مجله الکلی های گمنام ایران

مسیر هوشیاری

The Sobriety Path

سال دوم ، نسخه چهارم

- دست‌های دیجیتالی پربرکت
- لطفا روی علامت سوال کلیک کنید
- از شهرت تا گمنامی

تعریف الکلی های گمنام و مجله

الکلی‌های گمنام انجمن زنان و مردانی است که با بهره‌گیری از تجربه و امید و اتکا به یکدیگر برآنند تا مشکل مشترکشان را حل کنند و دیگر مبتلایان را نیز در بهبودی از بیماری الکلیسم یاری دهند. تنها لازمه‌ی عضویت تمایل به ترک الکل است. در الکلی‌های گمنام حق عضویتی 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 موضع‌گیری در مسائل اجتماعی نیست و هیچ اصولی را رد یا قبول نمی‌کند . هدف اصلی ما «هوشیاری» و کمک به دیگر الکلی‌هاست تا به ترک الکل موفق شوند.

مسیر هوشیاری نشریه داخلی انجمن الکلی‌های گمنام ایران است . این نشریه توسط اعضای انجمن و کسانی که به برنامه‌هایمان برای رهایی از الکلیسم علاقه‌مندند تهیه ، چاپ و خوانده می‌شود . مسیر هوشیاری راهی است که الکلی‌های در حال بهبودی را به یکدیگر پیوند می‌دهد.

این مجله که بانام «مسیر هوشیاری» شناخته می‌شود تجربیات ، نیرو و امید مشترکانش را بیان می‌کند و بازتابی است از گستره جغرافیایی وسیعی، از تجربیات در حال حاضر انجمن درباره بهبودی، اتحاد و خدمت.

آگاهی از این مسئله که هر یک از اعضای انجمن به روش مخصوص به خود، روی برنامه کار می‌کنند باعث می‌شود که صفحات مجله شکل بگیرد و این نشریه در طول حیاتش تریبونی برای تجربه‌های مختلف و اغلب متفاوت از اعضای انجمن در سراسر مجموعه بوده است. مقالات نشان دهندهٔ سیاست‌های انجمن نیست و نه انجمن و نه مسیر هوشیاری هیچ مقاله‌ای را تأیید و تکذیب نمی‌کند.

یادداشت سردبیر

هدف، رساندن صدای شما به دنیاست...

گاهی که با تامل بیشتری به سفیدی برفِ نشسته بر کاج‌های خیابان محل کارم، نگاه می‌کنم و آنهمه ظرافت خاموش را می‌بینم، ناخودآگاه با خودم می‌گویم: کجاست قدرتی که بتواند کوچکترین نقطه از الفبای عظمت و قدرت خداوندی را بخواند؟

برف را برای این دوست دارم که سفید و ساده و یکرنگ است و نماد پاکی و محبت خداوند است که در نهایت، باعث آبیاری و پرورش گلها و گیاهان رنگی بهاری خواهد شد...

حس حضور شما خواننده‌ی عزیز در کنار ما، همچون لطافت پنبه‌مانند دانه‌ی برف سفید و زیباست. امیدواریم ما و سایر دوستان بهبودی‌ات، دانه‌های دیگری باشیم و باعث تکثیر برکت و آرامش و مهربانی روی این کره‌ی خاکی شویم...

در سالی که اکنون به زمستانش رسیده ایم، ویروسی ناچیز به نام کووید ۱۹ یا همان کرونا، همه‌ی امور و زندگی انسانها را مختل کرد و بالطبع جلسات حضوری انجمن الکلی‌های گمنام نیز دستخوش تغییر و تحولاتی شد که در تاریخ انجمن تا به امروز، بی‌سابقه بوده است.

با این وجود، ما دلخوشیم که شما خوانندگان عزیز همچنان از مجله‌ی «مسیر هوشیاری» استقبال می‌کنید و با ارسال دلنوشته هایتان، ما را مصمم می کنید برگ زرین دیگری از تجربیات انجمن الکلی‌های گمنام را با شما به اشتراک بگذاریم. امید است بتوانیم با انتشار این مجله قدردان زحمات پیشکسوتان و تازه واردانی باشیم که موجب بقای انجمن هستند.

همانطور که آقای بیل ویلسون می‌گوید: «هدف از تشکیل گریپ واین، رسانیدن صدای اعضای انجمن به بیرون از انجمن و همدردانمان در سراسر دنیاست». ما نیز بر همین اساس سعی داریم بگوییم راهی برای زندگی بدون الکل وجود دارد و افراد زیادی هستند که با رعایت اصول ساده‌ی معنوی هوشیار مانده اند.

آنچه ما را به ادامه کارمان مصمم‌تر می کند، شنیدن و خواندن داستان های پر محتوای شماست که به‌راستی پیامی جامع برای همدردانمان است.

در این نسخه از مجله، ستونی را به سخنان کوتاه شما اختصاص داده‌ایم که شامل معجزات زندگی شماست. این بخش تازه، قطعا مجله را جذاب تر کرده است. در عین حال، می‌دانیم که باز هم کار ما بدون نقص نیست و بی‌صبرانه منتظر پیشنهادهای سازنده شما هستیم .

نگارش پیشنهادات و داستان‌های شما به واسطه شباهتشان با زندگی بسیاری از همدردان ما، کمک می‌کند که آنها خود را به ما نزدیک تر ببینند. امیدواریم این مجله، بتواند پیام انجمن را به گوش همگان برساند و به‌زودی همدردانمان را در کنار خویش هوشیارتر از پیش ببینیم.

چنین باد.

لطفا روی علامت سوال کلیک کنید!

شب شومی که اعلام شد از فردا جلسه‌ی ما وهمه‌ی جلسـات دیگر انجمن، بخاطر کرونا بسته می‌شود را هیچ وقت فراموش نمی‌کنم. شبی که خبرش مثل رنگ یک بشکه قیر، سیاه سیاه بود...شبی که برعکس همه‌ی شب‌های دیگر، با انرژی به خانه برنگشتم و حسابی بیحال و دمغ بودم...

آخر جلسه، بعضی از اعضای باتجربه‌تر دورشان شلوغ‌تر از همیشه بود. بچه‌ها ترسیده بودند. ناراحت بودند و مشخص بود نگرانی‌شان واقعی واقعی است. سوالشان عموما در مورد این بود که بعد از این چکار باید کرد؟ کجا برویم؟ کجا همدیگر را ببینیم؟ تمام دل‌خوشی ما به حضور در جلسات بود و دیدن دوستان بهبود یافته از این به بعد چکار کنیم؟

حتی حوصله‌ی سوال پرسیدن را هم نداشتم. کاملا خالی و بی‌انرژی شده بودم و مزه‌ی چای آن شب که آخرین چای جلسه بود را هم نفهمیدم..

روزهای بعد می‌دیدم که راهنمای ما هم مثل خیلی‌های دیگر جواب خاصی ندارد. پشت تلفن می‌گفت بچه‌ها نگران نباشید خدا هست. خدا کمک می‌کند... اما صاد قانه بگویم با این جوابها حالم خوب نمی‌شد...

دو سه شب اول بعد از بسته شدن جلسات، مثل کودکی که مادرش را گم کرده باشد سرگردان و مضطرب بودم... این دو سه شب، شبیه شبهای اول پاکیم بود. من بودم و موجی از نگرانی و سوالهایی که در ذهنم مرور می‌شد: «از این به بعد چطوری در جلسه شرکت کنم؟ مگر نه اینکه جلسه یکی از رکن‌های اساسی هر فرد انجمنی است؟ مشارکت و اعلام پاکی و تازه تولدم... خدایا یک ماه دیگه مونده به تولدم...»

دو سه شب اول با همه بیقراری‌هایش گذشت و سپس اتفاقی افتاد که دلم را روشن کرد. خبری کوتاه از دوستم «عباس» که می‌گفت قرار است جلسات ما از طریق فضای مجازی برگزار شود. از عباس پرسیدم: «چطوری؟ مگه میشه با موبایلمون در یک جلسه شرکت کنیم؟ مگه میشه با موبایل حس واقعی نشستن کنار دوستان همدردمو بچشم؟» عباس گفت: «با توجه به شیوع بیماری کرونا که ناخواسته در اکثر کشورهای دنیا در حال انتشار است، مجبوریم فعلا به صورت مجازی از تجربه‌ی دوستانمان استفاده کنیم. این تنها روشی است که باعث سلامتی بچه‌ها و خانواده‌ی آنها می‌شود.» صدای پر انرژی عباس و توضیحات قانع کننده‌اش دلگرمی این خبر خوب را دوچندان کرد.

اما هنوز نمی‌دانستم چه پیش خواهد آمد. به دیدن راهنمایم رفتم. هرچند دیر این کار را کردم و حال بدم را چند روز با خودم حمل می‌کردم... اما او مثل همیشه با رویی گشاده کنارم نشست و بعد از شنیدن داستان بیقراری‌های این روزهای من گفت: «از تو چه پنهان منم همین حس و حال تو رو داشتم و فکر می‌کنم دغدغه‌ی تو برای همه‌ی بچه‌ها آشنا باشه. اما با تصمیمی که گرفته شده انشالله در فضای مجازی این کمبود جلسه برطرف می‌شه. هیچکس دقیقا نمی‌دونه چی پیش میاد اما همین که بچه‌های خدمتگزار به فکر راه حلی مطمئن برای جایگزینی جلسه هستند، خبر خوبیه که به کمک خدا حال تو و خیلی‌های دیگه رو بهتر می‌کنه.»

صبح روز بعد، پیامی از دوستم عباس به دستم رسید که آدرس مجازی یکی از همین جلسات جایگزین بود. جلسه‌ای که قرار بود ساعت هشت شب هر روز برگزار شود. در انتهای پیام عباس لینک نرم افزاری ارسال شده بود که با چند کلیک ساده می‌توانستم در همان ساعت، شنونده ی تجربه‌ی دوستانم باشم و تاکید کرده بود حتما با هندزفری در این جلسه‌ی مجازی شرکت کنم.

حال بخصوصی بهم دست داد. منتظر ساعت هشت شب بودم تا اولین جلسه‌ی مجازی عمرم را شرکت کنم. سعی کردم تا شب نرسیده، پیام عباس را برای دوستان بهبودی و بچه‌هایی که نزدیکم بودند بفرستم. دمدمای غروب بود و چیزی به ساعت هشت شب نمانده بود.

مانند تازه واردی که می‌خواهد در اولین جلسه‌ی بهبودی عمرش شرکت کند، استرس داشتم. دو دقیقه به هشت شب، وارد نرم افزاری شـــدم. چند اســـم دیده می‌شد. چند اسمی که سعی کردم بینشان آشنایی پیدا کنم. چند اسمی که آنها هم مثل من تازه وارد دنیای مجازی بهبودی بودند...

صدای مسعود را شناختم. مسعود خودمان بود. او یکی از بچه‌های مودب جلسه‌ی ما بود که همیشه برای خدمت در جلسات حاضر بود. ای والله به مسعود که اینجا هم خدمت می‌کند. خیلی دوست داشتم به او بگویم دمت گرم مسعود جان. اما ترسیدم بقیه صدایم را بشنوند و تمرکزشان را از دست بدهند. مسعود طوری رسمی صحبت می‌کرد که اگر چشمت را می‌بستی خیال می‌کردی در یک جلسه‌ی واقعی نشسته‌ای. او توضیح داد که اینجا هم گمنامی خودمان را باید رعایت کنیم. و ادامه داد: «لطفا از هندزفری استفاده کنید و در مکانی ساکت حضور داشته باشید.» از صدای مسعود می‌شد استرس کمی را هم حس کنی اما خیلی مهم نبود. او به یکی از بچه‌ها گفت پمفلت چگونگی عملکرد را بخواند. چگونگی عملکردی که زیاد ربطی به کرونا نداشت.

عملکردی که می‌بایست در تمام اوقات شبانه‌روز در راس زندگی من باشد تا بتوانم آرام زندگی کنم...

گرداننده‌ی اولین شب فضای مجازی را نشناختم. لهجه‌ی مشهدی نداشت. مسعود او را از یکی از شهرهای سیستان و بلوچستان انتخاب کرده بود. دوست گرداننده با لهجه‌ای شیرین، از زندگی دوران مصرف و پاکی و بهبودی‌اش، صحبت می‌کرد. صدای گرم و گیرای گرداننده حال خوبم را دوچندان کرد. گرداننده از حال و هوای شهری صحبت می‌کرد که من هیچ وقت آنجا را ندیده بودم. اما با کوچه پس کوچه‌های مصیبتهایی که بخاطر مصرف الکل و مواد مخدر در آن گیر افتاده بود، آشنا بودم. او همچنان صحبت می‌کرد و من آرام آرام به او نزدیک‌تر و نزدیک‌تر می شدم و باور کنید وقتی از زندان رفتن و شلاق خوردنش بخاطر مصرف الکل حرف به میان آورد همراه با بغض مقدسش، اشک ریختم...

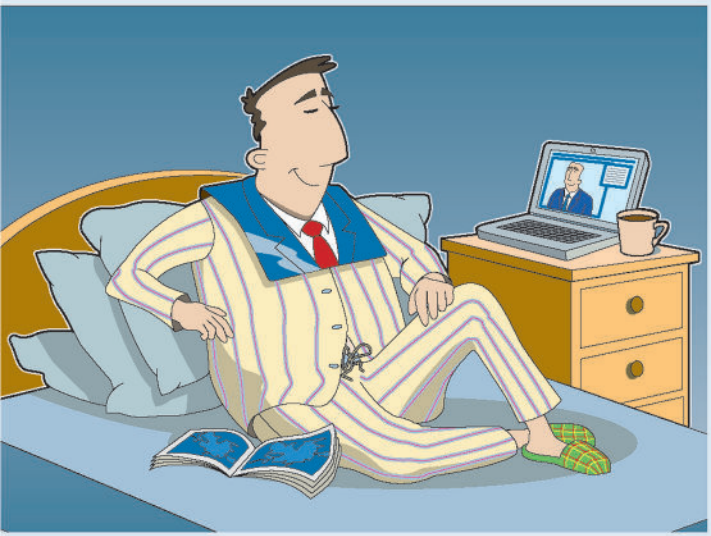
موضوع جلسه‌ی آن شب کتابخوانی بود. مسعود بعد از اینکه از گرداننده تشکر کرد، شمرده شمرده پیش‌گفتار کتاب الکلی‌های گمنام را خواند. صدای مسعود نشان می داد که از استرس اول جلسه‌اش چیز زیادی نمانده است.

او مثل یک جلسه‌ی واقعی از بچه‌ها خواست تا با کلیک کردن روی علامت سوال، وقت بگیرند و تجربه‌ی خودشان را در مورد پاراگرافی که خوانده شد ارائه دهند. بعد از تجربه‌ی بچه‌ها، سخنران جلسه هم مثل گرداننده وقت صحبت کردن داشت و در پایان حرفهای او نوبت به مشارکت بچه‌ها رسید. اکثر مشارکتها حرف دل من بود. نگرانی، اضطراب، دلتنگی و دعا برای باز شدن جلسه.

آن شب کسی از کم پولی و حتی بی‌پولی‌اش حرف نزد. آن شب کسی از کار و مشکلات اقتصادیش حرف نزد و دوباره برایم روشن شد بهبودی و جلسات ما در راس امور است و سایر بخش‌های زندگی بعد از آن قرار دارند...

امروز، شش ماه و نیم از آن روز می‌گذرد. در این میان یک‌بار جلسات انجمن چند هفته ای باز شد اما دوباره بخاطر همان ویروس منحوس کرونا بسته شد. من این‌روزها مثل اکثر اعضای انجمن در جهان و کشورم ایران، از لذت حضور واقعی در کنار دوستان همدردم محرومم و اگر بگویم کمبودش را احساس نمی‌کنم دروغ گفته‌ام اما راستش را بخواهید حالم خوب است. از اینکه گاهی شنونده‌ی تجربه‌ی اعضایی با پاکی‌های بالا از کشورهای خارجی می‌شوم خیلی خوشحالم. از ترکیه، آفریقای جنوبی، اروپا و ...چند شب پیش دوستی بنام جیم با ۴۴ سال پاکی که آرزویش این بود تا آخر عمرش پاک بماند. آرزویی که من فکر می‌کردم فقط برای تازه واردها صدق می‌کند. جیم هم مثل عباس، مسعود، علی و راهنمایم حسین آقا، ساده و صمیمی حرف می‌زد. جیم هم مثل من یک بیمار الکلی بود و من یادگرفتم هرچقدر پاک باشم بازهم باید در جلسات واقعی یا مجازی شرکت کنم. بخشی از تجربه‌ی روزهای اول پاکی جیم، دقیقا شبیه من بود. او لیستی از آرزوهایش را در یکی دو هفته‌ی اول پاکیش نوشته بود و راهنمایش به او گفته بود به امید به خدا و به شرط شرکت مرتب در جلسات به اهداف و آرزوهایش می‌رسد. داستانی که خود من هم آن را تجربه کرده بودم.

دست‌های دیجیتالی پربرکت!



پیـام الکلی هـای گمنـام در میان بحران کرونا هم منتقل می شود .

AA در عصر دیجیتال بطور قطع، معنای جدیدی در این روزهای پر چالش بخود گرفته است . الکلی های گمنام یک مکان یا یک اتفاق نیست ، بلکه AA در قلب ها ، ذهن ها و کمک های سخاوتمندانه ای است که اعضای آن ارائه می دهند. اخیراً ویروس کرونا بسیاری از گروههای AA در سرتاسر جهان را تحت تأثیر قرار داده است ، گروههایی که بطور معمول، اعضاء در آن یکدیگر را ملاقات می کردند . دفتر خدمات عمومی (G.S.O)، که بعنوان یک منبع برای اعضاء و گروههای AA عمل می کند ، به دنبال تجربیات مشترک اعضای انجمن است تا بتواند تجربیات کلی را در مورد این موضوع به اشتراک بگذارد.

برخی از اعضای AA جلسات آنلاینی را که تنظیم کرده بودند به اشتراک گذاشتند که گاهی چالش های خودش را داشت . به دنبال رعایت دستورالعمل های بهداشتی استانی و ملی مبنی بر عدم برگزاری جلسات ، بسیاری از اعضای AA جلسات حضوری خود را به جلسات دیجیتال تبدیل کردند که از نرم افزارهایی در فضای مجازی استفاده می کنند تا به این ترتیب گروه این امکان را پیدا کند تا روی هدف اصلی AA تمرکز کند : «رساندن پیام خود به الکلی هایی که هنوز در رنج هستند.»

اگرچه به نظر می رسد که این تجربه فعلی، برای AA چندان جدید هم نیست . از ابتدای شروع انجمن ، بنیانگزاران AA نیاز به دسترسی های فراتر از چهره به چهره را در انتقال پیام AA ، درک کردند که همین امر منجر به توسعه متن اصلی AA یعنی کتاب الکلی های گمنام گردید .

این کتاب و سایر نشریات AA بطور گسترده ای در بسترهای مختلف دیجیتالی، صوتی و تصویری در دسترس هستند و به معنای واقعی کلمه کره‌ی زمین را در بر گرفته و درب بهبودی را بر روی هزاران نفر از الکلی هایی که به دنبال کمک هستند ، باز کرده است.

حتی قبل از این بیماری همه گیر (کرونا) ، اعضاء در سرتاسر جهان ، چه فردی که خانه دار بوده است، یا در مناطق دور زندگی می کرده و یا اعضایی که در مکان های پَرت کار می کنند ، در AA مشارکت داشتند و جزء اعضای AA بشمار می‌آمدند و از طریق تماس های تلفنی ، مکاتبه ، ایمیل و جلسات آنلاین با سایر اعضاء در ارتباط بودند .

در حالی که بسیاری از اعضای AA برای اولین بار است کـه تغییر جلسات حضوری را به جلسات دیجیتال گزارش می دهند ، برای بسیاری از الکلی ها در سرتاسر دنیا ، ارتباط از راه دور و استفاده از نرم افزارهای دیجیتال ، روشی است که آنها از ابتدای هشیاری خود با آن روبرو شده و بهبودی خود را در AA از این طریق دنبال می کردند ، حتی قبل از همه گیر شدن بیماری کرونا .

بسیاری از گروههای AA این تجربه‌ی جدید را با دفتر خدمات عمومی (G.S.O) به اشتراک گذاشتند و اذعان کردند که اکنون ارتباط بسیار خوبی در جلسات دیجیتالی پیدا کرده‌اند و می خواهند این تجربه را به هر فردی که هنوز در جلسه ای شرکت نکرده است ، ارائه دهند

منابع دیگری از AA وجود دارد که افرادی که به دنبال کمک برای مشکل مشروبخواری خود هستند ، می‌توانند دریافت کنند . اطلاعات از طریق وب سایت انجمن و نرم افزار آدرس جلسات بصورت رایگان در اختیار می‌باشد .

در کشور ما نیز بدنبال اعلام عدم برگزاری جلسات بصورت حضوری ، اعضای گروهها بطور خودجوش اقدام به برگزاری و راه اندازی جلسات آنلاین در بسترهای دیجیتالی کردند که با توجه به عدم اطلاعات کافی در مورد برگزاری چنین جلساتی ، احتمالاً نقص هایی هم مشاهده گردیده است . اما با ادامه یافتن این جلسات و هم اندیشی های انجام شده و تجربیات کسب شده توسط برگزار کنندگان آن ، گروههای آنلاین موجود، تدریجاً اعضای خود را پیدا کردند و بصورت بسیار جدی با اعضای ثابت و تازه واردانی که انجمن را از این طریق یافتند ، بکار خود ادامه دادند . از آنجا که برگزاری جلسات آنلاین (حداقل در کشور ما)موضوع جدیدی است، لازم است در این مورد آگاهی ها و تجربیات لازم جمع آوری شود و مطابق با سنت های انجمن، مخصوصاً سنت گمنامی و خودکفایی، در اختیار همه قرار گیرد تا بتوانیم با کمک یکدیگر و حمایت خداوند، به بهترین شکل از تکنولوژی بعنوان ابزاری برای بهبودی و رساندن پیام به الکلی های در حال عذاب استفاده کنیم .

ما در مجله‌ی «مسیر هشیاری» منتظر دریافت تجربیات شما هستیم .

از شهرت تا گمنامی

تجربه‌ی یک الکلی ورزشکار

وقتی که بعد از یک تمرین ۲ ساعته‌ی فوتبال؛ زمانی که هم‌تیمی‌هایم خسته بودند و من همچنان با ساعتی تمرین بیشتر مربی‌ام را مبهوت می‌کردم؛ الکل در حال مبهوت کردن من بود!

بردن و پیروز شدن بی‌نهایت لذت داشت... بازی به بازی برنده می‌شدم و عکس‌هایم در روزنامه‌های ورزشی چاپ می‌شد؛ برنامه‌های ورزشی تلویزیونی از من تعریف می‌کردند و دوستانم برایم میهمانی می‌گرفتند و لیوان های مشروب، لذت برنده شدن را دو چندان می‌کرد.

شهرت را دوست داشتم و هرچه بیشتر اسمم بر سر زبان ها می‌افتاد، احساس غروری مضاعف می‌کردم. ازدواج کردم و به سربازی رفتم و در آنجا برای تیم های ورزشی شهرهای محل خدمت دعوت می شدم ؛ زابل، رشت، سنندج، سقز و اهواز شهرهایی بود که برای تیم های آنجا بازی می‌کردم و مورد تمجید قرار می‌گرفتم. در این مدت کمتر سراغ مشروب رفتم .

بعد از سربازی و بازگشت به شهرم، دوباره روزهای خوش شهرت و شب نشینی های همراه با مشروب شروع شد و البته سر و کله‌ی مواد مخدر هم پیدا شد. من که سه برادر معتاد به مواد مخدر داشتم از مصرف مواد مخدر می‌ترسیدم.

در ابتدا از نزدیک شدن به آن، امتناع می کردم و از تکرار تجربه‌ی تلخ سقوط آنها وحشت داشت ؛ اما با اصرار دوستان بالاخره مجاب شدم که یکدفعه مصرف، مشکلی ایجاد نخواهد کرد.

در آن لحظه به‌خودم می‌گفتم برادرانم نتوانستند کنترلی بر مصرف خود داشته باشند و من چون ورزش می‌کنم ، آنرا کنترل خواهم کرد.

شاید در ابتدا می‌توانستم کنترل کنم اما به مرور، دفعات بعدیِ مصرف اتفاق افتاد و مصرف بیشتر و بیشتر مواد مخدر باعث شد، تغییراتی در رفتارهایم بوجود بیاید؛ دیر رسیدن به محل تمرین و یا شرکت نکردن در تمرین و شب بیداری‌ها باعث عاصی شدن مربی‌هایم می شد و به رفتارم انتقاد می‌کردند و به تدریج از ترکیب اصلی تیم خارج شدم.

من که هیچ حقی را برای کسی قائل نبودم و رفتارهایم را منطقی می پنداشتم از این رفتار، عصبانی می شدم و لجاجت می کردم و تیمم را عوض می‌کردم. شرایط من در تیم جدید هم مدتی خوب بود و گهگاهی موفقیت هایی داشتم ولی هنگامی که باز، اسیر الکل و بیماری الکلیسم می‌شدم، دوباره همان اتفاقات و همان عکس‌العمل‌ها از طرف مربیانم باعث خشم من می‌شد و با رفتار ناشایستم، مربی ها، همبازیان، داوران و مدیران باشگاه‌ها را آزار می‌دادم . این اتفاقات باعث شد از ورزش کناره گیری کنم و در خانه بمانم و مدام مصرف کنم...

بمدت ده سال تلاشهایم برای ترک الکل و مواد مخدر با شکست روبرو شد و فقط، نیروی اراده ام را ساقط میکرد! در این زمان، گوشه نشینی و تنهایی را به هر چیزی ترجیح می‌دادم و با مصرف سعی در تسکین خودم داشتم، الکل در اوج بود و زندگی ام در سراشیبی سقوط!!

بالاخره لطف خدا شامل حالم شد و در سال ۱۳۸۴ توسط یکی از دوستانم به جلسات انجمن الکلی‌های گمنام دعوت شدم و به محض ورود به اولین جلسه‌ی AA ، احساس رویاییِ شروع یک زندگی دوباره و انگیزه برای ساَختن، در من آغاز شد. به کمک دوستان تازه یافته‌ام و سرزمین تازه یافته و شگفت انگیز AA توانستم روشی جدید برای زندگی پیدا کنم که از لذت تمام شهرت‌ها و خوشی‌هایش والاتر بود. لذت هیچ کس نبودن و گمنامی محض که بیشتر از هر نوع شهرت و مقامی به آن می بالم.

امروز قریب شانزده سال است که هوشیارم و کمک و دستگیری الکلی های دیگر؛ جدی‌ترین برنامه ی زندگی ام شده است.

چهار کلمهٔ ساده

یکی از شعارهای محبوب الکلی های گمنام باعث تسکین مردی می شود که پس از مرگ همسرش به تازگی هشیاری خود را بدست آورده است.
(نیوبرایتون، پنسیلوانیا)

سی سال پیش بود که نخستین بار وارد انجمن الکلی های گمنام شدم. روی دیوار نوشته بود: «این نیز بگذرد». امیدوار بودم.

۲۴ سالم بود و از مشکلات قانونی، مالی، خانوادگی و جسمی ناشی از الکل و تصادفات رانندگی رنج می بردم. نوشتهٔ روی دیوار امیدوارم کرد. هنوز هم امیدوارم. اما در آن زمان عظمت آن نوشته را درک نکرده بودم. در یکی از جلسات انجمن در دههٔ ۱۹۸۰ با دختر زیبایی به نام آنی آشنا شدم. هر دوی ما بیست و چند ساله بودیم و دوران بازپروری را می گذراندیم. در زمینه هایی چون کتاب، موسیقی و سیاست نیز علایق مشترک داشتیم. خرافاتی نیستم اما باید بگویم که پیوند ما در آسمان ها بسته شده بود.

به تدریج آشنایی ما از سطح یک دوستی ساده فراتر رفت. دو سالی می شد که ترک کرده بودم و او نیز یک سال پاکی داشت. پس از گذشت سه سال از آشنایی مان و طی دوازده گام روزی برای تفریح به اردوگاهی در نزدیکی آبشار زیبایی رفتیم، آتش روشن کردیم و با یکدیگر پیمان ازدواج بستیم. خانه ای خریدیم. صاحب دختری شدیم و همزمان در جلسات انجمن هم شرکت می کردیم. باید اعتراف کنم که زیاد اهل کلیسا رفتن نبودیم، اما دخترمان را با خود به بسیاری از جلسات انجمن می بردیم. یک بار دخترمان را که ۳-۴ ساله بود با خود به کلیسا بردیم و دسته جمعی به دعا مشغول شدیم.

پس از پایان دعا همگی آمین گفتیم. ناگهان نجوایی شنیدم که می گفت: "باز هم به اینجا بیا". روزها یکی پس از دیگری با همهٔ فراز و نشیب هایش می گذشت و ما همچنان خوشبخت و مسئولیت پذیر به زندگیمان ادامه می دادیم. بر این باورم که مسئولیت پذیری لازمهٔ خوشبختی است. ما عضو انجمن اولیاء و مربیان بودیم. آنی در مدرسهٔ دخترمان مشاور بود. هر دوی ما در حال پیشرفت بودیم. دو الکلی رها شده با رویاهای دور و دراز.

اما بعد ...

معتقدم که هیچ کس پس از ۱۲ سال ترک اعتیاد هرگز دوباره هوس نوشیدن الکل نمی کند. مگر می شود یک نفر یکباره از خانه بیرون رود و با نوشیدن الکل زندگی خود و همهٔ کسانی را که دوستشان دارد، تباه کند؟ اما بازگشت به اعتیاد همچون ترک اعتیاد فرایندی گام به گام است. دو سال پیش از آن که اولین جرعه مشروب را سر بکشم، سقوط خود را آغاز کرده بودم.

اما به هر حال این کار را کردم. یک روز در مسیر سفر کاری خود به ایالت اوهایو وارد یک کافه شدم و دو بطری ویسکی سر کشیدم. ای کاش صاعقه ای بر سرم فرود می آمد یا زمین دهان باز می کرد و مرا به کام خود فرو می برد. اما چنین نشد. سال ۱۹۹۴ به زندان افتادم. آنی هم دوباره الکلی شد و به زندان پنسیلوانیا افتاد. کارم را از دست داده بودم و از زندانی به زندان دیگر منتقل می شدم.

دخترمان پیش اهالی محل که به هر حال بهتر از والدینش بودند بزرگ شد، ازدواج کرد و صاحب فرزندانی شد که ما حتی از وجود آنها خبر هم نداشتیم. الکل، بیخانمانی و حالا مصرف هروئین هم به دردهایم اضافه شده بود. همهٔ افراد و چیزهای مورد علاقه ام را از دست داده بودم، اما توانستم در کنار آنی بمانم.

اواخر تابستان ۲۰۰۹ که هنوز در زندان بودم دو اتفاق ناگوار دیگر افتاد که مرا به کلی از پا درآورد. دخترم از حضور من در زندان مطلع شد و به دیدارم آمد. یکی از نوه هایم تازه راه افتاده بود و نوه دیگرم در راه بود. از طرف دیگر مسئول زندان به من خبر داد که همسرم به بیماری سرطان درجه چهار مبتلا است و به بیمارستان منتقل شده است.

طولی نکشید که از زندان آزاد شدم و به بیمارستان رفتم. در میانه راه یک جرعه ودکا نوشیدم. همسرم طی چند ماه چند مرحله شیمی درمانی و یک جراحی را از سر گذراند و چندین نوبت هم بستری شد. ای کاش من و همسرم در این مدت لب به مشروب نزده بودیم.

در این مدت همواره در کنار همسرم بودم بدون آنکه با خودم مشروب ببرم. نیاز به یک جرعه مشروب همهٔ وجودم را تسخیر کرده بود.

"باید از زندگیم بیشترین بهره ممکن را ببرم. باید همهٔ افراد، چیزها و مکان هایی که به زندگیم زیبایی بخشیده اند را بشناسم و از آنها لذت ببرم."

در سی ام ماه می همسر نازنینم که ۲۷ سال مونس زندگیم بود، درگذشت. او که زنی میهن دوست و شوخ طبع بود در روز استقلال آمریکا زاده شد و در روز یادبود درگذشت.
چند هفته ای بود که می کوشیدم خود را از شر الکل و هروئین خلاص کنم. کمتر مشروب می خوردم و به جای هروئین مسکن مصرف می کردم. تلاش هایم چندان ثمربخش نبود. الکل جسم، ذهن، عواطف و روح مرا تسخیر کرده بود. یک روز صبح دخترم نتوانست جلوی مرا بگیرد، خاطرهٔ همسرم را به فراموشی سپردم و بار دیگر به شکلی وحشتناک به او خیانت کردم.
خوشبختانه طولی نکشید که دوباره به زندان افتادم. دوران حبس من دو ماه بیشتر طول نکشید و به یاری خدا و کمک انجمن این آخرین باری بود که پایم به زندان باز می شد. اکنون از شبی که بازداشت شدم یک سال می گذرد و هنوز لب به مشروب نزده ام.
اندوه از دست دادن آنی بسیار جانکاه است. با وجود این تاکنون نخواسته ام رنج هایم را با مشروب تسکین دهم. باور دارم که افکار، احساسات و خواسته های انسان به ابر شبیه اند: گرچه مدام در آمد و شد هستند و برخی از آنها از برخی دیگر تیره ترند اما تا زمانی که ما اراده نکنیم هرگز به چشم نمی آیند.
پس از مدتی نیز ابرها برای همیشه ناپدید می شوند. گاهی اوقات رنجم بسیار طاقت فرسا می شود. اما انجمن و تفکراتم به من آموخته اند که باید شکرگزار باشم و در کنار دختر ونوه هایم بمانم. هرگاه زندگی برایم دشوار می شود به جمع دوستانم می روم، با آنها به گفت و گو می نشینم و برای تسکین دردهایشان از تجربه هایم استفاده می کنم. گاهی نیز به ۲۷ سال گذشته و عشقی که به همسر و دوستانم داشتم می اندیشم.
کلماتی را که روی دیوار نوشته شده بود هنوز به خاطر دارم: این نیز بگذرد. شاید این جمله قدری کلیشه ای به نظر بیاید، اما همانطور که طنزپرداز محبوبم گفت (تعجب نکنید. من هنوز هم می توانم بخندم): کلیشه ها چون حقیقت دارند کلیشه هستند. اکنون که دوباره مشروب را کنار گذاشته ام به خانه، کار و همسرم می اندیشم. به این باور رسیده ام که شادی ها و رنج های زندگی همه سپری می شوند. بچه ها و نوه هایمان بزرگ می شوند، همسایه هایمان می روند، خورشید چون همیشه می تابد و باران چون همیشه می بارد. جملهٔ "این نیز بگذرد" به خاطرم می آورد که می توانم رنج ها را پشت سر بگذارم و هر چه بیشتر زندگی کنم تا همهٔ انسان ها، مکان ها و چیزهایی را که به زندگی ام زیبایی بخشیده اند بشناسم و از وجود آنها لذت ببرم.
گرچه دیگر نمی توانم دست همسرم را بگیرم، اما لبخند او را می بینم و صدای خنده هایش را در میان خندهٔ نوه هایم می شنوم. هر گاه تازه واردی به انجمن قدم می گذارد به یاد عطوفت همسرم می افتم و دستانم را به سوی او دراز می کنم و می گویم: "سلام، اسم من جیم است. من یک الکلی هستم."

آزادی زیر سایه خداوند: انتخاب با ماست

پمفلت گمنامی آنلاین و رسانه های دیجیتال

با پیشرفت روز افزون فضای مجازی و شیوع بیماری کرونا ، استقبال از این نوع رسانه توسط اعضا انجمن الکلی های گمنام بیشتر شده و به عنوان راهی جهت برگزاری جلسات گروهی و اطلاع رسانی استفاده میشود که به نظر می آید باید در راستای انتقال درست پیام بهبودی به دوستان همدرد آموزش مناسب و آگاهی لازم توسط اعضا کسب گردد . در این مسیر کمیته های مرتبط ساختار خدماتی از جمله هیات معتمدین ، کارگاهها و ... فعالیت های موثری را انجام داده اند اما بد نیست مطالبی از منابع موجود از نشریات انجمن نیز بررسی گردد . یکی از این منابع که شرح حال این روزهای انجمن است ، پمفلت گمنامی آنلاین و رسانه های دیجیتال میباشد که ضمن بررسی شرایط موجود در فضای مجازی به نقاط ضعف و قوت آن پرداخته و پیشنهاداتی نیز در جهت حفظ گمنامی و روش استفاده از این گونه فضاها ارائه داده است.

حال نگاه اجمالی به مطالب این نشریه می اندازیم :

- وجدان گروههای آگاه و متفکر همواره تشویق شده اند که در مورد بهترین راه اطلاع رسانی به اعضا و عموم جامعه مسئول باشند، اما به عنوان یک عضو چگونه میتوانیم گمنامی را در حین استفاده از رسانه های دیجیتال حفظ کنیم و از شکستن گمنامی جلوگیری نماییم؟

- در کنفرانس خدمات عمومی سال ۲۰۱۳ تصویب شده است که: اینترنت ، رسانه های اجتماعی و تمام حالات مختلف رسانه های عمومی ، به عنوان آخرین تغییر در ضمن متن کوتاه سنت یازده گنجانده شود تا در سطوحی مانند رادیو، تلویزیون، فیلم و مطبوعات خوانده شود.

- وقتی به عنوان عضو انجمن در رادیو ، تلویزیون ، فیلم ، مطبوعات و اینترنت حضور پیدا می کنید از نشان دادن چهره خود و فاش نمودن فامیل خود پرهیز می نمائیم .

- در مقالات منتشر شده ، وبسایت یا ایمیل خود را فقط با اسم کوچک و حرف اول فامیل معرفی می نمائیم .

- هنگام استفاده از رسانه های دیجیتال ، اعضا انجمن الکلی های گمنام در برابر گمنامی خود و دیگر اعضا انجمن مسئول هستند .

- وقتی در فضای مجازی پستی منتشر می کنیم ، متنی می نویسیم یا در وبلاگی فعالیت داریم باید فرض کنیم در حال انتشار مطلبی در کل جامعه هستیم . وقتی ما در چنین شرایطی گمنامی خود را می شکنیم، احتمال دارد سهوا باعث شکسته شدن گمنامی دیگران نیز باشیم.

- اما در مورد صفحاتی که در دسترس عموم هستند این قابلیت را دارند که وسیع ترین مخاطب را پیدا کنند ، بنابراین در این گونه صفحات نیازمند همان ملاحظاتی هستیم که در رادیو و فیلم در نظر میگیریم .

- بسیاری از ابزارهای وابسته به تکنولوژی امروزه در دسترس بوده و احتمالا در حال پیشرفت بیشتری است . این مسئله دارای اهمیت فراوان است که اجازه ندهیم بخاطر سرعت پیشرفت تکنولوژی یک کمیته (یا گروه) مجبور شود راه حل فوری اتخاذ کند که با تصمیم گیری های تفکر شده و جهت دار انجمن مخالف باشد . مطمئنا تمام تصمیم گیری ها باید شامل توجه دقیق به هر موقعیتی باشد که در آن گمنامی اعضا در سطح عمومی به خطر نیافتد .

- آگاهی کامل قبل از عضو شدن در وبسایت های شبکه های اجتماعی یا راه اندازی گروه در فضای مجازی کلید محافظت از گمنامی خود و دیگران است.

- گمنامی دارای دو ویژگی ضروری در بقای جمعی و فردی ماست : (معنوی و کاربردی) در سطح معنوی آن نیازمند بالاترین سطح نظم و انضباطی است که توانایی انجامش را داریم . در سطح کاربردی برای تازه واردین حمایت و احترام در مقابل دنیای بیرون را به همراه دارد .

- شبکه های ارتباطی عظیم جهان را حتی در دوردوست ترین نقاط در بر گرفته است، با در نظر گرفتن تمامی این مزیت ها ، این شکل از دنیای بی حد و حصر ، به طور کل شکار گاهی است برای تمام کسانی که با هزینه اجتماع به دنبال بدست آوردن پول ، تایید ، تحسین و قدرت هستند .بنابراین شیوه استفاده هر یک از ما از محدوده ارتباطات همین است که هیچ چیز نمی تواند از رفاه آینده انجمن مهمتر باشد . استفاده خود خواهانه باعث خواهد شد نتیجه فراتر از آن چیزی شود که ما تصور میکنیم

در صورتی که ما این ابزار قدرتمند را به خوبی کنترل نکنیم با خواسته های شخصی خودمان که اغلب با نیت خیر همراه است ، نابود خواهیم شد .بر عکس ، در بالاترین سطح جامعه روح فداکارانه گمنامی در انجمن ، به معنای واقعی کلمه محافظ و سپر ماست .در اینجا دوباره باید مطمئن باشیم که با عشق به انجمن و خداوند همیشه یک روز بخیر خواهد گذشت .

داستانهای شما رسید:

ضمن تشکر از همراهی شما دوستان عزیز داستانهای شما به دست ما رسیده و در کمال امانتداری در آرشیو مجله نگهداری می‌شود و در موقعیت مناسب به چاپ خواهد رسید ، مطمئن باشید خدمتگزاران شما در کمیته مجله مسیرهوشیاری نهایت دقت را در انتخاب داستان‌های شما خواهند کرد و متناسب با موضوعات پیش رو جهت چاپ اقدام خواهد شد .

از صبوری شما سپاسگزاریم

۱-دوست عزیزمان علی از مشهد
۲- دوست عزیزمان حمید البته ننوشتن از کدام شهر، لطفا بنویسید.
۳- دوست عزیزمان سعید
۴- دوست عزیزمان امید از مشهد
۵- دوست عزیزمان علی از بیرجند
۶- دوست عزیزمان عباس
۷- دوست عزیزمان عباس
۸- دوست عزیزمان علیزضا
۹- دوست عزیزمان مسعود
۱۰- دوست عزیزمان مسعود
۱۱- دوست عزیزمان حسین از افغانستان
۱۲- دوست عزیزمان احسان
۱۳- دوست عزیزمان معصومه ازمشهد
۱۴- بانویی که اسمشون رو ننوشتن
۱۵- دوست عزیزمان حسین
۱۶ - دوست عزیزمان مقداد

و تعداددیگری از داستانهای شما که نامی در آن ذکر نشده
لطفا نام خود و نام شهرتان را ذکر کنید.

کلام آخر

آنچه مطالعه کردید حاصل تلاش همه خدمتگزاران شما در کمیته مجله الکلی های گمنام ایران بود که بدون تردید برای رسیدن به ایده آل مورد نظر ما هنوز راه بسیار طولانی در پیش است. از این روی از همه شما عزیزان درخواست داریم که در این مسیر ما را با ایده ها، پیشنهادات، نظرات و سؤالات خود یاری فرمایید.

از اینکه با ما همراه بودید و به نشریه توجه کردید از شما بی نهایت سپاسگزاریم.

امروز با شرایط حاکم بر جهان و بیماری فراگیر کووید ۱۹ آنچه ما را به هم پیوند می دهد؛ تجربه های گرانبهای شماست و همانطور که کتاب الکلی های گمنام می گوید مصیبت بزرگی که ما تجربه کردیم و راه حل مشترکی که پیدا کرده‌ایم ما را مانند سیمان در هم می آمیزد.

با تقدیم احترام

من مسئولم...

وقتی کسی در هر جایی، به کمک نیاز دارد، من
می خواهم دست یاری گر انجمن همیشه در آنجا
حاضر باشد. و من به این دلیل مسئولم.