคุณสมบัติพิเศษที่ทำให้เรารู้สึกว่าเราเหนือกว่าคนอื่น และก็ไม่ได้หมายความว่าสมาชิกของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามที่หายแล้วและสามารถใช้ชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้ตามปกติแล้วนั้น ควรจะปฏิเสธหน้าที่ความรับผิดชอบของตนในการแก้ไขปัญหาในสังคมตามที่เห็นว่าถูกต้อง แต่เมื่อใดที่มีชื่อกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามมาเกี่ยวข้อง ประเด็นจะเปลี่ยนไปทันที เราจะไม่เข้าสู่ความขัดแย้งใด ๆ ในนามของกลุ่ม เพราะเรารู้ว่าหากทำเช่นนั้นกลุ่มของเราจะต้องสูญสลายไป เรามองว่า การอยู่รอดของสมาชิกและการส่งต่อหลักการของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามนั้น สำคัญกว่าการจะให้กลุ่มไปสนับสนุนเรื่องอื่น ๆ เรื่องที่เกี่ยวกับโรคติดสุรา ถือเป็นเรื่องที่คอขาดบาดตายสำหรับพวกเรา เราจึงต้องสงวนแรงทั้งหมดที่มีเอาไว้เพื่อรักษาหลักการของเราเพียงเท่านั้น

อาจจะฟังดูราวกับว่า สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ จู๋ ๆ ก็กลายเป็นครอบครัวแสนสุขที่รักสันติ แต่ในความเป็นจริงแล้วไม่ได้เป็นเช่นนั้นเลย เรายังเป็นปลุกชนธรรมดา การทะเลาะกันถือเป็นเรื่องปกติ ในสมัยแรก ๆ ที่เรายังไม่ค่อยมีแบบแผนเท่าไร เราทะเลาะกันอย่างดุเดือด (หรือดูเหมือนจะดุเดือด) สมาชิกที่มีอาชีพเป็นผู้บริหารองค์กรใหญ่โต ที่เพิ่งจะอนุมัติงบประมาณนับแสนดอลลาร์ให้บริษัท เมื่อมาเข้าประชุมกลุ่ม กลับถกเถียงหน้าดำหน้าแดงกับเรื่องค่าแสดมป์เพียง 25 ดอลลาร์ บางทีเมื่อมีสมาชิกไม่พอใจในการบริหารของกรรมการ ก็อาจแยกวงออกไปตั้งกลุ่มใหม่ บางครั้งเหล่าสมาชิกอาวุโสเก่าแก่อาจจะน้อยใจบ้างหากพูดแล้ว

ไม่มีใครเชื่อ หรือบางครั้งก็มีการโจมตีกันอย่างรุนแรงเพราะความรู้สึกหวาดระแวงคนบางคนทีประพดติดนอย่างมีเลศนัย อย่งไรก็ดี แม้เรา จะทะเลาะกันเองบ่อย แต่ก็ไม่ทำให้กลุ่มผู้ติดสุรานินนามต้องแตกแยก ทั้งหมดเป็นกระบวนการแห่งการเรียนรู้ทีจะอยู่และทำงานร่วมกัน การมีปากเสียงกันนั้น แทบทุกคร้งจะมีเหตุมาจากความต้องการให้กลุ่มปฏิบัติหน้าทีได้ดีขึ้นและทำประโยชน์ให้ผู้ติดสุราให้ได้มากที่สุดก็เพียงเท่านั้น

ในเมืองบัลติมอร์เมื่อ 160 ปีทีแล้ว มีการเคลื่อนไหวของบรรดาผู้ติดสุราทีเรียกว่าวอชิงตัน โซไซตี ซึ่งกลุ่มนั้นเกือบจะหาวิธีรักษาโรคติดสุราได้สำเร็จอยู่แล้ว สมาชิกทีเป็นคนติดสุรารุ่นแรก เล็งเห็นว่าพวกเขา ต้องมุ่งมั่นช่วยเหลือผู้ติดสุราคนอื่น ๆ เป็นหลัก คุณสมบัติหลายอย่างของสมาชิกกลุ่มวอชิงตันนั้นเหมือน ๆ กันกับกลุ่มผู้ติดสุรานินนามในวินนี กลุ่มวอชิงตัน โซไซตีมีสมาชิกเพิ่มขึ้นจนเกินหนึ่งแสนคน หากพวกเขา ยังยึดถือภารกิจของตนอยู่แล้วยังรวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน พวกเขาอาจ จะพบคำตอบไปแล้ว แต่เหตุการณ์ไม่ได้เป็นแบบนี้

กลุ่มวอชิงตันเปิดให้หนักการเมืองและนักปฏิรูป ทั้งทีติดและไม่ติดสุรา เข้ามาใช้กลุ่มเพื่อประโยชน์ของตนเองได้ ตัวอย่างเช่น การเลิกทาส ยังเป็นเรื่งทีขัดแย้งกันอยู่ในสมัยนั้น นักพูดจากกลุ่มวอชิงตัน แบ่งตัว เป็นฝักเป็นฝ่ายอย่างเปิดเผยและรุนแรง กลุ่มอาจอยู่ต่อได้แม้ต้องเผชิญกับประเด็นการเลิกทาสเพียงอย่างเดียว แต่ทันทีทีกลุ่มวอชิงตัน ตัดสินใจหันไปปฏิรูปพฤติกรรมการค้าทมิเหล่าของคนในอเมริกาด้วย ก็ถือได้ว่าล้มเหลวตั้งแต่นั้น เมื่อกลุ่มออกมารณรงค์เรื่งการห้ามขายเหล้า ภายในเวลาไม่กี่ปีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือผู้ติดสุราของพวกเขาก็ หดหายไปอย่างสิ้นเชิง

บทเรียนทีได้จากกลุ่มวอชิงตันนั้น กลุ่มผู้ติดสุรานินนามได้จดจำไว้เป็นอย่างดี เมื่อสมาชิกรุ่นแรก ๆ ของเราได้สำรวจดูความผิด

พลาดของกลุ่มวอชิงตัน พวกเขาที่ตัดสินใจว่า ต้องไม่นำประเด็นความขัดแย้งในสังคมมาเกี่ยวข้องกับกลุ่มอย่างเด็ดขาด ทำให้เกิดหลักการของธรรมเนียมข้อที่สิบที่ว่า “กลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม ไม่มีความคิดเห็นต่อเรื่องภายนอก ดังนั้นชื่อของกลุ่มผู้ติดสุราฯ จะไม่ถูกนำมากล่าวอ้างในเหตุขัดแย้งสาธารณะใด ๆ ทั้งสิ้น”

ธรรมเนียมข้อที่สิบเอ็ด

“นโยบายการประชาสัมพันธ์ของเราใช้การดึงดูด
ไม่ใช่การโฆษณา เราจะต้องคงความเป็นนิรนามไว้ตลอด
เวลาเมื่อติดต่อกับสื่อมวลชน หนังสือพิมพ์ วิทยุ
และโทรทัศน์ ฯลฯ”

หากไม่ได้เป็นเพราะมีผู้มาให้ความช่วยเหลือเราเป็นจำนวนมาก
กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามคงจะได้เติบโตได้อย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ทั่วทุกมุมโลก
เราได้รับการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่าง ๆ ในแง่ที่ตีอย่างกว้างขวาง จนเป็น
ช่องทางหลักที่ทำให้ผู้ติดสุรารู้จักเราและได้เข้ามาเป็นสมาชิก จะมีเสียง
โทรศัพท์ดังขึ้นอยู่เสมอ ๆ ในสำนักงานของกลุ่ม ในสโมสร และในบ้านของ
สมาชิก เสียงที่โทรมาพูดว่า “ผมเห็นบทความจากหนังสือพิมพ์” อีกคนพูดว่า
“ฉันได้ยินจากวิทยุ” ส่วนอีกคนก็บอกว่า “...ได้เห็นจากในภาพยนตร์”
หรือไม่ก็ “..เห็นจากโทรทัศน์” ไม่ใช่เรื่องเกินจริงถ้าจะบอกว่า สมาชิก
ครึ่งหนึ่งของเรารู้จักกับเราผ่านช่องทางเหล่านี้

ผู้ที่โทรเข้ามาสอบถามนั้น อาจจะได้เป็นผู้ติดสุราหรือเป็น
ครอบครัวของผู้ติดสุราเสมอไป อาจจะมีหมอนที่ได้อ่านบทความทาง
การแพทย์เกี่ยวกับกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามแล้วโทรมาสอบถาม อาจมี
พระนักบวชที่เห็นบทความแล้วโทรมาหาข้อมูลเพิ่มเติม เมื่อผู้จ้างงาน
ได้รู้ว่ามีองค์กรใหญ่ ๆ สนับสนุนกลุ่มของเรา พวกเขา ก็ติดต่อเข้ามาเพื่อ
สอบถามว่าจะมีวิธีแก้ปัญหาการติดสุราในบริษัทของตนอย่างไรบ้าง

ฉะนั้นเราจึงมีหน้าที่ที่จะต้องทำนโยบายด้านการประชาสัมพันธ์ที่
ที่สุดให้กับกลุ่ม หลังจากที่ได้ลองผิดลองถูกและทำผิดพลาดมาหลายครั้ง

เราคิดว่านโยบายของเราในตอนนี้อาจเหมาะสมดีแล้ว เป็นนโยบายที่ค่อนข้างจะตรงกันข้ามกับวิธีการประชาสัมพันธ์แบบทั่วไป นั่นคือ เราจะพึ่งหลักการของการดึงดูดมากกว่าการโฆษณา

ลองมาดูกันว่าการดึงดูดกับการโฆษณา แตกต่างกันอย่างใด หากมีพรรคการเมืองพรรคหนึ่ง ต้องการชนะการเลือกตั้ง พวกเขาจะโฆษณาคุณสมบัติเด่นในความเป็นผู้นำของตนเพื่อให้ได้คะแนนเสียง หากกลุ่มการกุศลต้องการรับเงินบริจาคเพิ่ม พวกเขาก็จะส่งจดหมายถึงคนทุกคนที่เชื่อว่าจะให้ความช่วยเหลือโดยเปิดเผยชื่อผู้สนับสนุนในจดหมาย ในแวดวงเศรษฐกิจ การเมือง และศาสนา มักต้องอาศัยการชูตัวผู้นำ สังคมมนุษย์นั้น มักต้องการวีรบุรุษ กลุ่มผู้ติดสุราไม่ได้ปฏิเสธหลักการนี้แต่อย่างใด แต่เราก็ต้องตระหนักถึงความจริงที่ว่า การเปิดเผยตนต่อสาธารณชนนั้นมีความอันตราย โดยเฉพาะกับกลุ่มเรา พวกเราคนติดสุรามักเป็นคนที่ชอบโอ้อวดโฆษณาอยู่แล้ว การที่สังคมมีแต่คนช่างโอ้อวดโฆษณาจึงกลายเป็นเรื่องน่ากลัว ดังนั้นเราจึงเห็นว่าเราควรจะต้องยับยั้งตัวเองไม่ให้ทำตาม

แต่การยับยั้งไม่โฆษณาตัวเองนี่เอง กลับให้ผลต่อน่าตกใจ ทำให้กลุ่มผู้ติดสุราในรนาม ได้รับการประชาสัมพันธ์ได้ดีกว่าการจ้างคนมาช่วยเป็นไหน ๆ จริงอยู่ว่าเราจะต้องมีวิธีประชาสัมพันธ์ตัวเราไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง เราจึงเลือกที่จะให้เพื่อน ๆ ของเรานั้นเองเป็นผู้ทำหน้าที่นี้ และสิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ มันเป็นไปตามนั้นและให้ผลดีอย่างไม่น่าเชื่อ แม้แต่นักข่าวที่มักจะไม่น่าเชื่ออะไรง่าย ๆ ก็ยังตัดสินใจช่วยส่งต่อหลักการของกลุ่มผู้ติดสุราอย่างเต็มที่ สำหรับพวกเขา เราเป็นมากกว่าแหล่งข่าวที่ดีในทุกพื้นที่ที่เราได้ไป นักข่าวในที่นั้นมักจะได้เข้ามาเป็นเพื่อนกับเรา

ในช่วงแรก ๆ นักข่าวมักไม่ค่อยเข้าใจเหตุผลว่าทำไมเราจึงไม่เปิดเผยตัวตนต่อสาธารณชน พวกเขาต่างงุนงงเมื่อเรายืนยันที่จะคงความเป็นรนาม แต่แล้วพวกเขาก็เริ่มเข้าใจ กลุ่มคนที่ต้องการประชาสัมพันธ์

หลักการของตน แต่ไม่ประสงค์จะเปิดเผยชื่อของสมาชิก นับเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ในโลกใบนี้ พวกนักข่าวชอบความคิดนี้มาก หลังจากนั้นมา เพื่อน ๆ นักข่าว ก็รายงานเรื่องของเราด้วยความกระตือรือร้นอย่างที่ไม่แต่สมาชิกไฟแรง ที่สุดของกลุ่มเองก็ยังไม่เทียบไม่ได้

มีอยู่ช่วงเวลาหนึ่งที่นักข่าวในอเมริกาเชื่อว่า ความเป็นนิรนามของ เรานั้นเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มมากกว่าที่พวกเราคิดเสียอีก ครั้งหนึ่งเคยมี สมาชิกน้อยกว่าคนลุกขึ้นเผยตัวต่อสาธารณะ พวกเขาตัดสินใจด้วยเจตนา อันดีว่า หลักการความเป็นนิรนามนั้นเป็นเรื่องที่ตกยุคไปแล้ว เป็นหลักการที่เหมาะสมกับยุคบุกเบิกของกลุ่มผู้ติดสุราฯ เสียมากกว่า พวกเขา เชื่อว่า กลุ่มจะขยายตัวได้ไกลขึ้นและเร็วขึ้นหากยอมประชาสัมพันธ์ตาม แบบปัจจุบัน พวกเขาชี้ให้เห็นว่า ในกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามมีทั้งบุคคลที่มี ชื่อเสียงในพื้นที่ในระดับประเทศ และในระดับโลก หากคนเหล่านี้ยินยอม (ซึ่งหลายคนก็ยินยอม) ทำไม่มาให้สาธารณชนได้รู้ว่าพวกเขาเป็นสมาชิก เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้คนทั่วไปอยากเข้ากลุ่มบ้าง แม้ว่าจะดูสมเหตุ สมผล แต่บรรดานักข่าวต่างไม่เห็นด้วยกับความคิดนี้

คณะกรรมการธิการของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม ได้เขียนจดหมายไปยัง สำนักข่าวทุกแห่งในอเมริกาเหนือ โดยกล่าวถึงนโยบายการประชาสัมพันธ์ ที่เน้นการดึงดูตมากกว่าการโฆษณา โดยเห็นว่า ความเป็นนิรนามของ ตัวบุคคลนั่นเองคือสิ่งที่ปกป้องกลุ่มผู้ติดสุราฯ ได้ดีที่สุดในนั้นมา ทั้ง บรรณาธิการและผู้พิสูจน์อักษร ต่างก็ลบชื่อและรูปภาพของสมาชิกกลุ่ม ผู้ติดสุราฯ ออกจากสื่อพิมพ์ต่าง ๆ บ่อยครั้งพวกเขายังช่วยชี้แจงให้คนที่ สงสัยได้รู้ด้วยถึงนโยบายความเป็นนิรนามนี้ บางครั้งพวกเขาก็ยกยอ ไม่ทำข่าวบางเรื่องเพื่อปกป้องตัวตนของผู้ที่เกี่ยวข้อง ความร่วมมือของ นักข่าวนั้น เป็นประโยชน์ต่อเรามาก ในปัจจุบันมีสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุรา เพียงไม่กี่คนที่ตั้งใจออกมาเปิดเผยตัวตนต่อสาธารณะ

โดยคร่าว ๆ แล้ว นี่คือการบวณาการที่หล่อหลอมธรรมเนียมข้อที่สิบเอ็ดขึ้น แต่สำหรับเรา มันเป็นมากกว่านโยบายการประชาสัมพันธ์ที่หนักแน่น และเป็นมากกว่าการปฏิเสธที่จะหาประโยชน์ให้ตนเอง ธรรมเนียมข้อนี้ เป็นเครื่องเตือนใจให้เราระลึกว่า ในกลุ่มผู้ติดสุราฯ ไม่มีที่ให้กับความทะเยอทะยานส่วนตัว สมาชิกในกลุ่มทุกคนคือผู้ปกครองที่จะคอยพิทักษ์กลุ่มให้ดำรงอยู่ต่อไป

ธรรมเนียมข้อที่สิบสอง

“ความเป็นนิรนามคือพื้นฐานสำคัญทางจิตวิญญาณ
ของธรรมเนียมทุกข้อของเรา และเป็นการเตือนให้เรา
ให้ความสำคัญกับหลักการมากกว่าตัวบุคคล”

แก่นของความเป็นนิรนามคือการเสียสละ ธรรมเนียมทั้งสิบสอง
ของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามนั้น เน้นย้ำให้เราละทิ้งความต้องการส่วนตัวเพื่อ
ประโยชน์ของส่วนรวม เราจึงตระหนักว่า จิตสำนึกแห่งการเสียสละโดย
ไม่เปิดเผยตัวตนนี้เองคือพื้นฐานของทุกสิ่ง การที่กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามได้
แสดงถึงความพร้อมที่จะเสียสละนั้น ได้สร้างความมั่นใจให้แก่คนทั่วไป
ในเรื่องอนาคตของกลุ่มเรา

แต่ในช่วงแรก ๆ ของการก่อตั้งกลุ่ม ความเป็นนิรนามเกิดจาก
ความกลัว ในเวลานั้น มีคนติดสุรารวมตัวกันเป็นกลุ่มเป็นก้อนครั้งแรก
โดยไม่ได้ตั้งชื่อกลุ่ม เป็นสมาคมลับ คนใหม่ ๆ จะหาเราพบได้ก็ด้วยการ
บอกต่อจากเพื่อนที่ไว้ใจเท่านั้น เราไม่กล้าประชาสัมพันธ์งานที่เราทำ แม้
ตัวเราจะเลิกเหล้าได้แล้วก็ตาม แต่ก็ยังพยายามหลบซ่อนจากสายตาของ
สาธารณชนเพื่อเลี่ยงการถูกดูแคลนและไม่ไว้วางใจ

เมื่อหนังสือบิกบุ๊กตีพิมพ์ออกมาใน ค.ศ. 1939 เราเรียกมันว่า
“Alcoholics Anonymous” (ชื่อหนังสือภาษาไทยใช้ชื่อว่า “กลุ่มผู้
ติดสุรานิรนาม”) ในขณะนั้นมีข้อความแสดงความประสงค์เกี่ยวกับ
ความเป็นนิรนามดังนี้ “สิ่งสำคัญคือเราจะยังไม่เปิดเผยตัวเอง ทั้งนี้เป็น
เพราะในขณะนี้พวกเรายังมีจำนวนน้อยเกินกว่าจะรองรับการขอความ
ช่วยเหลือเป็นจำนวนมากได้ ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ตามมาหลังจากมีการตีพิมพ์

ของหนังสือเล่มนี้ โดยส่วนใหญ่แล้วพวกเราเป็นนักธุรกิจหรือคนทำงาน เราอาจจะไม่สามารถประกอบอาชีพการงานของเราต่อไปได้หากมีเหตุการณ์ เช่นนั้นเกิดขึ้น” หากพิจารณาดูให้ดีจะเห็นได้ว่าข้อความดังกล่าวแฝงไว้ด้วยความกลัว นั่นคือ กลัวว่าหากมีคนจำนวนมากเข้ามาอยู่ในกลุ่ม ความ เป็นนิรนามก็อาจจะถูกทำลายลงได้

เมื่อมีจำนวนกลุ่มผู้ติดสุราฯ มากขึ้น เราก็เริ่มพบปัญหากับความ เป็นนิรนาม เมื่อมีเพื่อนในกลุ่มที่เลิกสุราได้ เราก็รู้สึกตื่นเต้นไปด้วย เรา อาจจะเริ่มพูดคุยกันถึงเรื่องราวลึก ๆ ของเขา ซึ่งความจริงเป็นเรื่องที่เขา เปิดเผยต่อสปอนเซอร์ของเขาคนเดียวเท่านั้น ทำให้ผู้ที่ถูกพูดถึงไม่พอใจ เพราะความลับของเขาถูกเปิดเผย และเมื่อเรื่องราวของเขากระจายออกไปภายนอกกลุ่มผู้ติดสุราฯ ก็ทำให้เกิดความไม่มั่นใจในหลักการความเป็น นิรนามของกลุ่ม บ่อยครั้งที่เหตุการณ์แบบนี้ทำให้คนไม่ยอมเข้าร่วมกลุ่ม แน่นนอนว่า ทั้งชื่อและเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ ทุกคน จะต้อง ถูกเก็บไว้เป็นความลับเสมอ (หากเขาต้องการ) นี่คือนิยามข้อแรกของ เราในเรื่องของความเป็นนิรนาม

แต่สมาชิกหลายคนอาจจะรู้สึกต่างไป บางคนไม่สนใจเรื่องความลับ พวกเขาต้องการให้โลกได้รู้ว่าเขาอยู่ในกลุ่มผู้ติดสุรานิรนาม บางคนเพิ่ง จะเลิกเหล้าได้ไม่นานก็วิ่งออกไปป่าวประกาศเรื่องของตัวเองให้ใครก็ได้ ที่ยินดีจะฟัง หลายคนพยายามออกสื่อทั้งวิทยุและโทรทัศน์ บางครั้ง พวกเขาก็หวนกลับมาเมาละเหะ ทำให้กลุ่มต้องผิดหวัง คนพวกนี้ได้ เปลี่ยนจากสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ เป็นพวกคู้โว้อ้วดแทน

เมื่อพบเจอคนในหลายลักษณะเช่นนี้ ทำให้เราต้องกลับมาบังคับคิด ว่า “สมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ ควรจะรักษาความเป็นนิรนามในระดับไหน” การเติบโตของกลุ่มแสดงให้เห็นแล้วว่าเราไม่สามารถเป็นสมาคมนลับได้ แต่จะเปิดเป็นกลุ่มสาธารณะก็ไม่ได้เช่นกัน การค้นหาคำพูดที่เหมาะสม ระหว่างสองขั้วนี้ ใช้เวลาอยู่นานมาก

โดยทั่วไปแล้ว คนใหม่มักจะต้องการให้ครอบครัวู้ทันที่ว้เขากำลังพยายามทำอะไร และต้องการให้คนอื่น ๆ ที่เคยช่วยเขาได้รับรู้อด้วย ไม่ว่าจะเป็นหมอ พระหรือนักบวช หรือเพื่อนสนิท และเมื่อใดที่เขามีความมั่นใจมากพอ เขาก็จะต้องการบอกผู้ว่าจ้างและหุ้นส่วนธุรกิจให้รับรู้อถึงวิถีชีวิตใหม่ของเขาด้วย เมื่อมีโอโอกาสทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เขาก็รู้อสิ้วว่าเขาสามารถพูดถึงกลุ่มผู้ติดตามนิรนามได้กับทุกคน การที่เขาได้พูดคุยกับคนรอบข้างอย่างเปิดเผย ทำให้เขาเลิกกลัวว่าจะถูกเพ่งเล็งว่าเคยติดเหล้ามาก่อน และสามารถทำหน้าที่บอกเล่าเรื่องราวของกลุ่มผู้ติดตาม ให้แก่คนในชุมชนของเขาได้ มีสมาชิกใหม่หลายคนที่ได้เข้าร่วมกลุ่มเพราะการบอกต่อ ๆ กันแบบนี้ แม้ว่าการบอกต่อแบบปากต่อปากจะไม่ได้เป็นการเก็บความลับอย่างเคร่งครัด แต่ก็ถือได้ว่ายังอยู่ในวิสัยของความเป็นนิรนาม

แต่ไม่นานนัก วิธีแบบปากต่อปากก็เริ่มมีข้อจำกัด งานของเรายังต้องมีการประชาสัมพันธ์ กลุ่มผู้ติดตาม ทุกกลุ่มจะต้องเข้าหาผู้ติดตามที่ยังทนทุกข์ทรมานอยู่ให้ไ้เร็วที่สุด ทำให้หลายกลุ่มเริ่มจัดการประชุมที่เปิดเผยให้สาธารณชนที่สนใจได้เข้ามาร่วม ให้คนทั่วไปได้รู้อว่า กลุ่มผู้ติดตามนิรนามเป็นอย่างไร การประชุมเหล่านี้ได้รับการตอบรับที่ดีและได้รับความเห็นอกเห็นใจจากผู้เข้าร่วม ไม่นานนักก็มีคำขอเรียนเชิญให้นักพูดจากกลุ่มผู้ติดตาม ไปพูดให้บริษัทห้างร้าน กลุ่มศาสนา และกลุ่มแพทย์ได้ฟัง ซึ่งเมื่อผู้จัดงานสามารถรักษาความเป็นนิรนามไว้ได้ และนักข่าวไม่นำเสนอชื่อและภาพของผู้พูด ทุกอย่างก็เป็นที่ไปได้ด้วยดี

จากนั้นก็เริ่มมีเหตุการณ์ที่ทำให้เราต้องเข้าสู่สายตาของสาธารณะมากขึ้นอีก ซึ่งกลายเป็นเรื่องใหญ่ หนังสือพิมพ์เพลนติลเลอร์ของเมืองคลีฟแลนด์ ได้ตีพิมพ์บทความเกี่ยวกับกลุ่มของเรา ทำให้สมาชิกกลุ่มผู้ติดตาม จากเมืองนั้นเพิ่มจำนวนขึ้นจากเพียงไม่กี่คนเป็นหลายร้อยคนในเวลาแทบจะข้ามคืน บทความเกี่ยวกับคุณร็อกกี้เฟลเลอร์ที่จัดงานเลี้ยง

เพื่อสนับสนุนกลุ่มผู้ติดสุรานินนาม ทำให้มีสมาชิกเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าในเวลาเพียงปีเดียว บทความในหนังสือพิมพ์แซตเทอร์เดย์ อีฟนิง โพสต์ อันโด่งดังของแจ็ค อเล็กแซนเดอร์ ทำให้กลุ่มผู้ติดสุรานินนามกลายเป็นสถาบันระดับชาติ การประชาสัมพันธ์ในลักษณะคล้ายคลึงกันนี้ทำให้ชื่อของเราถูกเผยแพร่มากขึ้นไปอีก หนังสือพิมพ์และนิตยสารต่างก็ต้องการเขียนบทความเกี่ยวกับกลุ่มผู้ติดสุราฯ บริษัทผู้ผลิตภาพยนตร์ต้องการได้ภาพของพวกเรา ทั้งวิทยุและโทรทัศน์ต่างก็ต้องการให้เราไปปรากฏตัวแล้วเราจะทำอย่างไรดี

เมื่อเกิดมีกระแสนิยมสูงอย่างนี้ ทำให้เราเริ่มตระหนักว่า มันจะเป็นดาบสองคมที่อาจให้ประโยชน์มหาศาลหรืออาจให้โทษที่หนักหนาได้เช่นกัน ทุกอย่างขึ้นอยู่กับวิธีการนำเสนอ จะต้องไม่ให้มีสมาชิกคนใดหนึ่งคนใดตั้งตนเป็นศาสดาของกลุ่มผู้ติดสุราฯ เพื่อแสดงตนต่อสาธารณะ ต้องพยายามไม่ให้นิสัยชอบโอ้อวดของเรากลับมาทำความเสียหายให้เราเอง หากมีใครคนใดคนหนึ่งไปเมาให้สาธารณชนได้เห็น หรือถูกหลอกให้ใช้ชื่อกลุ่มผู้ติดสุรานินนามเพื่อผลประโยชน์ ความเสียหายที่เกิดขึ้นอาจจะไม่มีวันแก้ไขได้ ฉะนั้นในการประชาสัมพันธ์ผ่านหนังสือพิมพ์ วิทยุ ภาพยนตร์ และสื่อโทรทัศน์นั้น ความเป็นนินนาม 100% คือคำตอบเดียว ในกรณีเหล่านี้หลักการต้องมาก่อนตัวบุคคลโดยไม่มีข้อยกเว้น

ประสบการณ์เหล่านี้สอนให้เราได้รู้ว่า ความเป็นนินนามก็คือความอ่อนน้อมถ่อมตนนั่นเอง เป็นคุณสมบัติทางจิตวิญญาณที่มีอยู่ทุก ๆ ที่และอยู่กับสมาชิกกลุ่มผู้ติดสุราฯ ทุกคน เมื่อเรายึดถือหลักการความเป็นนินนาม ความต้องการตามธรรมชาติที่อยากจะเด่นกว่าคนอื่นจะลดหายไปไม่ว่าในกลุ่มผู้ติดสุราฯ ด้วยกันเองหรือต่อสาธารณะก็ตาม เมื่อเราสามารถละทิ้งความต้องการขึ้นพื้นฐานของมนุษย์ข้อนี้ได้ เราก็เชื่อว่า

มันจะกลายเป็นเกราะกำบังเพื่อปกป้องกลุ่มของเราด้วยกัน ให้กลุ่มสามารถ
เติบโตและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เราเชื่อว่าความอ่อนน้อมถ่อมตนที่แสดงออกผ่านความเป็นนิรนาม
เป็นสิ่งที่ปกป้องกลุ่มผู้ตีดสุรานิรนามได้ดีที่สุด

ธรรมเนียมทั้งสิบสอง (แบบยาว)

ประสบการณ์ในกลุ่มผู้ติดสุราฯ สอนให้เรารู้ว่า

หนึ่ง - สมาชิกของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามแต่ละคนเป็นเพียงส่วนหนึ่งของสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าเท่านั้น กลุ่มผู้ติดสุราฯ ต้องอยู่รอดต่อไป มิเช่นนั้นเราแทบทุกคนก็คงจะต้องตาย ฉะนั้นประโยชน์สุขของส่วนรวมจึงต้องมาก่อนเสมอ แล้วประโยชน์สุขส่วนตัวก็จะตามมา

สอง - ในกลุ่มของเรามีผู้นำสูงสุดเพียงหนึ่งเดียว นั่นคือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มีความรักและเมตตาตามแบบที่ท่านได้เปิดเผยตนต่อกลุ่ม

สาม - ใครก็ตามที่เป็นโรคติดสุราก็สามารถเป็นสมาชิกของกลุ่ม เราไม่สามารถปฏิเสธไม่ให้ใครเป็นสมาชิกได้หากเขาต้องการเลิกเหล้า อีกทั้งการเป็นสมาชิกก็ไม่มีค่าใช้จ่ายหรือกฎเกณฑ์ใด ๆ หากมีผู้ติดสุราสองสามคนมารวมตัวกันเพื่อจะหยุดดื่ม ก็สามารถเรียกตนเองว่าเป็นกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามได้ มีข้อแม้เพียงข้อเดียวเท่านั้นคือกลุ่มจะต้องไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องอื่นใดจากภายนอก

สี่ - กลุ่มสามารถตัดสินใจเรื่องภายในของตนเองได้ทั้งหมด ไม่จำเป็นต้องทำตามคำสั่งของใคร แต่หากกลุ่มมีแผนการที่อาจส่งผลกระทบต่อกลุ่มอื่น ก็ควรจะปรึกษากลุ่มเหล่านั้นก่อน จะไม่มีกลุ่มใด คณะกรรมการคณะใด หรือบุคคลคนใด กระทำการอันใดที่จะส่งผลกระทบต่อกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามโดยรวมโดยไม่ปรึกษาคณะกรรมการเสียก่อน หากมีเหตุการณ์เช่นนี้ ประโยชน์สุขของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามโดยรวมจะต้องมาก่อนเสมอ

ห้ำ - กลุ่มผู้ตีดสุรำนรนามแต่ละกลุ่มมีวัตถุประสงค์เพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น นั่นคือการถ่ายทอดหลักการของกลุ่มให้แก่ผู้ตีดสุร่าที่ยังเป็นทุกขั้ได้ทราบ

ทก - ปัญหาเรื่องเงิน ทรัพย์สิน และอำนาจ อาจทำให้เราเบี่ยงเบนไปจากวัตถุประสงค์หลักและจิตวิญญาณได้ง่าย ฉะนั้นเราจึงเชื่อว่า ทรัพย์สินใด ๆ ที่ใช้ในการช่วยเหลือผู้ตีดสุร่า จะต้องแยกไว้บริหารต่างหาก เพื่อแยกแยะเรื่องวัตถุออกจากเรื่องจิตวิญญาณอย่างชัดเจน กลุ่มผู้ตีดสุร่า จะต้องไม่ดำเนินการในเชิงธุรกิจ หากมีองค์กรอื่นมาช่วยเหลือ เช่น สโมสร หรือโรงพยาบาล ที่ต้องมีทรัพย์สินและการบริหาร จะต้องมีการตีเส้นแบ่งองค์กรเหล่านี้ออกอย่างชัดเจนให้สามารถแยกออกจากกลุ่มผู้ตีดสุร่า ได้ทันทีเมื่อจำเป็น ทั้งนี้เพื่อไม่ให้องค์กรเหล่านี้อ้างชื่อกลุ่มผู้ตีดสุร่า ได้ การบริหารองค์กรเหล่านี้จะต้องเป็นหน้าที่ของเจ้าของเงินตนเอง ในกรณีของสโมสร อาจจะมีผู้บริหารที่มาจากกลุ่มผู้ตีดสุร่า ได้ แต่สำหรับโรงพยาบาลและสถานบ้ำบัดอื่น ๆ ควรจะต้องแยกออกจากกลุ่มผู้ตีดสุร่า และมีการบริหารโดยคณะแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ถึงแม้ว่ากลุ่มผู้ตีดสุร่าจะให้ความร่วมมือกับทุกฝ่ายได้ แต่ความร่วมมือนั้นจะต้องไม่มีลักษณะของการรวมตัวกันหรือการให้การสนับสนุนทางการเงิน ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อม กลุ่มผู้ตีดสุร่า จะต้องไม่มีพันธะสัมพันธ์กับใครทั้งสิ้น

เจ็ด - กลุ่มผู้ตีดสุร่าจะต้องอยู่ให้ได้ด้วยตนเองโดยอาศัยเพียงเงินสนับสนุนโดยสมัครใจจากสมาชิก เราเชื่อว่าทุกกลุ่มจะสามารถไปถึงจุดในอุดมการณ์จุดนี้ได้ การขอเงินช่วยเหลือจากภายนอกในนามกลุ่มผู้ตีดสุร่านรนาม ไม่ว่าจะผ่านสโมสร โรงพยาบาล หรือองค์กรอื่น ๆ ถือว่าเป็นเรื่องอันตรายอย่างมาก การรับของกำนัลมูลค่าสูงจากแหล่งใด หรือรับเงินบริจาคที่มีเงื่อนไข เป็นเรื่องที่ไม่ควรทำ นอกจากนี้กลุ่มก็ไม่ควรเก็บเงินบริจาคจากสมาชิกในจำนวนที่เกินจำเป็นโดยไม่ระบุวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน

ประสบการณ์เป็นตัวสอนเราว่า ไม่มีสิ่งใดจะทำลายจิตวิญญาณของเราได้ง่ายกว่าการทะเลาะเบาะแว้งกันเองในเรื่องทรัพย์สิน เงินทอง และอำนาจ

แปด - กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามจะไม่มีวันคิดค่าตอบแทน โดยการคิดค่าตอบแทนที่ว่านี้ เราให้นิยามว่าเป็นงานให้บริการคำปรึกษาแก่ผู้ติดสุรา โดยรับค่าธรรมเนียนหรือเงินว่าจ้าง แต่ทั้งนี้กลุ่มผู้ติดสุรา สามารถจ้างพนักงานบริการ ซึ่งอาจจ้างผู้ติดสุราเองก็เป็นได้หากเขามีความสามารถงานบริการพิเศษเหล่านี้เป็นงานที่เรามีสิทธิ์ว่าจ้างผู้อื่นทำ แต่งานช่วยผู้ติดสุรานั้น เราจะไม่มีวันทำเพื่อเงิน

เก้า - กลุ่มผู้ติดสุรา แต่ละกลุ่มมีลักษณะความเป็นองค์กรให้น้อยที่สุด ควรมีการเวียนกันเป็นผู้นำกลุ่มจะดีที่สุด หากเป็นกลุ่มเล็ก สามารถเลือกเพียงเลขาฯ ส่วนกลุ่มใหญ่อาจจะมีคณะกรรมการที่ผลัดเวียนกัน หากมีกลุ่มหลายกลุ่มในพื้นที่ใหญ่ อาจจะมีกรรมการกลางหรือกรรมการร่วมได้ ซึ่งมักจะต้องมีเลขาฯ ประจำ คณะกรรมการของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามเป็นผู้ดูแลธรรมเนียนของกลุ่มและทำหน้าที่ดูแลเงินบริจาคจากกลุ่มต่าง ๆ เพื่อใช้ในการบริหารสำนักงานใหญ่ในนิวยอร์ก พวกเขาได้รับการยินยอมจากสมาชิกให้ดูแลการประชาสัมพันธ์ของกลุ่มผู้ติดสุรานิรนามโดยรวม และเป็นผู้ดูแลหนังสือพิมพ์ของกลุ่มที่มีชื่อว่า เอ.เอ.เกรปไวน์ ให้มีเนื้อหาที่ถูกต้องและเที่ยงตรง ตัวแทนทุกคนคือผู้ที่บริการด้วยใจ ผู้นำที่ดีของกลุ่มผู้ติดสุราก็คือผู้ที่มีประสบการณ์ความสามารถและได้รับความไว้วางใจจากกลุ่มโดยรวม ตำแหน่งดังกล่าวไม่ได้ให้อำนาจใด ๆ พวกเขาไม่ได้ปกครอง พวกเขาทำหน้าที่ได้ก็ด้วยอาศัยความเคารพจากคนอื่น ๆ

สิบ - กลุ่มผู้ติดสุรา และสมาชิกไม่ควรออกความเห็นที่เกี่ยวข้องกลุ่มผู้ติดสุรากับการโต้แย้งในสังคมภายนอกกลุ่ม ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการเมือง เรื่องเกี่ยวกับปัญหาสุรา

และเรื่องศาสนา กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามจะไม่คัดค้านใคร และไม่ออกความเห็นใด ๆ ในทุก ๆ เรื่อง

สิบเอ็ด - ความสัมพันธ์ของเรากับสาธารณชนจะมีลักษณะเฉพาะคือ เราจะไม่เปิดเผยชื่อบุคคลในกลุ่ม กลุ่มผู้ติดสุราฯ จะไม่ใช่วิธีโฆษณาอย่างเอิกเกริก ชื่อและภาพของสมาชิกจะต้องไม่ถูกเปิดเผยทั้งทางโทรทัศน์ ภาพยนตร์ หรือสื่อสิ่งพิมพ์ การประชาสัมพันธ์ของเราควรใช้วิธีดึงดูดไม่ใช่การโปรโมต ไม่มีความจำเป็นใด ๆ ที่เราจะต้องมาชื่นชมตนเองต่อสาธารณะ ให้มิตรสหายของเราเป็นผู้แนะนำกลุ่มผู้ติดสุราฯ จะดีกว่า

สิบสอง - สุดท้าย กลุ่มผู้ติดสุรานิรนามเชื่อว่า ความเป็นนิรนามนั้นมีความสำคัญทางจิตวิญญาณอย่างยิ่ง มันเป็นข้อเตือนใจให้เราให้ความสำคัญต่อหลักการมากกว่าตัวบุคคล และให้เรามีความอ่อนน้อมถ่อมตนอย่างแท้จริง และเตือนให้เราไม่ประมาทจากการได้รับของขวัญอันล้ำค่า และจะไม่ลืมบุญคุณที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้ดูแลพวกเราทุกคน

