سال اول/شماره دوم/پاییز ۱۳۹۸
قیمت ۵۰۰۰ تومان

فصلنامه الکلی های گمنام ایران

هوشیاری

الکلی‌های گمنام انجمـــن زنان و مردانی است که با بهره گـیری از تجربه، امـــید و اتکا به یکدیگـــر بر آنند تا مـشکل مشترکشان را حل کنند و دیگر مبتلایان را نیز در بهبودی از بیماری الکلیسم یاری دهند.

تنها لازمه عضویت تمایل به ترک الکل است. در الکلی‌های گمـنام حق عـــضویتی وجود ندارد و ما از طریق شرکت داوطلبانه در مخارج انجمن خودکفا هستیم. الکلی‌های گمنام با هیچ انجمن سیاسی، دینی و یا اجتماعی پیوستگی ندارد و مایل به موضع گیری در مسائل اجـتماعی نیست و هـــیچ اصولی را رد یا قبول نمی کند. هدف اصلی ما «هوشیاری» و کمک به دیگر الکلی‌ها است تا به هوشیاری برسند.

فـصلنامه‌مسیر هوشـــیاری

نشریه داخلی انجمن الکلی‌های گمنام ایران

شـماره دوم • پاییز ۱۳۹۸

صاحب امتیاز: انجمن الکلی‌های گمنام ایران

زیر نظر هیئت تحریریه کمیته فصلنامه انجمن الکلی‌های گمنام ایران

سردبیر: عباس. الف

دفتر مرکزی انجمن الکلی‌های گمنام ایران:

خراسان رضوی ـ مشهد ـ بلوار حجاب ـ نبش حجاب ۵۴

ساختمان پزشکان غرب مشهد ـ طبقه دوم ـ واحد ۱۲

تلفن: ۳۶۲۱۰۰۶۲ - ۰۵۱

همراه: ۰۹۱۵۷۶۸۵۳۸۳

نمابر: ۳۶۲۱۰۰۷۳ - ۰۵۱

پست الکترونیک: masir.houshyari@gmail.com

تارنمای انجمن الکلی‌های گمنام ایران http://aairan.org

مسئولیت انتخاب و ویرایش مطالب با هیئت تحریریه می‌باشد.

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

فهرست

سخنی با خوانندگان	۱
یادداشت سردبیر	۲
داستان مردی که چای لازم شده بود!	۳
چرا گمنامی؟	۶
آزادی در مغازه شکلات فروشی	۸
یاران AA	۱۰
در این خانه چه می گذرد؟	۱۲
امیدی برای یک روز پاک	۱۴
گنجینه ی با ارزش AA	۱۶
داستان های شما به دست ما رسید	۲۰

سخنی با خوانندگان

«فصلنامه‌ی مسیر هوشیاری» نشریه‌ی داخلی انجمن الکلی‌های گمنام ایران است که در نیمه‌ی هر فصل منتشر و از طریق دفتر فروش نشریات، در دسترس اعضا و گروهها قرار خواهد گرفت.

همان طور که در شماره‌ی قبل هم اشاره کردیم، جهت تکمیل قسمت‌هایی از این نشریه، نیازمند داستان‌ها، تجربیات، مشارکت و آثار شما عزیزان هستیم. لذا خواهشمند است مطالب و دست‌نوشته‌های‌تان را به صورت مداوم و از راه‌های ذیل در اختیار کمیته‌ی فصلنامه قرار دهید تا بتوانیم تجربیات همه‌ی اعضای انجمن در تمام نقاط ایران را باهم به اشتراک بگذاریم.

۱ ـ ارسال از طریق پست به آدرس: خراسان رضوی ـ مشهد ـ بلوار حجاب ـ نبش حجاب ۵۴ ـ ساختمان پزشکان غرب مشهد ـ طبقه دوم ـ واحد ۱۲ دفتر مرکزی انجمن الکلی‌های گمنام ایران

۲ . ارسال از طریق پست الکترونیک: masir.houshyari@gmail.com

۳ ـ ارسال از طریق دورنگار به شماره: ۳۶۲۱۰۰۷۳ - ۰۵۱

۴ - ارسال از طریق تلگرام ۰۹۱۵۷۶۸۵۳۸۳

یادداشت سردبیر

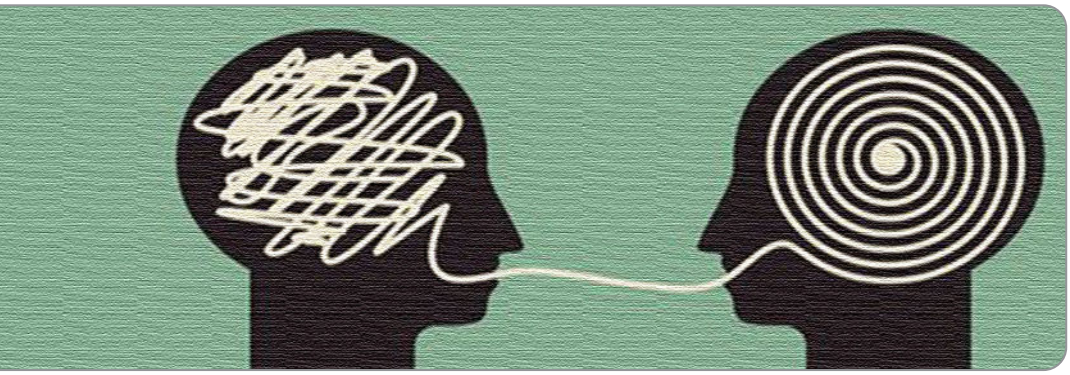
سلام دوست من؛

هر صبح آغازی جدید است و هر فصل، نشانه‌ای است برای تغییر پاییز در میانه‌ی راه است، پیامی برای‌مان به ارمغان آورد که این فصل، فصل آزادی است. برگ ها به جای اینکه تنها دارای رنگ سبز باشند، می توانند زرد، قرمز، قهوه ای و نارنجی بودن را نیز انتخاب کنند! امیدوارم حال دلتان همیشه پاییزی باشد. پس از چاپ نسخه‌ی اول در تابستان ۹۸، انتظار استقبال گسترده‌ای از شما عزیزان داشتیم که این امر تا حدودی محقق نشد. شاید کم بودن آگاهی نسبت به اهمیت «فصلنامه‌ی مسیر هوشیاری» باعث شد که چند خطی در این‌باره با شما هم‌کلام شویم. «فصلنامه‌ی مسیر هوشیاری» با بهره‌گیری از نمونه‌ی جهانی خود یعنی «مجله‌ی گریپ واین»، کار خود را خیلی ساده آغاز کرد و همه‌ی هدف مجله این است که بتواند صدای مشارکت تمام اعضای انجمن باشد نه قسمتی از آن.

بنیانگذار انجمن آقای «بیل ویلسون» سال های زیاد از طریق همین مجله‌ی کوچک، پیام بهبودی را به سرتاسر جهان ارسال کرد که از آن به عنوان جلسات چاپی انجمن یاد می‌شود و می‌دانیم یکی از دلایل مهم رشد انجمن می تواند همین نشریه‌ی ساده باشد. در این شماره، داستان بهبودی اعضاء و تصویری از اولین جلسه‌ای که در آن شرکت داشتند به همراه موضوعاتی جالب و خواندنی از تاریخچه‌ی انجمن را با هم مرور خواهیم کرد و در انتها به اهمیت اصل گمنامی و معرفی یک کتاب بسیار مفید خواهیم پرداخت. درخواست ما از شما، همکاری صمیمانه تر و انتقال آگاهی‌تان به دیگر دوستان‌تان در سراسر ایران است. «فصلنامه‌ی مسیر هوشیاری» حامل پیام انجمن به زبان بسیار ساده است که هم درون انجمن و هم در قسمت روابط عمومی و دنیای خارج، مورد استفاده قرار می گیرد. متاسفانه بسیاری از گروهها هنوز از وجود این مجله آگاهی ندارند مسئولین فروش نشریات در نواحی، همکاران معنوی ما درباره‌ی مطلع نمودن گروهها از چاپ این فصلنامه، هستند. البته ، بسیاری از گروهها نیز با قرار دادن آدرس و روش های ارسال مطالب در قسمتی مخصوص از فضای جلسه، توجه اعضا را به آن جلب کرده که بابت این حرکت خلاقانه، از ایشان سپاسگزاریم و آرزو داریم با همکاری صمیمانه‌ی خدمتگزاران انجمن در تمامی نواحی منطقه‌ی ایران، اعضای همه‌ی جلسات انجمن الکلی‌های گمنام در کشور این فصلنامه را رویت کرده و داستان‌های دوستان همدردشان را بخوانند. درخواست ما از شما فقط این است: مسیر هوشیاری مجله همه‌ی انجمن است و منتظر صدای همه انجمن خواهد بود.

داستان مردی که چای لازم شده بود!

اولین جلسه‌ای که شرکت کردم ...



سلامی گرم به همه دوستان همدردی که این داستان را می‌خوانند. امیدوارم بتوانم تا حدی حال و هوای روز اول ورود به انجمن الکلی‌های گمنام را برایتان بازگو کنم. روزی که در تاریخ زندگی من و همه‌ی دوستانی که با نظر لطف خداوند وارد انجمن می‌شوند، مهم و فراموش نشدنی است...

اگر بخواهم اولین روز از حضورم در یکی از جلسات انجمن را بیان کنم حقیقتا نمی‌توانم آنچه امروز اسمش را یک تجربه معنوی می‌گذارم، بطور کامل بیان کنم و به بازگویی ساده‌ی خاطره‌ی آن روز کفایت می‌کنم. تجربه‌ای که قطعا همه‌ی دوستانم آن را داشته‌اند و مثل من همیشه به خوشی از آن یاد می‌کنند.

یادش بخیر با دوستی که بارها او را در محل کار و در خیابان کنار دفترش ملاقات کرده بودم به اولین جلسه رفتیم. من قبلا او را در مکانی خارج از جلسات می‌دیدم. صحبتهایش بسیار آرام بخش بود اما به قول خودش حرارت اینگونه حرفها فقط در جلسات رسمی انجمن کارگر می‌افتد. بارها با او قرار گذاشتم که باهم به یک جلسه برویم اما نمی‌شد. من تمایلم کم نبود اما ظاهرا هنوز وقتش نرسیده بود. امروز می‌دانم که ورود به یک جلسه، وقت و زمان خودش را دارد و باید آن روز را از خداوند طلب کرد و باید او بخواهد تا این کار خیر، عملی شود.

بالاخره لطف خدا شامل حال من نیز شد و آن روز رسید. ساعت شش و ربع صبح بود که دوستم به دنبالم آمد. من قبلا در زمان مصرف، همین اوقات صبح از خواب بیدار می‌شدم و مواد مخدر مصرف می‌کردم تا بتوانم روزم را آغاز کنم. اما آن روز خداوند می‌خواست به جای مصرف ماده مخدر، خودم را در یک جلسه پیدا کنم و آنجا خودم را بسازم. من جزییات آن روز را بطور کامل در خاطر ندارم اما مهم‌ترین نکته‌ای آن، دیدن جمعیتی بود که همگی سحرخیز بودند و با وقار و لبخند یکدیگر را هنگام ورود به جلسه در آغوش می‌گرفتند و وارد سالن ساده‌ای می‌شدند که با موکت کرم رنگی پوشیده شده بود. چیز ظاهری خاصی در آن اتاق بزرگ دیده نمی‌شد اما صفای عجیبی داشت که آدم را وادار به نشستن می‌کرد. جلسه‌ی آنها که امروز جلسه‌ی من هم به شمار می‌رود کنار یک ورزشگاه بود. صدای خنده‌ی اعضای جلسه در داخل اتاق بیشتر از بیرون شنیده می‌شد. عجیب بود آنها آن وقت روز به چه چیزی می‌خندیدند؟ باورتان می‌شود که خنده‌هایشان اصلا مصنوعی نبود؟ باورتان می‌شود که چقدر صمیمانه همدیگر

را در بغـــل می گرفتند و بعد از اشـــاره خاصی که دوســـت من به اعضا می کرد، آنها من را هم به همان صورت و حتی بیشـــتر از ســـایرین در بغلشان می‌فشـــردند و آرام می گفتند: «دوســـت عزیز خوش آمدی.» من تقریبا فهمیده بودم که دوســـتم من را به آنها معرفی کرده اســـت و این صمیمیت بخاطر پارتی بازی اوســـت. فکر می کـــردم چون من رفیق یکی از اعضای قدیمی و خوشـــنام آن جلســـه هســـتم اینقدر صمیمانه تحویلـــم می گیرند اما بعدا فهمیدم اعضای جلســـات الکلی های گمنام، افرادی را که تـــازه به جمع آنها می پیوندنـــد را تازه وارد خطاب می کنند و بـــرای همه‌ی آنهـــا احترام خاصی قائل هســـتند. آن روز جلســـه رأس ساعت شـــش و چهل و پنج دقیقه صبح آغاز شد. جلســـه با لحظه‌ای ســـکوت و ســـپس خواندن یک دعای مخصوص رســـمیت گرفت. تعجب کـــردم که اینجا یهو اینقدر رســـمی شـــد. اعضایی که تا چند دقیقه قبل باهم شـــوخی می کردند و می‌خندیدند، ســـاکت و آرام به حرفهای یـــک نفر که پشـــت میزی نشســـته بود، گوش می کردند. کســـی که خـــودش را الکلی نامید و ســـپس گفت: «من گرداننده‌ی این جلســـه هســـتم.» او لبخند ملیحی داشـــت و از پشـــت میز با بعضـــی از بچه‌ها، بـــه آرامی خوش و بش هـــم می کرد. گرداننده جوان بود و خوش لباس، اصلا ظاهرش به آدم معتاد نمی‌خورد. من هنوز در مرحله ترک جســـمی‌ام بودم و بوی عرق بدنم، برای خودم آزار دهنده بود چه برسد به کنار دســـتی‌هایم. آنجا که گرداننده از یک نفر خواست مطلبی برای اعضا بخواند، من کم کم از نگاه کردن به اعضا، دست برداشتم و به خودم و لباسهایم خیره شـــدم. من لباس کهنه و رنگ و رورفته‌ای تنم بود و جورابهایم سوراخ بزرگی داشتند که خیلی سعی کردم آنها را از دید بقیه پنهان کنم. نمی‌دانم چرا فکر می کردم بقیه مواظب من هســـتند. دوست داشـــتم بدانم پیش خودشان چه فکری در مورد من می کنند. کمی نگران بودم و میخواستم اینها را به دوستم بگویم و با بهانه‌ای جلسه را ترک کنم. اما حیف که دوستم کنار دســـتم نبود و من بخاطر اینکه او ناراحت نشود مجبور شدم بنشینم. دستی به صورتم کشیدم تا عرق پیشـــانیم را پاک کنم و همان لحظه متوجه ته ریش زبرم هم شـــدم. ای بابا اینم روی حس‌های بد قبلیم... من مثل هیچکدام از آنها مرتب نبودم. تازه متوجه شدم به جز دوستم که خیلی دورتر از من نشســـته بود، هیچکس از اعضای جلسه را هم نمی‌شناسم و احساس غریبه گی هم به احساس حقارت قبلی من اضافه شد. در همین افکار بودم که دیدم گرداننده به تازه واردین عزیز امروز تبریک می گوید و آنجا بود که سعی کردم کمی به حرفهایش گوش کنم. او اصلا سخت حرف نمی‌زد؛ صحبتهایش بامزه بود و بخشی از آن هم تا حدودی خنده دار. لباس و قیافه‌اش اصلا با حرف‌ها و داســـتانهایی که از خـــودش در زمان مصرف تعریـــف می کرد جـــور در نمی آمد. مثلا گفت: "در رســـتورانی کار می کرده اســـت و بخاطـــر بی‌پولی و مصرف شدید مواد مخدر، مجبور می‌شد ته مانده غذای مشتری‌های رســـتوران را بخورد" یا مواقع زیادی مجبور می‌شـــد لباس و کفش و مدارک شناسایی‌اش را به ساقی‌اش بدهد تا در ازای آنها، ذره‌ای مواد

به اندازه برطرف شدن خماری وحشتناک چند ساعته، از او بگیرد. اعضا به بعضی از داستانها و حرفهایش می‌خندیدند و من فکر می‌کردم به گرداننده برمی‌خورد، اما دیدم او بیشتر مشتاق بود تا از سوتی‌های بامزه‌اش بگوید! کم کم حس می‌کردم دست و پایم که بخاطر آن حالت عصبی و استرس یک ربع قبل، محکم به هم چسبیده شده بود، از هم آزاد می‌شوند و خجالتم هم بخاطر حس همدردی با گرداننده کمتر شد. خیلی جالب بود که رابطه‌ای در حال شکل گرفتن بود. من حرفهایش را باور می‌کردم و احساس نزدیکی عجیبی به بعضی از آنها در دلم پیدا شد. اشتراک عجیبی بین من و او وجود داشت که حاصل تلاش برای پیدا کردن جنس مصرفی، پول و مکان مصرف بود. او سالها قبل، و من تا چند روز پیش، هردو مصمم بودیم با مصرف مواد و الکل زندگیمان را تباه کنیم. او سپس از نحوه آشناییش با انجمن و سن پاکی و مواردی که به قول خودش تغییرات زندگی امروزش بود حرف زد. بعد نوبت سخنران شد تا در مورد موضوعی که منشی جلسه انتخاب کرده بود، حرف بزند. نظم جلسه و سکوت اعضا، هنوز که هنوز است باور کردنی نیست. در سکوت زیبایی، همه‌ی اعضا به حرفهای سخنران گوش می‌کردند. عجیب بود که کسی، حرف کسی را قطع نمی‌کرد. منتظر بودم یکی صدایش را بالا ببرد و بخواهد با سخنران بحث کند و حرفها و نظراتش را به چالش بکشد اما فکر کنم چون سخنران هم، مثل گرداننده بیشترین حرفها و تمرکزش روی داستان شخصی و تجربه خودش بود، نمی‌شد اعتراضی کرد. شاید هم چون جثه ورزشکارانه‌ای داشت کسی جرات بحث با او را نداشت. این افکار خنده‌دار نمی‌گذاشت بفهمم چه می‌گوید. صادقانه بخواهم بگویم فقط بخاطر دست زدن بچه‌ها و تشویق های آنها بود که فهمیدم حرفش تمام شد. منتظر بودم سخنران بعدی بیاید. کمی هم خسته شده بودم. اما دیدم به اعضایی که سر جایشان نشسته‌اند، نوبت حرف زدن می‌دهند و آنها از مشکلات اتفاقات روزانه و مسائل شخصی خودشان صحبت می‌کردند. اینجای برنامه را تا آن لحظه بیشتر پسندیده بودم چون هم صحبت اعضا کوتاه بود و هم صداهای متفاوتی که می‌شنیدم، اجازه نمی‌داد افکارم و حواسم پرت شود. تقریبا اواخر جلسه بود که دوستی که من را به آنجا برده بود از جایش بلند شد و آمد کنار من نشست. او گفت: "وقتی که گفتند دوستان تازه وارد دستشان را بلند کنند، دستت را بلند کن و بگو بنام خدا محمدم الکلی". به او نگاه کردم و پرسیدم چرا؟ در حالی که می‌خندید در گوشم گفت: "بخاطر اینکه دیگر مصرف نکنی و برای همیشه از شر مواد و الکل نجات پیدا کنی". می‌خواستم سوال بعدیم را بپرسم که گفت: «**بگو الان وقتشه.**»

من با همه‌ی سختی‌اش، دستم را بالا بردم و جمله‌های دوستم را

گفتم. هنوز دستم را پایین نیاورده بودم که با صدای تشویق‌ها و دست زدنهای بچه‌ها که بیشترین صدا و با کیفیت‌ترین صدای تشویق آن روز بود شُکه شدم، کلی خجالت کشیدم و سر تا پایم داغ داغ شد. یکی از بچه‌ها به سمتم آمد و من را بغل کرد و کتابی به من هدیه داد. او رفت سرجایش نشست اما تشویق بچه‌ها تمامی نداشت. منشی و گرداننده هم بخاطر احترام به من، از جایشان بلند شده بودند. بعد از تشویق اعضا دیدم دوباره دوستم سر جای قبلیش رفت و نگذاشت بپرسم چرا این همه برای من اهمیت قائل شدند؟ چرا مسئولین جلسه (فکر میکردم گرداننده و منشی مدیران جلسه هستند) به احترام من باید از جایشان بلند شوند!؟ مگر من چه دارم!؟ نکته مبهمی بود که سردرنمی‌آوردم... حسابی خجالت می‌کشیدم اما به همان اندازه هم، بدنم داغ شده بود. احساس می‌کردم جنس خوبی کشیده‌ام و باور کنید **چای لازم شده بودم**. در انتهای جلسه که آن‌هم با دعایی تمام شد و برعکس شروع جلسه که همه نشسته بودند، این بار همه از سرجایشان بلند شدند دست همدیگر را گرفتند، حلقه‌ای تشکیل داده و همه با هم دعا خواندند. بعد از اتمام دعا تبریک اعضا و بغل‌های آنها بیشتر از ابتدای جلسه به داغ شدنم کمک می‌کرد. از جلسه بیرون آمدیم و من هم مثل بقیه، داشتم چایی نبات خوشمزه‌ای که یکی از اعضا به من داده بود را می‌خوردم که دوستم دوباره کنارم آمد، متفاوت تر از همیشه بغلم کرد و گفت: "چطور بود؟" گفتم: کجا رفتی تو؟ من خیلی سوال دارم. خیلی احساس‌های متفاوتی سراغم آمده است، موضوع چیه؟" گفت: "الان حالت چطوره؟" گفتم: حالم که خیلی خوبه. گفت: "همین برای امروز کافیه. تو یکی از اعضای ما هستی، هر روز بیا و مطمئن باش جواب سوالاتت را به زودی زود پیدا خواهی کرد."

محمد از مشهد

چرا گمنامی؟

با درود فراوان به خوانندگان محترم فصلنامه‌ی مسیر هوشیاری از اینکه وقت خود را صرف خواندن مطالب ما می کنید از شما بسیار سپاسگزاریم.

در شماره‌ی قبل بصورت بسیار مختصر در مورد گمنامی یا ناشناس ماندن در انجمن الکلی های گمنام، با شما سخن گفتیم و در واقع با نگاهی به آخرین پیام بیل که در مورد اهمیت این موضوع بود، مقاله را به پایان بردیم. در این شماره قصد داریم اصل گمنامی را در سه بخش مورد بررسی قرار دهیم.

بخش اول: نیاز به گمنامی

بیل دابلیو در این مورد در کتاب انجمن بالغ می شود اینگونه توضیح می دهد: "به عقیده‌ی من تمام آینده مجموعه‌ی ما به این اصل حیاتی وابسته است. اگر ما همیشه روحیه و اصل گمنامی را حفظ کنیم هیچ گروه یا مانعی نمی تواند ما را از هم جدا کند. اگر این اصل را فراموش کنیم مهار نفسانیات را از دست خواهیم داد و آرزوی پول، قدرت و اعتبار در میان ما رایج خواهد شد، زمانی که این دیو سر کش، ذهن و فکر ما را تسخیر کند یقینا زمین خواهیم خورد و از هم خواهیم پاشید. من خالصانه معتقدم این امر هیچ گاه اتفاق نخواهد افتاد. هیچ یک از اصول انجمن به اندازه این یکی، شایسته‌ی مطالعه و به کار گیری بیشتر نیست، من به وضوح می دانم که گمنامی انجمن، کلید دوام طولانی آن است "

همانطور که بیل در سطور بالا توضیح می دهد، بنظر می رسد هیچ اصلی به اندازه‌ی گمنامی، ضامن بقای ما نیست و در واقع بدون گمنامی، انجمن الکلی های گمنام با این اثر بخشی، قادر به حیات نخواهد بود، اما آیا رعایت این اصل فقط بر روی انجمن چنین تأثیر شگرفی دارد یا اینکه اعضاء نیز غیر از موضوع انجمن تأثیرات شخصیتی را در خود احساس خواهند کرد؟ پاسخ این پرسش در واقع در اصل دیگری نهفته است که تواضع نام دارد یکی از مهمترین آثاری که ناشناس ماندن در افراد بجا می گذارد، همین تواضع است.

"مفهوم گمنامی به عنوان یک پیام معنوی"

در کتاب ۱۲قدم و ۱۲ سنت این چنین آمده است: "ما مطمئن هستیم که تواضع برخاسته از گمنامی، بزرگترین محافظی است که انجمن الکلی های گمنام دارد، گمنامی همان تواضع حقیقی در عمل است و امروز به عنوان یک ویژگی معنوی طوری فراگیر شده است که راهنمای زندگی در انجمن و خارج از آن است. با داشتن روحیه‌ی گمنامی به عنوان عضوی از انجمن تلاش می کنیم تا از خواسته‌های طبیعی خود برای کسب افتخار شخصی، در میان دوستان الکلی خود و در برابر عموم مردم چشم‌پوشی کنیم. با کنار گذاشتن این نفسانیات انسانی معتقدیم هر یک از ما در ساخت پوشش حفاظتی که تمام مجموعه را می پوشاند سهیم می شویم و زیر آن می توانیم رشد کرده و با اتحاد کار کنیم."

اما چطور می توانیم این کار را انجام دهیم؟

کلید واژه: ایثار

در کتاب «انجمن بالغ می شود» در این مورد اینگونه شرح می دهد که: "ماده‌ی معنوی گمنامی، ایثار است از آنجایی که در سنت های دوازده گانه به دفعات از ما خواسته می‌شود که خواسته های فردی خود را به خاطر صلاح همگانی کنار بگذاریم، ما می‌دانیم که روحیه‌ی فداکاری که در گمنامی به خوبی نمود پیدا می کند مبنای همه‌ی این سنت‌ها است، و تمایل اعضای انجمن برای انجام این فداکاری‌ها است که دیگران را نسبت به آینده‌ی ما کاملاً مطمئن می سازد "

بخش دوم – گمنامی به عنوان یک انتخاب شخصی

علیرغم اینکه کاملا واضح است بیشتر ما به گمنامی معتقدیم ولی ممکن است در عمل به این موضوع، تفاوت‌های زیادی وجود داشته باشد. البته باید این امتیاز یا حتی حق، برای هر فرد یا گروه وجود داشته باشد که با گمنامی به دلخواه خود برخورد کنند ولی برای انجام هوشمندانه‌ی این کار ابتدا ما باید متقاعد شویم که این عمل برای همه ما مفید است، در واقع ما باید درک کنیم که امنیت و کارآمدی آینده‌ی انجمن الکلی های گمنام به حفظ این اصل بستگی دارد، هر یک از اعضای انجمن از این حق برخوردارند که خود را با هر میزان گمنامی که می‌خواهند محافظت کنند و دیگر اعضای انجمن باید به خواسته‌های او احترام بگذارند و حتی به او کمک کنند از جایگاه دلخواهش محافظت کند.

به نظر می‌رسد اصل گمنامی در عمل اینگونه است که، هر فرد یا گروه تا چه اندازه گمنامی را کاهش دهد و این تا حد زیادی به خود آن فرد یا گروه بستگی دارد اما همه گروه ها یا افراد زمانی که

به عنوان اعضای انجمن الکلی های گمنام می نویسند یا صحبت می کنند باید مقید باشند که، هرگز نام کامل خود را فاش نکنند، اینجا خط قرمز گمنامی محسوب می شود ما نباید نام کامل خود را از طریق رسانه‌ها، مطبوعات، تلویزیون و رادیو، برای عموم مردم فاش کنیم. همه اعضای انجمن برای حفظ همیشگی هوشیاری خود لازم است بسیار فروتن و متواضع باشند، اگر این ویژگی ها برای افراد تا این حد حیاتی هستند بنابراین برای مجموعه‌ی انجمن نیز حیاتی خواهند بود. اگر ما اصل گمنامی را در برابر عموم مردم به اندازه کافی جدی بگیریم، این امر می تواند تضمین کند که جنبش انجمن الکلی های گمنام تا همیشه از این ویژگی ممتاز برخوردار باشد. این تجربیات به ما می گویند که ما الکلی ها، بزرگترین توجیه کنندگان جهان هستیم؛ اینکه ما با نیروی توجیه، کارهای بزرگی برای انجمن انجام می‌دهیم و با از دست رفتن گمنامی ممکن است دوباره در طلب خواسته های قدیمی و مصیبت‌بار قدرت، اعتبار، شهرت و پول برآییم، همان تمایلات آرام نشدنی که قبلاً با عدم دستیابی به آن‌ها سراغ مشروب می‌رفتیم، نیروهایی که اکنون در حال پاره پاره کردن جهان هستند. بعلاوه، این تجربیات بر ما آشکار می‌سازند که اگر تعداد کسانی که گمنامی را آشکارا کنار می گذارند زیاد شوند روزی تمام مجموعه‌ی ما را با خودشان به تباهی کامل خواهند کشاند.

بخش سوم: شکستن گمنامی

مطمئناً هیچ یک از اعضای انجمن لازم نیست برای خانواده، دوستان و همسایگان گمنام باشد اما در مقابل عموم مردم، مطبوعات، رادیو، فیلم و تلویزیون و رسانه های عمومی، آشکار ساختن نام کامل و تصویر، مرز خطرناکی است. این همان راه فرار اصلی برای نیروهای مخرب و ویرانگری است که در همه ما نهفته است، دربِ این گریزگاه همیشه باید بسته بماند. ما اطمینان داریم که اگر این نیروهای نفسانی زمانی بر مجموعه‌ی ما حاکم شود، همانطور که دیگر جوامع در طول تاریخ بشر از بین رفته‌اند، نابود خواهیم شد. اینکه فکر کنیم که ما الکلی‌هایی که ترک کرده‌ایم خیلی برتر یا قوی تر از دیگران هستیم یا اینکه چون در این سالهای گذشته برای انجمن اتفاقی نیفتاده است، از این پس هم اتفاق نمی‌افتد، سخت در اشتباه هستیم. بیشترین امید ما در این نهفته است که مجموعه‌ی تجربیات ما به عنوان یک الکلی و عضو انجمن، حداقل چیزی که به ما آموخته است قدرت عظیم این نیروهای خود ویرانگر است، درس‌هایی را که به سختی کسب کرده‌ایم باعث شده است کاملا برای هر نوع فداکاری فردی لازم برای حفظ مجموعه‌ی ارزشمند خود، آماده باشیم.

توجیه کنار گذاشتن گمنامی

کسانی که گمنامی را کنار می گذارند بر این عقیده اند که سنت گمنامی حداقل در مورد آن‌ها اشتباه است. آنها فراموش کرده‌اند که در طول دوران مشروب خواری همین اعتبار و رسیدن به خواسته های مادی هدف اصلی آنها بوده است؛ آنها درک نمی کنند که با کنار گذاشتن گمنامی، ناخواسته یک بار دیگر همان خواسته های قدیمی و خطرناک را دنبال می کنند، آنها فراموش می کنند که حفظ گمنامی اغلب به معنای فدا کردن خواسته فردی برای قدرت، اعتبار و پول است. آنها درک نمی کنند که اگر این خواسته ها در انجمن عمومیت پیدا کند مسیر کلی ما تغییر خواهد کرد یعنی ما بذر تخریب مجموعه‌ی خود را خواهیم پاشید.

تبعات شکستن گمنامی

هر کس که گمنامی خود را کنار بگذارد باید به این فکر کند که ممکن است رویه‌ای بنا نهد که می تواند اصلی ارزشمند را برای همیشه از بین ببرد. ما نباید هرگز به خاطر منافع زودگذر در حفظ سنتی کاملا حیاتی به خود تردید راه دهیم، ما همواره باید بخاطر داشته باشیم که بیماری الکلیسم هر روزه انسان های بی‌شماری را در جهان به نابودی می کشاند و خانواده های زیادی را از هم متلاشی می کند و این موضوع، مسئولیت ما را در حفظ انجمن و رعایت مهمترین اصل آن یعنی گمنامی، بیشتر می کند. در شماره‌ی بعد به ابعاد بیشتری از موضوع گمنامی، خصوصاً مقدم دانستن اصول به شخصیت ها خواهیم پرداخت.

منابع:

کتاب زبان دل

کتاب انجمن بالغ می‌شود

کتاب پیدایش سنت‌ها

کتاب بهترین های گریپ واین

کتاب ۱۲ قدم و ۱۲ سنت

نامه های ۱۹۴۰ گروهها به بیل ویلسون

کتاب بهترین‌های بیل

آزادی در مغازه شکلات فروشی

داستان یک مهاجر...

سلام فراوان خدمت دوستان و یاران مجله‌ی مسیر هوشیاری؛ خسته نباشید و خدا قوت. من هم دوست دارم مثل همدردهای دیگرم، تجربه‌ی خود را با شما در میان بگذارم. اسم من حسین و یک الکلی از کشور دوست و همسایه، افغانستان و ساکن مشهد هستم. متولد فروردین سال ۱۳۶۱ در مشهد و ۳۷ سال سن دارم. در یک خانواده معمولی نسبتا فقیر با عقاید مذهبی به دنیا آمدم. فرزند ارشد خانواده و تک پسر بودم. قسمتی از دوران کودکی‌ام در مشهد گذشت که البته در همان دوران کودکی، به وطن برگشتیم. در سن ۸ سالگی بود که دوباره به ایران آمدیم. در راه به محلی به اسم اردوگاه تربت جام (مهمانشهر) مهاجرت کردیم. آن مکان یک محیط بسیار کوچک، بسته و شلوغ بود. من از همان کودکی کمی شر و خرابکار بودم. همیشه ادای آدم بزرگها را در می‌آوردم!! از جمله ای که می‌گفت: «برو تو هنوز بچه‌ای»، خیلی بدم می‌آمد و باعث می‌شد بدتر تحریک شوم. دائم قصد داشتم خودم را به دیگران ثابت کنم که من هم دیگر بزرگ شده‌ام... یکی از اشتباهات دوران بچگی‌ام این بود که در انتخاب رفیق دقت نکردم و با آدمهای ناباب دوست شدم. به واسطه‌ی آنها با سیگار آشنا شدم اولین سیگاری که کشیدم اصلا به من لذت نداد کلی سرفه کردم ولی بخاطر این که کم نیاورم، این کار را ادامه دادم تا اینکه یک روز کاملا سیگاری شدم. البته من قصدم این نبود که سیگاری بشوم. فقط می‌خواستم در جمع لوتی‌ها کم نیاورم و بگویم بله ما هم بلدیم. طولی نکشید که با حشیش آشنا شدم. اما چون توهُم می‌زدم و خیلی ترسو می‌شدم، مصرف آن را ادامه ندادم. بواسطه‌ی همین دوستی‌ها مدتی بعد با الکل آشنا شدم. یادم می‌آید اولین باری که الکل مصرف کردم یکی از بچه‌ها به تمسخر به من گفت: «حسین تا حالا مشروب خوردی؟» خیلی بهم برخورد ناراحت شدم، گفتم: «آره بابا به اندازه موهای سرت خوردم!» اما وقتی اولین پیک را بالا بردم، مثل همان اولین سیگار، خوشم نیامد خیلی بد بود و گلویم سوخت. ولی به محض اینکه اثرش را در من گذاشت عاشقش شدم. پیک بعدی، پیک بعدی و... ول کن نبودم. انگاری شجاع و نترس شده بودم و حتی دنبال دردسر و دعوا می‌گشتم. مدتها در مهمانشهر تربت جام با دوستان الکل می‌خوردیم و دور هم خوش می‌گذشت تا اینکه در محرم سال ۷۶ آن را به چند دلیل کنار گذاشتیم. اول اینکه محرم بود، دوم اینکه محیط کوچک بود و نمی‌شد در جایی که همه همدیگر را می‌شناسند، زیاد بدمستی کنیم چون به قول معروف زود تابلو می‌شدیم. طولی نکشید که بخاطر رفیق بازی و مصرف الکل، درسهایم افت کرد و مجبور به ترک تحصیل شدم. پدرم گفت: "حالا که درس نمی‌خوانی باید با من بیایی مشهد و آنجا سر کار بروی." در فضای بزرگ و آزاد مشهد همه جور آدم و اتاقکار مجردی و موادهای گوناگون را دیدم واحساس آزادی بزرگی و خوشحالی خاصی داشتم، **دقیقا مثل کودکی که در شکلات فروشی رها شده باشد!** در اتاقهای مجردی سنگبری خیلی زود با تریاک آشنا شدم. برعکس سیگار و الکل، اولین موادی بود که بار اولی که آن را مصرف کردم، بهم چسبید و خیلی حال داد. چند سالی در دوران طلایی بودم ماهی یکبار از این مجلس تا آن مجلس، همه دور هم مصرف می‌کردیم. خیلی لوکس مصرف می‌کردیم با شیرینی، شربت، میوه، چای و ... ناگفته نماند که مادرم خبردار شده بود و اخطار می‌داد که مواظب باش مثل دایی و عمویت معتاد نشوی! و من در جواب با اعتماد به نفس بالا می‌گفتم: نه مادرجان! من مثل آنها بی‌عرضه نیستم. من حواسم به خودم هست نگران نباش و ناگفته پیداست که غرور زیاد، کار دستم داد. بی‌آن که متوجه باشم از آن مرز بخصوص گذشتم و تاریکی‌های اعتیاد یک روز گریبان گیرم شد.

از آن روز بـــود که بدبختی، مشـــکلات و گرفتاریهایم زیاد شـــد و ترک کردن‌های متعددم شروع شد. می‌خواستم به دیگران ثابت کنم که من معتاد نیستم و ترک‌های کم دوامی هم داشـــتم. در طول آن پاکی‌های کوتاه احســـاس غرور و غره‌گی پیدا می‌کردم که «دیدی می‌توانم پاک بمانم پس من معتاد نیســـتم» و توجیه برای مصرف دوبـــاره. این روند چند ســـالی ادامه داشـــت. هر بار ترک و هربار جایگزین بـــرای آن. یک دوره با الکل، یک دوره با قمـــار، یک دوره با ورزش، یک دوره با عاشـــق شـــدن و همه آنها با شکســـت مواجه می‌شد. خلاصه، ۱۵ ســـال با این مسئله درگیر بودم و همیشـــه آرزوی یک پاکی طولانی مدت را داشتم.

در زمستان سال ۱۳۸۶ انگار مشهد در وسط عصر یخبندان قرار گرفته بود. هوا بســـیار ســـرد بود؛ من در اوج مصرف، بیکار و بی پول و غرق در مشکلات مختلف دست و پنجه نرم می‌کردم. واقعا بدبخت بودم احساس می‌کردم در ته چاه ناامیدی و بیچارگی هســـتم و هیچ راهی هم نبود. از همه کس و همه چیز دلخور و ناراحت بودم، با عزیزترین افراد خانواده‌ام قهر بودم؛ حتی با خـــدا. گلایه می‌کردم که «خدایا تو باعث مشـــکلات و بدبختی‌های من هســـتی تو من را یک مهاجر افغانـــی خلق کرده‌ای، تو من را معتـــاد کردی، تو مـــن را رها کردی که من درد بکشـــم خدایا چرا اینقدر با من دشـــمنی؟ تو خدای من نیســـتی تو خدای پولدارها هستی، تو خدای آدمهای خوشبخت هســـتی تو خدای من نیستی!...» تا اینکه یک روز و در میان همه‌ی ایـــن تنهایی‌ها و بدبختی ها، آن اتفاق قشنگ برای من هم افتاد. بهترین اتفاق زندگی‌ام بود. پیام انجمن را بصورت واضح و شفاف نداشتم کسی از دوستانم انجمنی نبود! از گوشه کنار، از زبان این و آن پیام انجمن خیلی مبهم به من رسید که جایی هست معتادها با حرف زدن با هم، پاک می مانند! قبولش نداشـــتم مگر میشود با حرف زدن مواد را ترک کرد. البته از چیز دیگری هم دلهره داشتم. می‌ترسیدم آنجا هم مثل جاهای دیگر، افغانی‌ها را راه ندهند و کارت ملی و پول از من بخواهند. اما با تمام این حرفها دوست داشتم یک بار انجمن را امتحان کنم.

آخرین ماه‌های زمســـتان ۸۹ بود. محل کارم بلوارتوس بود. هر شـــب می‌دیدم دوســـتان همدردم همان نزدیکی، وارد جلســـه می‌شـــوند، همدیگر را بغل می کنند و خوشـــحال هستند. یک شـــب یک افغانی. همشـــهری خودم را دیدم و خاطرم جمع شـــد که مهاجرین را هم راه می‌دهند. از طرفی بدجور وسوسه به ســـراغم آمده بود. نمی‌دانم که چه شد، آن شب مهتابی از دوستانم جدا شدم به سمت جلسه رفتم. هرچند دوستان مصرف کننده‌ام کلی مسخره‌ام کردند اما من به راهم ادامه دادم. بغل گرم خوش آمدگو، تلخی تمسخر دوستانم را از یادم برد. یک عمر آرزو داشتم که پدرم همین طور من را گرم بغل کند. برای اولین بار وارد یک جلسه شده بودم! چه سکوت یک دستی، همه با نظم و ترتیب، خوش تیپ و خوش بو، نشسته بودند. به خودم گفتم پسر اشتباه آمدی، این‌ها معتاد نیستند! صحبت‌های گرداننده را شنیدم که می‌گفت تا صبح از خماری به شدت می‌لرزید، گفتم نه درست آمده‌ام، خودش است. نوبت به تازه واردها رسید. سه نفر قبل من خودشان را معرفی کردند. چه تشویق لذت بخشی... نمی دانـــم که چطور شـــد دســـتم را بلند کـــردم احســـاس می کنم خدا دســـتم را بلنـــد کرده بـــود و آن تشـــویق دلچســـب نصیب من هم شـــد. شـــبهای بعدی جذب مشـــارکتهای صادقانه و بی ریای آنها شـــدم. نود روز نود جلســـه معـــروف آمدم و با قدمها آشـــنا شـــدم. آرام آرام جواب اکثر ســـوالهایی که در ذهن داشـــتم را گرفتم. آشنایی با انجمـــن، بهترین اتفـــاق زندگـــی ام بـــود. از این آشـــنایی نزدیک به هشت ســـال و نیم اســـت که می گذرد. دارم از زندگی لذت می‌برم. در ۱۸ ماه پاکی و زمانی که خدمت نشـــریات یکی از جلسات را داشتم ازدواج کردم و تشـــکیل خانواده دادم. چند ســـال بعد به لطف خدا، من و همســـرم صاحب یک دختر ناز وسالم شـــدیم که الان ۵ ساله است. من بهشـــت را در انجمن پیدا کـــردم و آزادی را درانجمن حس کردم. بـــه امیـــد موفقیتهـــای روز افـــزون برای شـــما دوســـتان مســـیر هوشـــیاری و همه‌ی خواننـــدگان خوب و همـــدرد ایرانـــی و افغانی.

حسین از مشهد

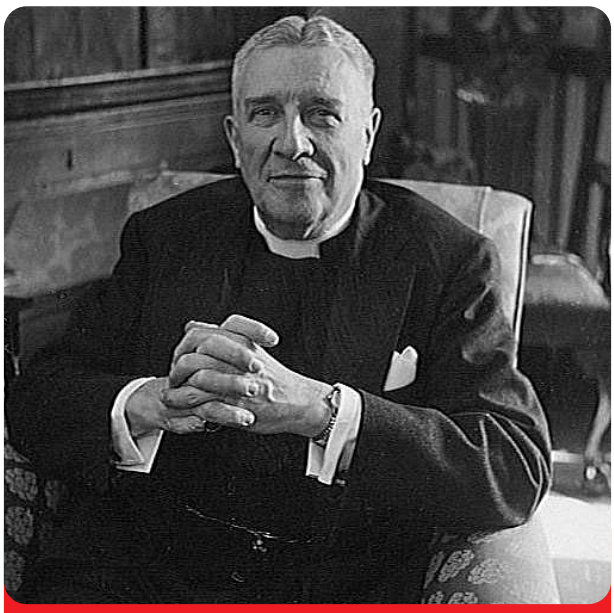
یاران AA

انسان های غیرالکلی که کمک ها و حمایت های آنان در پیدایش و رشد AA تأثیرات شگرفی داشت .
این مقاله: دکتر سم شومیکر

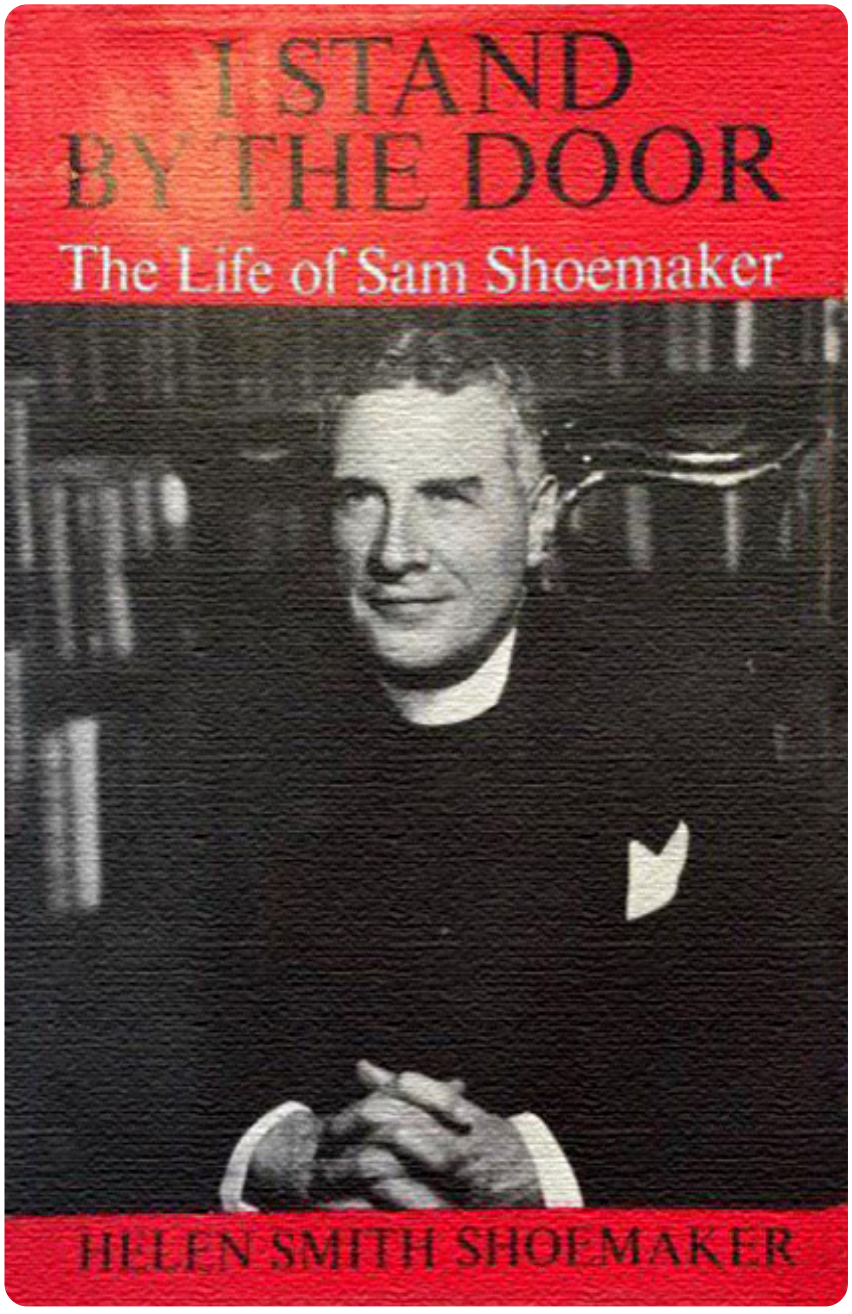
تاریخ AA همیشه مملو از حضور زنان و مردانی است که هر یک به سهم خود در پیشرفت این انجمن نقش بسزایی داشته‌اند، اما گاهی وجود برخی اشخاص نقش بنیادی و بسزایی در شکل گیری جمعیت ها و جنبش ها دارد، همواره «بیل ویلسون» از چهار دکتر بعنوان انسان هایی که بدون حضور آنها AA به وجود نمی آمد ، یاد می کند : دکتر «ویلیام دانکن سیلک ورث»، «دکتر ویلیام جیمز»، «دکتر فرانک بوخمان» و «دکتر ساموئل شومیکر» در شماره‌ی قبل در مورد جنبش واشینگتونین و گروه آکسفورد و بخصوص ایده های بنیاگذار آن، دکتر «فرانک بوخمان» که نقش کلیدی در به وجود آمدن گام های دوازده گانه داشت، مطالبی را خدمت شما ارائه کردیم؛ اما در این مقاله قصد داریم بصورت مختصر درباره‌ی شخصی صحبت کنیم که کمکهای معنوی و مادی او، جان الکلی های زیادی را نجات داده است.
«ساموئل مور شومیکر» در ۲۷ دسامبر ۱۸۹۳ در بالتیمور ایالت مریلند آمریکا بدنیا آمد. وی با حضور در مدرسه‌ی شبانه روزی «سنت جورج» در نیوپورت رود آیلند و بعد از آن رفتن به دانشگاه پرینستون در سال ۱۹۱۲ به تحصیل ادامه داد. سپس به چین رفت تا دوره های آموزش تکمیلی و تجارت را بگذراند. در آنجا با «فرانک بوخمان» بنیانگذار گروه آکسفورد دیدار کرد. پس از گذراندن دوره های آموزشی در چین، در سال ۱۹۱۹ به پرینستون بازگشت. او طی سالهای ۱۹۲۲ تا ۱۹۳۳ به دفعات با فرانک بوخمان دیدار کرد و به همراه او مسافرت هایی به اروپا، خاورمیانه و هند داشت. وی در سال ۱۹۲۵ با هلن اسمیت ازدواج کرد. طی زمستان ۱۹۲۳ تا ۱۹۲۴ در حالی که به همراه بوخمان در سفرهای تبلیغی مذهبی بود با کلیسای کالواری تماس هایی داشت و از آنجایی که آنها به دنبال یک کشیش جوان و پر انرژی برای کلیسای خود بودند، از او دعوت کردند تا این سمت را بپذیرد. با تلاش او طی چند سال اول، این کلیسا پیشرفت چشمگیری داشت. همچنین با تشخیص او بنای کلیسا که قدیمی بود، نوسازی شد. بین سال های ۱۹۲۷ و ۱۹۲۸ او بعضی از املاک کلیسا را فروخت و ساختمان کالواری را که یک بنای چند منظوره بود ساخت و در سال ۱۹۲۸ آن را افتتاح کرد. در سال ۱۹۵۱ طی تماس هایی که با کلیسای پیتسبورگ داشت، اسقف اعظم آنجا از او برای ریاست کلیسای کالواری پیتسبورگ دعوت کرد و سم نیز پذیرفت. پس از ده سال در سال ۱۹۶۲ از آنجا بازنشسته شد و در نهایت در ۳۱ اکتبر ۱۹۶۳ در مریلند درگذشت.

سَم شومیکر: یکی از دوستان AA

بیل دابلیو یک بار در گریپ واین نوشت: "دکتر سم شومیکر یکی از اشخاص مهم یا تاثیر گذار AA بود. اگر در روزهای اولیه سرپرستی او نبود، امروز انجمن ما وجود نداشت."
کمک های او برای AA حتی قبل از شروع شکل گیری انجمن وجود داشت، بعنوان رییس کلیسای کالواری، او خانه‌ی کالواری را بنا کرد که بعنوان خوابگاه برای مدتی از ابی تاچر (کسی که به بیل کمک کرد) پذیرایی کرد. همچنین هنگامی که سم در سال ۱۹۳۴ عازم مأموریت شد در همان سفر بیل دابلیو را که در اواخر دوران مشروبخواریش بود ملاقات کرد.
سم جزء اولین اعضای گروه آکسفورد بود که در سال ۱۹۱۸، فرانک بوخمان (مؤسس گروه آکسفورد) را در چین ملاقات کرده بود. ارتباط نزدیکی که AA با گروه آکسفورد در اوایل داشت در نتیجه همکاری مطمئنی بود که سم با انجمن و بیل دابلیو داشت. او در ابتدا از تصمیم بیل و سایر الکلی ها در مورد برگزاری جلسات مستقل از گروه



دکتر ساموئل شومیکر - ۱۹۵۷



آکسفورد، خشنود نبود. اما بعدها وقتی در سال ۱۹۴۱ انجمن را ترک کرد، از بیل برای اینکه گروه آکسفورد از AA حمایت نکرد، عذرخواهی کرد. بیل ویلسون صریحاً اظهار می کند: "سم شومیکر کلیدهای معنوی که ما توسط آنها آزاد شدیم را به ما سپرد." سه گام اول الکلی های گمنام که نقطه شروع هشیاری در برنامه AA است، در بخش هایی، از اندیشه‌ها و تجربیات معنوی شومیکر الهام گرفته است. بیل توضیحات بیشتری می دهد: "در اوایل AA ایده های خودکاوی، پذیرفتن نواقص شخصیتی، جبران خسارات وارد شده، و کار کردن با دیگران را مستقیماً از گروه آکسفورد و سم شومیکر گرفته بود و نه هیچ جای دیگری." دکتر سم شومیکر به AA در شکل گیری روش‌هایش کمک کرد. کمک های مادی او به الکلی هایی که به کلیسای کالواری پناه می بردند قابل وصف نیست. کمک های معنوی او که تأثیر مستقیمی بر دوازده گام و ماهیت برنامه بهبودی AA داشت، از اهمیت بیشتری برخودار است. دوستی بلند مدت و صمیمی وی با بیل ویلسون و حمایت ها و کمک هایی که برای بنیان نهادن انجمن به او کرد، تاثیرات عمیقی در سالهای آغازین و طفولیت انجمن داشت.

منبع: بخش تاریخی سایت AA به آدرس ذیل

https://www.aa.org/pages/en_US/a-biography-of-sam-shoemaker

در این خانه چه می‌گذرد؟

با توجه به فعالیت های رو به گسترش انجمن الکلی های گمنام ایران و سیر صعودی و حرکت رو به جلو این انجمن باید تلاش کرد از تمام ظرفیتهای موجود در کشور جهت معرفی و اطلاع رسانی دقیق و موثر به اعضاء و سایر هموطنان بهره مند شویم.

در این راستا با گسترش تبلیغات مجازی و توجه به استفاده صحیح و کارآمد از ظرفیت رادیو و تلویزیون، فیلم وفضای مجازی این انجمن با رعایت اصول گمنامی تک تک اعضاء اقدام به معرفـــی انجمن از طریق نصب بنرها در محل‌های پر رفت و آمد کرده اســـت که تقریبا همه نواحی در این مهم همکاری داشتند.

با توجه به برگزاری هفته معرفی سمن ها به عموم مردم در مشهد انجمن الکلی های گمنام نیز برای معرفی به عموم مردم جامعه اقدام به برپایی غرفه هایی در پارک ملت، پارک بهار و پارک زیتون نمود همزمان با این رویداد بازدید رییس محترم شورای شهر مشهد جناب مهندس حیدری از غرفه ناحیه یک در پارک ملت و جناب مهندس فیضی از غرفه ناحیه دو در پارک زیتون امیدوار کننده بود.

نصب بنرهای اطلاع رسانی در بوستان ها، داروخانه های پر تردد یا مکانهای عمومی ورودی شهرها مورد توجه عزیزان هم وطن قرار گرفت که دو مورد از این فعالیتها در داروخانه مرکزی بجنورد و داروخانه قمر بنی هاشم نیشابور صورت گرفت. برپایی جلســـات گفتگو با اعضای تشکل های اسلامی و سازمان بهزیستی و پخش مستند معرفی انجمن الکلی های گمنام در برنامه فردای بهتر از صدا وســـیمای مرکز خراسان رضوی و همچنین برگزاری کارگاههایی با موضوعـــات رعایت گمنامی در فضای مجـــازی و کارگاه معرفی نشریات مرتبط با پیام رسانی در تالار تربیت و چاپ داستانهای اعضای انجمن در روزنامه خراسان در ستون اختصاصی با عنوان "در امتداد روشنایی" از فعالیت های خارج از انجمن بوده است تا در راستای تحقق هدف اصلی انجمن هرچه بیشتر و آگاهانه تر گام برداریم.

ماه گذشته در جلسه شورای منطقه الکلی ها ی گمنام ایران با رای تمام اعضای دارای حق رای یک کمیته به سایر کمیته های خدماتی با نام کمیته بایگانی برای مستند و قابل استفاده کردن تاریخچه و گزارشات و متون ادبی و جزوات انجمن تشکیل گردید.

در همین راســـتا و برای بهـــره مندی هر چـــه بهتر انجمـــن از حقوق سمن های اجتماعی، هیئت موسس در حال شکل گیری است و جهت بررسی وضعیت ثبت انجمن شروع به فعالیت خواهد کرد.

با توجه به حضور خانواده های محترم دوشادوش بیمارانشان چه در دوران مصرف و چه در دوران بهبودی یکی از بهترین راههای معرفی انجمن به عموم جامعه از طریق خانواده های محترم اعضا است لذا در همین راستا جلسات باز در شهرهای مختلف از جمله تهران، گلباف، گلبهار، چناران و اسفراین برگزار گردید.

با توجه به رشد و بلوغ انجمن در طی چند سال گذشته ناحیه خدماتی جدیدی در شهر سیرجان بعنوان ناحیه دوازده خدماتی آغاز به کار کرد.

در سه ماهه گذشته جلسات تازه تاسیس که شروع به فعالیت کرده اند در نواحی خدماتی ۱۶-۱۲-۸-۲ بودند که تعدادشان به ۱۹ جلسه رسیده و در شهرهای مشهد، کرج، قزوین، همدان، رفسنجان، کرمان، چابهار بندر عباس، تربت جام و پاریز می باشند.

در حال حاضر کل جلسات انجمن الکلی های گمنام ایران ۴۷۰ جلسه می باشد که از این مجموع ۲۰ جلسه مربوط به بانوان است.

مجموع کل خدمتگزاران انجمن بطور تقریبی تعداد ۷۵۰۰ نفر در ۲۴۰۰ جلسه فعال در هفته هـــــستند که در حال خدمت به هـــــمنوعان خود می‌باشند.

همچنین در این بخش از فصلنامه خبرهای خوبی به همراه تصاویری از آغاز به کار جلسات جدید و سایر فعالیتهای کمیته های روابط عمومی کمیته کارگاه ها شامل کارگاههای آموزشـــی، جلسات باز، شرکت در نمایشگاه، جلسات سالگرد، نصب بنرهای اطلاع رسانی و حضور در جلسات هم نشینی با ادارات در سطح شهرها برای شما عزیزان داریم.

این اخبار نشـــانه ی لطف خداونـــد و تلاش خدمتگـــزاران در مناطق و شـــهرهای دوردســـتی اســـت که پیام انجمن الکلی هـــای گمنام ایران به آنجا رســـیده و موجب شـــد راه نجات برای همدردان در این مناطق وجود داشـــته باشـــد این موارد باعث روشـــنی چراغ انجمن شده اســـت؛ چراغی که ســـال ها بود منتظر روشن شـــدنش بودیم.

امیدواریـــم تعداد این جلســـات جدید، هر روز بیشـــتر از قبل شـــود.

با تلاش خدمتگزاران انجمن در تمامی سطوح خدماتی در مرداد شهریور و مهرماه ۱۳۹۸ تعداد ۱۸ جلسه در سراسر ایران به شرح زیر راه اندازی شده است:

تهران ۴، کرج ۳، مشهد ۲، تربت جام ۱، قزوین ۱، همدان ۱، رفسنجان ۱، کرمان ۱، خواف ۱، چابهار ۱، بندرعباس ۱، پاریز ۱ جلسه.

عکســـهای زیر گزارش تصویـــری از فعالیتهای انجمن
در ماه‌های مرداد، شهریور و مهر ســـال ۱۳۹۸ می‌باشد.

جلسه باز گلباف ـ با حضور بخشدار محترم
آقای موسی پور

جلسه باز ناحیه پنج

بازدید آقای حیدری رییس محترم شورای شهر مشهد
ناحیه ۱

جلسه باز اســـفراین

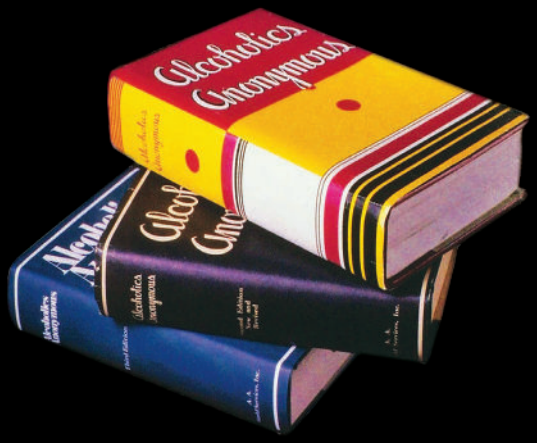
جلسه باز رشت

بازدید آقای فیضی عضو شورای شهر مشهد
ناحیه ۲

امیدی برای یک روز پاک

به دوران قبل مصرف و جوانی‌ام که فکر می کنم به این نکته می‌رسم که اکثر چیزهایی که لازمه پیشرفت، رشد و بالندگی یک انسان است در زندگی من وجود داشت؛ مثل پدر و مادر خوب، حمایت مادی و معنوی تحصیلات، همسر پاک و مهربان و فرزند سالم و ... که شاید هر کدام از این موارد، خود به تنهایی تاثیرات شگرفی در زندگی یک انسان بگذارند و چه بسا آدمهایی بودند که بدون داشتن هر کدام از این نمونه ها و در بدترین شرایط، به موفقیت های زیادی دست پیدا کرده‌اند... که مثالهای بارزی هم در ذهنم داشتم و دارم، پس چرا من با داشتن پتانسیل‌های خوب و مهم در زندگی، همیشه بدنبال یک گمشده می گشتم و چرا با وجود اینکه این موارد باعث رقم خوردن موفقیت های مقطعی در زندگی من بود اما استمرار نداشت و در نهایت کار من به تباهی و خودکشی رسید؟ در زمان مصرف، اطلاعات کافی نسبت به بیماری‌ام نداشتم و ضعف و ناتوانی شدید من در انجام کارهای روزمره‌ام که خودشان باعث بوجود آمدن ترس ها و آشفتگی های زیادی بود، دلیلی شد که همیشه به دنبال آدمهای قدرتمند و خاص باشم تا شاید با کمک آنها یا به پشتوانه‌ی قدرت‌شان هم روی ضعف هایم سرپوش بگذارم و هم در زندگی‌ام بتوانم اعتباری کسب کنم و به ایده‌آلی که دوست داشتم برسم و همین مسئله، باعث پر رنگ شدن وابستگی در زندگی شخصی و بروز مشکلات فراوان ، رنجش ها و خراب شدن رابطه هایم شد. گذشت و گذشت تا اینکه به دلیل همان وابستگی‌ها به افراد مختلف توسط یکی از دوستانم با سیگار ، و بعد مواد و الکل آشنا شدم و در اولین بار مصرف چنان قدرت و لذت اغوا کننده ای در من شکل گرفت که براستی فکر می کردم گمشده‌ام را پیدا کردم و خیلی زود دوران طلایی تمام شد، اجبار به مصرف نیز در من شکل گرفت و جنبه‌های مختلف بیماری که جسمی، فکری و روحی بود در من فعال شد. طولی نکشید که تغییرات خاص دیگری هم در من دیده شد و حس کردم اخلاقم خیلی عوض شده است، چیزهایی که امروز می‌دانم نواقص اخلاقی هستند، روی کار آمدند و تمام وقت من صرف مصرف مواد و رسیدن به اهداف فکری و پرداختن به همان نواقص شد. من غافل بودم که از این به بعد، سلامت عقلی هم در کار نیست و تا توانستم خسارت‌های جبران ناپذیر و زیادی به اطرافیانم زدم. به قول معروف اختیار زندگی به طور کل از دستم خارج شد و دیگر توان ومیلی به زندگی نداشتم... پس از مدتی به فکر ترک افتادم و راههای مختلفی را از جمله تغییر شهر، تغییر مواد مصرفی و مراجعه به پزشک و روانپزشک‌های مختلف انجام دادم ولی همه‌ی آنها بی‌فایده بود تا اینکه از طریق یکی از واسطه های پروردگار بزرگ، با انجمن الکلی های گمنام آشنا شدم. با حضوردرانجمن بود که فهمیدم کنترل مسیر درست زندگی به دلیل عجز و ناتوانی من در برابر الکل و مواد از دستم خارج شده و بهتر است برای نجات از آن، شکستم را در مقابل مصرف آنها بپذیرم. در انجمن، فهمیدم که الکل و مواد، گمشده‌ی من نیست بلکه یک حس دروغین و اغوا کننده بوده که باعث سقوط، خسارت، بی اعتباری و سرشکستگی من شده است و برای رسیدن به موفقیت و آرامش، نیازی به اضافه کردن مواد خارجی به بدن نیست . بعد از چند روز یک راهنمای مهربان از میان بچه‌های جلسه‌ای که در آنجا شرکت می کردم انتخاب کردم و او به من پیشنهاد کرد قبل از هر چیزی باید بپذیرم که یک الکلی و معتاد هستم و با آدمهای عادی فرق دارم و اگر بخواهم رشد کنم باید از امروز با ۱۲ قدم آشنا شوم و آنها را آرام آرام در زندگی‌ام به کار بندم. از آن روز تا بحال که این نامه را برای شما می‌نویسم، سعی کرده‌ام دست کمک و یاری به سمت بچه های انجمن دراز کنم و از آنها بخواهم در کنارم باشند و بدانم تا زمانیکه در دریای عشق انجمن غوطه ور هستم و در این مسیر روحانی گام بر می‌دارم خود را از وسوسه مواد و الکل در امان نگه داشته و می‌توانم برای ۲۴ ساعت (یک فرصت روزانه) از تمام وسوسه‌ها خود را ایمن نگه دارم.

امید از مشهد



گنجینه‌ی با ارزش AA

تجربه ، نیرو و امید

داستانهایی از سه ویرایش اول کتاب «الکلی های گمنام»

تجربه ، نیرو و امید
تجربه ، نیرو و امید
تجربه ، نیرو و امید
تجربه ، نیرو و امید
تجربه ، نیرو و امید
تجربه ، نیرو و امید
تجربه ، نیرو و امید
تجربه ، نیرو و امید

در تمامی ادوار و تاریخچه‌ی انجمن الکلی های گمنام، می توانیم اهمیت نشریات را به خوبی احساس کنیم. قبل از انتشار کتاب بزرگ و در سالهای اولیه انجمن با وجود تلاشهای فراوان اعضاء اولیه، تعداد آنها در کل دنیا به ۱۰۰ نفر نمی‌رسید اما پس از چاپ این کتاب و انتشار آن در سراسر جهان، به یکباره تعداد گروه ها و اعضاء انجمن، چندین برابر شد. از اهمیت نشریات همین قدر کافی است که بگوییم اگر ما، فاقد کتاب و مجلات خاص بودیم، شاید امروزه انجمنی با این قدرت و این جمعیت در جهان وجود نداشت. با مطالعه‌ی تاریخچه انجمن درخواهیم یافت که بنیان گذاران این حرکت عظیم، اهمیت نشریات را به خوبی درک کرده بودند و وقت و انرژی بسیاری برای آن اختصاص می دادند و برای چاپ هر نشریه، حساسیت و دقت بی شماری به کار می‌بستند. نشریات از سویی ابزاری است برای رساندن پیام انجمن و نیروی محرکه‌ی آن و از سویی دیگر ضمن اهمیت در بهبودی اعضا، باعث اتحاد در انجمن نیز می‌شود. در واقع نشریات حافظ قدرتمندی است برای سه میراث انجمن (بهبودی - اتحاد - خدمت) و در هر کجا و در هر گروهی که اعضاء و خدمتگزارانش با آن رابطه نزدیکتری داشته باشند، میراث انجمن نیز به دقت حفظ می‌شود و بلعکس در هر کجا که افراد با نشریات بیگانه هستند و به معلومات و تجربیات اندک خود اتکا می کنند، بلافاصله چنددستگی ایجاد شده، اتحاد از میان می رود،خدمتگزاران از مسیر اصلی وظایفشان دور افتاده و در نتیجه از بهبودی شخصی نیز فاصله خواهند گرفت. در کنار همه‌ی اینها، نشریات از لحاظ مالی به استقلال و خودکفایی انجمن نیز کمک می کند و سود حاصل از فروش نشریات در همه جای دنیا بخشی از موجودی خزانه‌ی انجمن را تامین می کند و چرخه‌های خدماتی از حرکت نخواهد ایستاد. در جهت بهبود بخشیدن به وضعیت نشریات ترجمه شده و میز نشریات ایران، خدمتگزاران شما در کمیته‌ی نشریات هر ماه تعداد جدیدی از آنها را ترجمه و به میز نشریات اضافه می کنند تا به امید خدا در آینده‌ی نزدیک، همه‌ی نشریات مورد تایید دفتر خدمات جهانی با ترجمه‌ی فارسی در دسترس شما عزیزان قرار گیرد.*

* تا زمان چاپ این شماره از ۱۵۷ قلم نشریات موجود در نشریات دفتر خدمات جهانی ۱۲۶ مورد ترجمه، چاپ و در دفتر نشریات کل موجود می باشد.

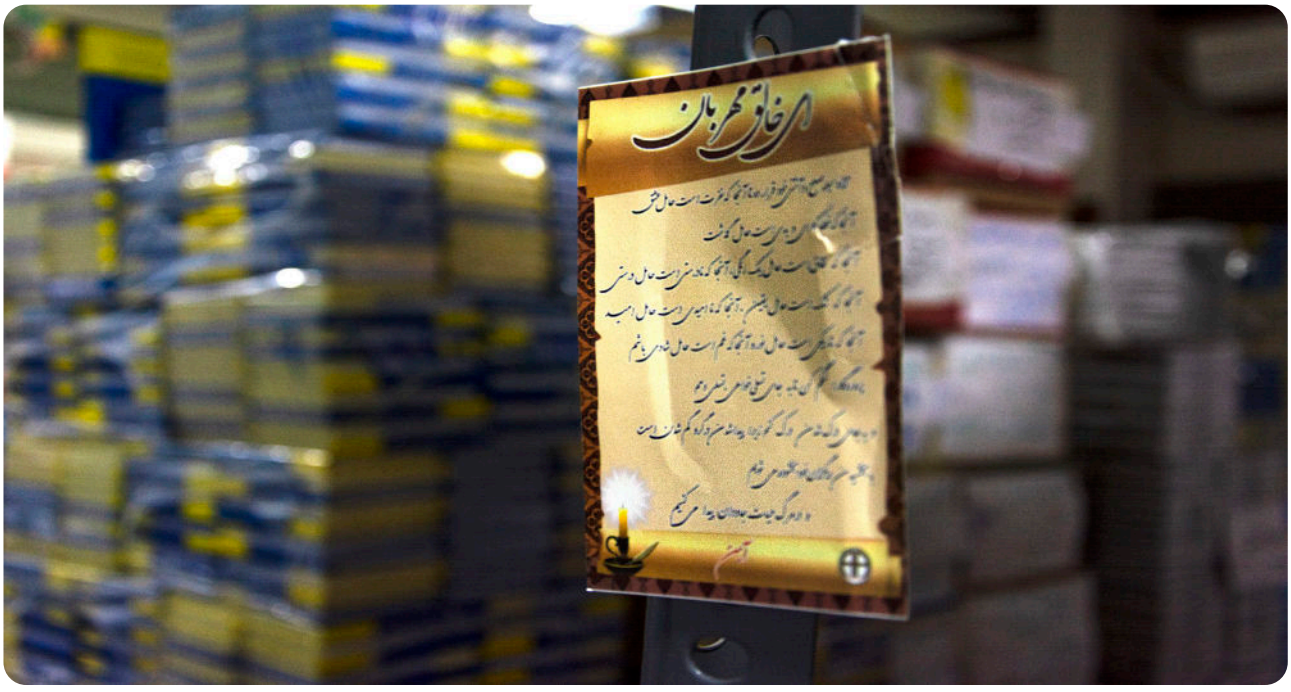
معرفی کتاب: تجربه، نیرو و امید

پس از ایـن مقدمـه‌ی کوتاه،یکـی از کتابهـای قدیمـی انجمن را بـرای آشـنایی بهتـر شـما عزیـزان، معرفـی می کنیـم. کتابـی کـه مملـو از داسـتانهای جـذاب و خواندنـی اسـت. کتـاب «تجربه، نیـرو و امیـد» شـامل ۳۸۹ صفحـه در ۳ بخش می باشـد که بـا دو جلـد سـاده و گالینگور بـه چاپ می‌رسـد.

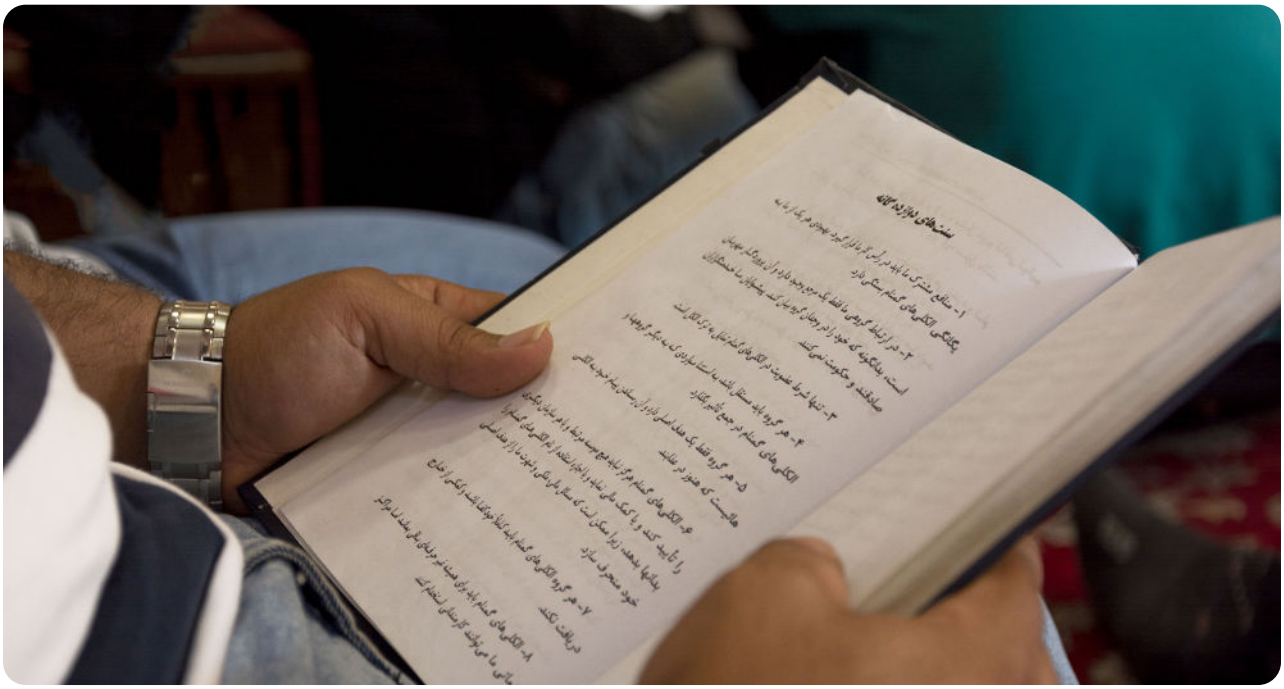
داستان انتشار کتاب تجربه نیرو امید:

کتاب بزرگ الکلی‌های گمنام، اولین بار در سال ۱۹۳۹ به چاپ رسید که شامل دو قسمت کلی بود؛ قسمت اول که توسط بنیان گذار انجمن نوشـته شـده بود و پیام انجمن الکلی‌های گمنام را منتقل می کرد شـامل ۱۶۴ صفحه بود –این قسمت همان کتابی اسـت که امروزه ترجمه فارسی آن در ۲۱۲ صفحه به عنوان کتاب الکلی‌های گمنام در دسترس ما می باشد- و قسمت دوم که بخش داستانی کتاب بود شامل داستانهای زندگی افراد مختلف با شرایط متفاوت از سرتاسر دنیا است. البتـه این کتـاب بـه دو دلیـل بـه big book معروف شـد اول اینکـه کتـاب مرجـع انجمـن اسـت و دوم بـه خاطـر کمبود منابـع مالـی اعضـای اولیـه، بـا کاغـذ ارزان قیمـت آماده‌ی چـاپ شـد و همیـن امـر باعـث قطـور شـدن کتاب گشـت. در سـالهای بعدی، این کتـاب چهار بار مـورد اصـلاح و ویرایش قرار گرفت. ویرایـش اول (چـاپ ابتدایی) در سـال ۱۹۳۹ویرایش دوم در سـال ۱۹۵۵، ویرایـش سـوم در سـال ۱۹۷۶ و ویرایـش چهـارم و نهایـی آن در سـال ۲۰۰۱ بـه دسـت اعضـا رسـید.

اما سـوالی کـه ممکن اسـت پیـش بیایـد و مرتبط با داسـتان چاپ شـدن کتاب «تجربه، نیرو و امید» هم هسـت این اسـت که دلیل ویرایـش و اصلاحـات کتاب بـزرگ الکلی هـای گمنام چه بـود؟ آیا ایـن کتاب طـی سـالیان متمـادی تغییر کرده اسـت؟ جواب این اسـت که در حقیقت قسـمت اول این کتـاب که همان ۲۱۲ صفحه‌ی امروزی اسـت و توسـط «بیل ویلسـون» نوشـته شـده اسـت بدون هیچ گونه تغییری در همه‌ی ویرایش ها دسـت نخـورده باقـی مانـد و همـان متـن مجـددا بـه چاپ رسـید. دلیل این ویرایش ها، فقط به روز کردن قسـمت داسـتانی این کتاب بود، زیرا به مرور زمان و با رشـد انجمن، شـکل گیری سنت ها، فرم گیری گروه ها و... تجربیات تازه ای در کل انجمن به دسـت می آمد که نیاز بود داسـتانهایی که در کتاب چاپ می‌شـود نیز به روز گردد. «بیـل ویلسـون» در رابطه بـا ویرایـش دوم اینگونه می نویسـد: «هدف اصلـی از بازنگـری کتـاب این اسـت که بخش داسـتان هـا را بـه روز نگه داریـم، تـا بخشـی از زندگـی کسـانی را که نجـات یافتند بـه تصویر بکشـیم، زیـرا مخاطبان کتاب کسـانی هسـتند کـه هـم اکنون بـه جمـع انجمـن مـا پیوسـته اند» بنابراین در هـر نوبت از ایـن ویرایش‌ها، با اعـلام در تمامی گروه ها در جهان، داسـتانهای زیادی ارسـال می‌شـد که پس از بررسی و تحقیق، تعدادی از آنها جهت چاپ در ویرایش جدید انتخاب می شد.



حال مسأله این بود که اگر در هر ویرایش تعدادی داستان به داستانهای قبلی اضافه شود، کتاب آنقدر بزرگ می‌شد که عملا چاپ، حمل و جابه جایی و مطالعه‌ی آن غیر ممکن به نظر می‌رسید. پس لازم بود تعدادی از داستانهای قدیمی، حذف و داستانهای جدید جایگزین آن شود. اما مشکل بعدی این بود که با حذف هر داستان، تعداد زیادی نامه و تماس تلفنی به دفتر انجمن می‌رسید که می‌پرسیدند: «چرا بعضی از داستانها که به نظر آنها خوب بوده از کتاب حذف شده است؟» و از آنجایی که در میان داستانهای ارسال شده که تجربه‌ی شخصی افراد بود، چیزی به نام «داستان بد» وجود نداشت، حق با کسانی بود که اعتراض می کردند! ایده ای که برای حل این مشکل وجود داشت این بود که داستانهایی که در هر ویرایش از کتاب بزرگ حذف می‌شوند را در کتاب جداگانه ای به چاپ برسانیم که این همان ایده‌ی اولیه‌ی تهیه و چاپ کتاب «تجربه، نیرو و امید» بود. اما این ایده هیچ وقت به صورت جدی حمایت نشد تا اینکه در سال ۱۹۹۷ در کنفرانس خدمات عمومی تصمیم بر این گرفته شد که ویرایش چهارم کتاب انجام گردد. پس از آن، زیرمجموعه ای از افراد دارای صلاحیت به عنوان کمیته‌ی ادبی تشکیل شد و با انتشار اطلاعیه در سرتاسر جهان، بیش از ۱۲۰۰ داستان جدید به این کمیته رسید و پس از بررسی های سخت و طاقت فرسا بیست و پنج داستان برای چاپ آماده شد. در این ویرایش بیش از نیمی از داستانهای قبلی با داستانهای جدید جایگزین شد زیرا تغییر و رشد انجمن در سالهای بین ویرایش سوم و چهارم بسیار چشم‌گیر بود. انجمن، در ادامه‌ی حیات خود، تجربیات جدیدی کسب کرده و وارد عصر تکنولوژی و اینترنت شده بود؛ از جمله رساندن پیام توسط تکنولوژی به دورترین نقاط دنیا و همین طور تجربه‌ی جلسات آنلاین و آشنایی همگان با افرادی که سالهای طولانی پاک بوده و تجربیات ارزشمندی به دست آورده بودند که باعث شد اکثر داستانهای قبلی از کتاب بزرگ حذف و داستانهای به‌روز و جدیدی جایگزین آنها شود. در نتیجه، با زیاد شدن تعداد داستانهایی که در طول این سالها حذف شده بود اعضا در همان کنفرانس خدمات عمومی سال ۱۹۹۷ با جدیت خواستار چاپ کتاب جداگانه ای شدند که تمامی داستانهایی که در این سه ویرایش از کتاب حذف شده بودند را در خود جای دهد. پس از جمع آوری داستانهای درخواستی، کتابی با نام «تجربه، نیرو و امید» به چاپ رسید. این کتاب به دلیل دارا بودن داستانهای واقعی اشخاص و همینطور سالها تجربه‌ی آنها، کتابی بسیار مفید و ارزشمند است که می توان با مطالعه‌ی آن، خود را پای صحبت کسانی دید که سالها در انجمن تجربه کسب کرده و شاهد رشد و یا در دوران بلوغ انجمن، شاهد بارور شدن آن بوده اند.



این کتاب دارای سه بخش است:
بخش اول: شامل داستانهایی است که اولین بار در کتاب بزرگ به چاپ رسیده بود اما در ویرایش دوم در سال ۱۹۵۵ از این کتاب حذف شدند. بیست و دو داستان در این بخش دیده می‌شوند که حکایت افرادی است که قبل از سال ۱۹۳۹ (سال های اولیه شکل گیری انجمن) موفق به ترک شده بودند و در واقع، اولین اعضا انجمن الکلی های گمنام در دنیا می باشند، که مطمئنا مطالعه‌ی داستانها و تجربیات این اعضای اولیه که با بنیانگذاران نیز در ارتباط نزدیک بودند برای هر الکلی جذاب خواهد بود. در این سالها، جلسات هنوز شکل رسمی نداشت و بیشتر شبیه دور همی بود و همینطور، سنت ها هنوز شکل نگرفته بود.
بخش دوم: شامل هفت داستان است که در ویرایش سوم یعنی در سال ۱۹۷۶ از کتاب بزرگ حذف شد. بنابراین این بخش داستان افرادی است که از ابتدای شکل گیری انجمن تا قبل از سال ۱۹۷۶ موفق به ترک شده و دوران بلوغ انجمن را نیز تجربه کرده و تجربیات خاص آن دوره را برای‌مان نقل خواهند کرد.
بخش سوم: بیشترین قسمت این کتاب مربوط به این بخش است که در آن بیست و سه داستان ذکر شده و شامل داستانهایی است که در ویرایش چهارم در سال ۲۰۰۱ از کتاب بزرگ حذف شده اند. نویسندگان این داستان‌ها تا سال ۱۹۷۶ در انجمن حضور داشته‌اند. بنابراین داستانهای بخش سوم مربوط به افرادی است که سالهای طولانی را در انجمن سپری کرده و طبیعتاً نسبت به نویسندگان دو قسمت اولیه، سابقه‌ی حضور بیشتری در جلسات ما دارند. در سال ۲۰۰۱ و در چاپ نهایی تعداد بیست و پنج داستان برای چاپ انتخاب شد و جایگزین داستانهای قدیمی شد. داستانهایی که کاملا به روز بوده و تجربه اعضایی است که عصر تکنولوژی را نیز تجربه کرده اند. برای مطالعه‌ی داستانهایی که در ویرایش نهایی اضافه شدند، می توانید «کتاب بزرگ» (big book) که به زبان فارسی نیز ترجمه و روی میز نشریات وجود دارد را مطالعه نمایید و داستان‌هایی را که در تمام این ویرایش‌ها حذف شده در کتاب تجربه نیرو امید می‌خوانیم.
در نهایت تاکید می کنیم، کتاب «تجربه، نیرو و امید» و قسمت داستانی کتاب بزرگ الکلی های گمنام، از اهمیت ویژه ای برخوردار است چرا که داستان زندگی الکلیهایی است که پس از چندین سال بهبودی و حضور در انجمن در کشورهای مختلف جهان تجربه خود را نقل می کنند و می توانند این پیام را برای هر خواننده ای به همراه داشته باشد که هر الکلی با هر شرایط سنی، فرهنگی، قومی و قبیله ای و در هر گوشه از جهان و در هر دهه و هر تاریخی که زندگی می کند چه در سالهای دور و چه در عصر حاضر، با رعایت اصول معنوی ساده‌ی این انجمن و سپری نمودن مسیر بهبودی، می تواند به خوشبختی، زندگی شاد و رضایت بخش بدون الکل دست یابد.
با خواندن این کتاب و این همه داستان واقعی و تجربیات الکلی های مختلف، بار دیگر واقعیت این جمله برای‌مان روشن می‌شود که: «به ندرت کسی را دیده ایم که راه ما را با جدیت بپیماید و به مقصد نرسد»
در انتها یک پاراگراف از کتاب تجربه، نیرو و امید فصل سوم صفحه ۲۹۲ از داستانی به نام مشروب، رادیو، عصیان را با شما درمیان می‌گذاریم و امیدواریم که با مطالعه‌ی این کتاب ارزشمند که گنج با ارزشی از تجربیات است در مسیر بهبودی خود موفق باشید .

«اگر از من بپرسند که علاوه بر پیروی از دوازده گام، مهمترین فاکتور موفقیتم در این برنامه چه بوده، باید بگویم: صداقت. و مهم ترین شخصی که باید با او صادق باشید، خودتان هستید. اگر در داستان من چیزی هست که برای شما آشناست، پس همین حالا حرکتی بکنید. تکرار می کنم، من یکی از خوشبخت ترین اعضای انجمن الکلی‌های گمنام هستم. آدم خوش شانسی که بسیار سپاسگزارم.»

داستان های شما به دست ما رسید.

حمیدرضا ـ مشهد
علی ـ مشهد
سید علی ـ مشهد
محسن ـ سبزوار
امید ـ مشهد
معصومه ـ مشهد
حسین ـ مشهد
مهدی ـ مشهد
احسان ـ مشهد
امیر ـ مشهد
رضا ـ گوارشک
مسعود ـ مشهد

کلام آخر

آنچه مطالعه کردید حاصل تلاش همه خدمتگزاران شما در کمیته‌ی فصلنامه الکلیهای گمنام ایران بود و تمام تلاش هیات تحریریه رسیدن به آیده ال مطلوب است. از این رو از شما عزیزان درخواست داریم که در این مسیر ما را با ایده ها، پیشنهادات، نظرات و سئوالات خود یاری نمایید. خرسندیم که توانستیم دومین شماره «**فصلنامه‌ی مسیر هوشیاری**» را به رشته‌ی تحریر در آوریم و در انجام این مهم، از همراهیتان سپاسگزاریم.

«**فصلنامه‌ی مسیر هوشیاری**» منعکس کننده‌ی تجربیات و داستانهای اعضا، گزارش مختصر از فعالیت کمیته های خدماتی و مقالات منتشر شده از طریق دفتر خدمات جهانی می‌باشد و مطالعه‌ی آن، همه‌ی ما را به اهمیت ادامه مسیر بهبودی آگاه ساخته و اطلاع از گسترش انجمن در تمامی بخشها برای‌مان امیدبخش است.

اطلاع رسانی عمومی اشکال مختلفی دارد ، از یک تابلوی ساده بیرون مکان جلسه که روی آن نوشته (جلسه AA)، تا قرار دادن شماره تلفن انجمن در دفترچه راهنمای تلفن محلی، توزیع نشریات انجمن، معرفی انجمن در برنامه های رادیویی و تلویزیونی و یا با استفاده از فنون پیچیده رسانه ای .

اطلاع رسانی در هر شکلی که باشد از طریق تماس‌های فردی یا با استفاده از اشخاص واسطه و رسانه‌ها ، هدف این کار رساندن پیام از یک الکلی به یک الکلی دیگر می باشد.

Bill.w