مجله انجمن الکلی‌های گمنام ایران

هشیاری

سال چهارم * شماره هفتم * تابستان ۱۴۰۱

لغزش هم اگر کردی؛
وقت است، که برگردی...

واکسن کرونا، واکسن الکلیسم
داستان یک داستان نویس خیالاتی
به اصلت برگرد

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 می‌شود. مسیر هوشیاری راهی است که الکلی‌های در حال بهبودی را به یکدیگر پیوند می‌دهد.

این مجله 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 دهنده‌ی سیاست‌های انجمن نیست و نه انجمن و نه مسیر هوشیاری هیچ مقاله‌ای را تایید و تکذیب نمی‌کند. ... مسیر هوشیاری با رعایت معیارهای صمیمیت و خوش سلیقگی، و تجربه اعضاء در تمام مسایلی که به طور مستقیم با الکلی‌های گمنام مربوط می‌شود، بهره می‌برد.

مجله مسیر هوشیاری
شماره هفتم * تابستان ۱۴۰۱

نشریه داخلی انجمن الکلی های گمنام ایران
زیر نظر هیأت تحریریه کمیته مجله انجمن الکلی های گمنام ایران
سردبیر: مسئول کمیته مجله
دفتر مرکزی انجمن الکلی های گمنام ایران:
خراسان رضوی ـ مشهد ـ بلوار حجاب ـ نبش حجاب ۵۴
ساختمان پزشکان غرب ـ طبقه دوم ـ واحد ۱۲
تلفن : ۳۶۲۱۰۰۶۲ - ۰۵۱
همراه : ۰۹۱۵۷۶۸۵۳۸۳
نمابر: ۳۶۲۱۰۰۷۳ - ۰۵۱
پست الکترونیک : masir.hoshyari@gmail.com
وبسایت انجمن الکلی های گمنام ایران http://aairan.org
وبسایت مجله مسیر هوشیاری http://grapvineiran.org
مسئولیت انتخاب و ویرایش مطالب با هیئت تحریریه می باشد.

فهرست

سخنی با خوانندگان..... ۱
یادداشت سردبیر..... ۲
واکسن کرونا، واکسن الکلیسم ۳
داستان یک داستان نویس خیالاتی ۴
یادداشت ویژه‌ی لغزش و بهبودی ۶
به اصلت برگرد ۸

سخنی با خوانندگان

«مجله‌ی مسیر هوشیاری» نشریه‌ی داخلی انجمن الکلی‌های گمنام ایران است که توسط کمیته مجله منتشر و از طریق دفتر فروش نشریات و وبسایت مجله مسیر هوشیاری http://grapvineiran.org، در دسترس اعضاء و گروهها قرار خواهد گرفت. همان طور که در شماره‌ی قبل هم اشاره کردیم، جهت تکمیل قسمت‌هایی از این مجله، نیازمند داستان‌ها، تجربیات، مشارکت اعضاء انجمن هستیم. لذا خواهشمند است مطالب و دست نوشته‌هایتان را به صورت مداوم و از راه‌های ذیل در اختیار کمیته‌ی این مجله قرار دهید تا بتوانیم تجربیات همه‌ی اعضای انجمن در تمام نقاط ایران را با هم به اشتراک بگذاریم.

۱- ارسال از طریق پست به آدرس: خراسان رضوی، مشهد، بلوار حجاب، نبش حجاب ۵۴، ساختمان پزشکان غرب مشهد، طبقه ی دوم، واحد ۱۲، دفتر انجمن الکلی‌های گمنام ایران
۲- ارسال از طریق ایمیل masir.houshyari@gmail.com
۳- از طریق دورنگار به شماره‌ی ۶۳۲۱۰۰۷۳ - ۰۵۱
۴- از طریق تلگرام و واتس اپ به شماره‌ی ۰۹۱۵۷۶۸۵۳۸۳

یادداشت سردبیر

لغزش هم اگر کردی؛
وقت است، که برگردی..

با رسیدن بهار، طبیعت ردای سبز بر تن می‌کند. چکاوکها، هزار دستان و قمریان، نغمه‌ها و سرودهای فرح‌بخش و تازه سر می‌دهند و انسان‌ها را به مهرورزی، گره گشایی و هم‌گرایی فرا می‌خوانند. بهار، پیام آور عشق و رویش است و موسم سرور و آشتی و به همین خاطر است که خواستنی است و با آمدنش دل‌ها سرشار از نشاط و جان‌ها معرفت می یابد.

سپاسگزار خداوند هستیم که فرصتی دوباره دست داد چند سطری را میهمان خانه‌ی دلهایتان شویم. همانطور که می‌دانید مجله‌ی "مسیر هوشیاری" تنها نشریه‌ی داخلی انجمن الکلی‌های گمنام ایران است. خدمتگزاران شما در این کمیته تمام سعی و تلاش خود را می‌کنند تا به بهترین شکل ممکن، رضایت خاطر شما خوانندگان عزیز را فراهم کنند.

در این مجلات سعی کردیم از فعالیت های انجمن در سال ۱۴۰۰ گزارشی کوتاه تهیه کنیم، البته چون صفحات مجله محدود است و امکان تهیه‌ی گزارش کاملی نبود لذا سعی کردیم فعالیتهای شورای منطقه را حداقل با شما به اشتراک بگذاریم. تاکنون شش شماره از مجله تهیه و چاپ شده که انتشار هر کدام از آنها حاصل تلاش ساعتها و روزهای زیادی توسط کمیته‌ی مجله می‌باشد و اکنون با حمایت شما خواننده‌ی گرامی نسخه‌ی هفتم مجله که مایلم آنرا ویژه نامه‌ی لغزش و امیدواری جهت برگشت اعضا به جلسات، بخوانم به چاپ رسید.

اما با توجه به انتشار شماره‌ی ۷ نکاتی به ذهنمان رسید که با شما عزیزان در میان می‌گذاریم

۱- همانطور که میدانید داستان های پرمهر و دست نوشته های حاصل از تجربیات شما در طول دوران بهبودی صفحات مجله را شکل میدهد و تا کنون مطالبی از شما عزیزان به دست ما رسیده که برخی چاپ شده و برخی هم متناسب با موضوعاتی که هیات تحریریه در نظر میگیرند در نسخه های آینده به چاپ خواهد رسید ، قطعا ارسال مطالب بیشتر توسط شما خواننده گرامی مجله را پربار تر می‌کند لذا منتظر دلنوشته هایتان هستیم.

۲- ما از تمام اعضای محترم انجمن الکلی‌های گمنام ایران که در زمینه‌ی نوشتن، ویرایش، عکاسی، صفحه آرایی و... تخصص دارند خواهش می‌کنیم با ما در ارتباط باشند تا بتوانیم شاهد بهتر شدن، پویایی و شکوفایی مجله باشیم.

در این شماره، داستان‌ها و تجربیاتی در مورد لغزش و امیدواری به برگشت همدردهای عزیزمان به جلسات انجمن را ارائه می‌کنیم. بهار همه‌ی ما اهالی انجمن، اضافه شدن دوستان عزیز تازه وارد و برگشتن اعضای لغزشی‌مان است...باشد که این تجربه‌های نوشتاری، مطلوب واقع افتد.

واکسن کرونا، واکسن الکلیسم

قبل از شروع زمستان‌سال ۱۳۹۸ اخبار نگران کننده‌ای از کشور چین به گوش می رسید در مورد کشف یک بیماری جدید ویروسی به‌نام کوید ۱۹ (کرونا) که گفته می‌شد بسیارمرگ آفرین است و به سرعت هم تکثیر می‌شود.

همان زمان، زمزمه‌هایی شنیده می‌شد که ردپای این ویروس در شهرهای ایران هم دیده شده و اخبار مرگ و میر ناشی از آن باعث وحشت همه شد و صحبت از منع رفت و آمد و توصیه های مراقبتی و بهداشتی و فاصله گذاری به میان آمد.

***

نامه ای از طرف مدیران بهداشتی کشور برای انجمن آمد مبنی بر تعطیلی جلسات و تجمعات و....به زودی جلسات تعطیل شد !

این خبر تا چند روز باعث گیجی و سر در گمی شد. ترس و دلهره همه‌ی اعضای انجمن را در بر گرفته بود.

هر کسی چیزی می‌گفت، اطلاعاتی به هم می‌دادند و این جریان غیر از مردم عادی کوچه و بازار، بچه‌های انجمن راهم درگیر کرده بود . گروههای مجازی راه افتاد و در ابتدا روش‌های متفاوتی را تجربه کردیم و به "فری کنفرانس" رسیدیم.

برای اولین بار بود که حتی دفتر جهانی الکلی‌های گمنام درگیر موضوعی بود که تاکنون تجربه نشده بود . کرونا اولین تجربه مشترک AA در سطح جهانی بعد از ۸۵ سال بود .

یاد جمله‌ی کتاب افتادم: "مصیبت مشترکی که ما تجربه کرده‌ایم یکی از عواملی است که ما را مانند سیمان محکم بهم می‌آمیزد ."

روزهایی که برای درد بی‌درمان الکلیسم راهی نبود... ۸۵ سال قبل را می‌گویم که همه از الکلی‌ها فاصله می‌گرفتند تادر تنهایی راهی عاقبت دردناک خود شوند و اما خدایی که نگهبان ماست در آن لحظات ترس و دلهره و تنهایی، بفکر ما بود. دوستی می‌گفت: «برای من الکلی که یکبار مرگ را با الکلیسم تجربه کردم و AA زندگی دوباره به من بخشیده ، جناب کرونا دیر تشریف آورده اند !! »

به‌خودم گفتم: «از خودت مراقبت کن ، به دیگران خدمت کن و نگران نباش ، " یا خدا هست یا خدا نیست اگرهست همه چیز است " .»

اکنون دو سجال از آنموقع می‌گذرد، روش‌های پزشکی، مراقبت‌های خاص و حتی چندین واکسن برای کرونا پیدا شده؛ ولی الکلیسم همچنان قربانی می‌گیرد و هیچ واکسنی هم برایش پیدا نشده است جز" لطف خدا وخدمت به یکدیگر "

حسین. د

داستان یک داستان نویس خیالاتی

اولین بارمصرف، با یک تجربه‌ی معنوی در روحم توام گشت.

برای باردوم، فکرم بهم می‌گفت: «اون مشکلت رو با تکرار دوباره‌ی مصرف، حل کن.»

تا اینجا دوتا مشکل داشتم؛ خلا روحی و بیماری فکری. این دو بامصرف‌های پیاپی به مشکل سوم ختم شد؛ اجبار به مصرف!

چون حالا جسمم هم مشکل داشت و وابسته شده بود...

من همیشه توهم این را داشتم که چیزی متفاوت‌تر از بقیه هستم ومیتوانم ازپسِ این مشکلات به تنهایی بربیایم.

متوسل شدن به راه های بی‌مایه‌ای چون عوض کردن شهر، مکان مصرف، زمان مصرف، جنس مصرف، پزشکان پی درپی و روانشناسان متعدد، نتوانست به من کمکی بکند. چون من باورم این بود که متفاوتم و خودم هم میدانم هم میتوانم. به این شکل بود که من همه‌ی راه‌های نجات از مصرف الکل و مواد مخدر را رفتم ولی نتیجه ای حاصل نشد که هیچ، تازه مشکلاتم هم بیشتر شد.

تا اینکه در اوج شکست و بیچاره‌گی وارد یک انجمن شدم. سال ۸۲. اما باز این فکرسمج به من می‌گفت: «تو بین این آدما داری چه غلطی میکنی؟ تو جایگاهت اصلا درشان اینا نیست.این موجودات بی مایه و حقیر، چه کمکی به تو می‌کنند؟ جزاینکه فردا پس فردا زندگی نکبتی تو دهان به دهان به گوش همه برسد. نتیجهَ گیریَ این فکر وسوسه کننده و اغوا کننده و البته احساس تفاوت، من را از آن انجمن دور کرد و دیگر هیچوقت آنجا نرفتم. چطور می‌توانستم آنجا باشم و بگویم شکست خورده‌ام؟ چطور می‌توانستم تمام سرمایه‌ی علمی، تجارب هنری و پیشینه‌ی موفقم را ندیده بگیرم و بگویم من با شما یکسانم؟

لاجرم با دورشدنم از آن جلسات، سیر قهقرایی نزول و سقوطم شدت گرفت. تا اینکه یکروز کاملا منفعل، جلوی در منزل، به پیشنهاد دوست رهگذری، قبول کردم به کمپ بروم. با این خیال خام که مشکل بدنی و اجباربه مصرف مشکل اصلی من است! قبول کردم و به کمپ رفتم. یک ماه که گذشت خانواده دنبالم آمدند. ولی ترس از مصرف و خوشی قطع مصرف، من را به این فکر انداخت که یک ماه دیگرهم بمانم . به قول معروف «کار

ازمحکم کاری عیب نمیکنه.» در ماه دوم بود که خودم را الکی صدا می‌زدم و مشارکت می‌کردم. بیرون که آمدم باز هم تـرس از مصرف مجدد و آن تجربیات غم انگیز باعث شد روزی یک جلسه بروم. شش ماه.یکسال، دوسال، سه سال، چهارسال، ۵ سال، شش سال.همه چیز روی روال افتاده بود.دیگه کار هنری نمی‌کردم چون احساس می کردم به نیروی مـافوق نیروی من نیازمند هستم تا از پسش بربیایم. اگر قرار بود کاری کنم، باید کاری کارستان بشود. یک کار ساده‌ی هنری در شان جایگاه هنری من نیست (بیماری فکری خزنده) احساس تفاوت هنوزهم بود. کرونا که آمد، جلسات تق ولق شد.

پیشنهادات کار هنری هم پی در پی بود.تا اینکه قبول کردم. با یک شرکت فیلمسازی معتبر قراردادی بستم و شروع به نوشتن فیلمنامه کردم. یک فیلم سینمایی، برگشت قدرتمندانه‌ای است برای هنرمندی که ۸ ساله سکوت کرده است....بیماری فکری به من می‌گفت: «دیگه خرت ازپل بدبختی گذشته و همه چیز را درباره‌ی مصرف میدونی.»

با شروع فعالیتم احـساس کمبود قدرت بهم دست داد. فکرم می‌گفت: «یادته نشئه که بودی چطور تند تند مینوشتی؟ حالا سـاعت‌ها به دشت سفیدی خیره میشی که جلوی روته و یـک کلمه هم نمیتونی روی کاغـذ بنویسی که متفاوت باشه و جوهر متفاوت تو رو به همه دوباره ثابت کنه.»

تهیه کننده پیشنهاد داده بود که من علاوه بر نوشتن،از دیگر مهارت هایم به تیمش کمک کنم؛ مثلا کارگردانی هنری، دکوپاژ، تدوین، بازیگردانی، نوشتن و تنظیم موسیقی متن. منم که درخت غرورم در انجمن کاملا با خاک یکسان شده بود، احساس کردم که این درخت تناور در حال سبز شدن دوباره است.

قبول کردم همه‌ی این کارها
رو باهم انجام بدهم.

فکرم به من می‌گفت تو کاملا می‌توانی.اما مشکل اینجا بود که کلمه‌ی اول فیلمنامه هنوز روی کاغذ نوشته نشده بود. هنرمند برای نوشتن یک اثر ماندگار باید الهام بگیرد. چشمه‌ی الهامات من قبلا با مصرف می‌جوشید. اینها را فکرم بهم یادآوری می‌کرد. به‌تصور اینکه خب، یک‌بارمصرف کن، بنویس، بعد دیگه مصرف نکن چون میدانی چه آخروعاقبتی دارد، یک قرص خوردم و نوری روی صفحه کاغذ تابید ولی برخلاف تجربیات قبلی من از مصرف، این‌بار نور الهام‌بخش، خیلی رقیق و کم‌رنگ بود. به زحمت می‌شد این حس روحانی را برای حتی یک ساعت نگهداشت. فکرم ول کن نبود...بهم می‌گفت: «قرص‌ها تقلبی شدن. شش سال گذشته، حتما دولت تغییری در دوز داروها داده که مردم معتاد نشن.»

شدت مصرف بالا و بالاتر رفت. یهو نگاه کردم دیدم همه فهمیدن که من دوباره همان مصرف کننده‌ی بدبخت تنها شدم و هنوز خودم نفهمیده‌ام. خوشبخت بودم که فورا در یک جلســـه فـری کنفـرانس اعتراف کردم که لغزش کرده‌ام. سپس و بعد از نزدیک به بیست روز، خوشبختانه و با کمک خداوند، دست کمکم را به سمت شماها دراز کردم.

همه‌ی اینها را گفتم که نتیجه بگیرم که کتاب دوازه قدم دوازده سنت درست عنوان کرده که: «چه کسی دوست دارد به شکست کامل خود اقرار کند؟ مطمئنا هیچکس.هر یک از غرایز طبیعی در مقابل اظهار ناتوانی فردی مقاومت می‌کند.»

ولی همین فرمول دقیقا در انجمن برای همه‌ی ما برعکس عمل می‌کند. ما با پذیرفتن شکست، زیر بنای عبور ازپل پیروزی را بنا می‌نهیم.

* مجید از مشهد

یادداشت ویژه‌ی لغزش و بهبودی

از آخرین سنگریزه دوری کن!

وسوسه‌ی مصرف داشت دیوانه‌ام می‌کرد. انگار ساعت‌شمار پاکی‌ام رو به پایان بود و تمام سلول‌های بدنم منتظر اولین گیلاس مشروب بودند... همه‌ی وجودم دهانی نیمه باز بود و منتظر سرازیر شدن قطرات الکل بودنـد. هیچ مقاومتی در کار نبود. می دانستم باید کجا بروم. من خود بیمـاری شده بودم. من آن روز در ظاهر آدمی ساکت و آرام بودم اما در واقع هیولایی درونم زبانه می‌کشید و آخرین سلولهای مقاوم وجدانم را آتش می‌زد. من می‌دانستم باید سراغ چه کسی بروم. رفتم و او با دیدنم لبخندی زد و بدون هیچ صحبتی پیکی تعارف کرد. نمی‌توانستم فکرهای هزارسوی درونم را سر جمع کنم. نمی‌توانستم ننوشم و تقدیرم رقم خورد. ساعت پنج و نیم عصر همان روز با نوشیدن اولین گیلاس مشروب، یکسال و ده ماه و ۲۰ روز پاکیم تمام شد. دود شد و هوا رفت و همچون طوطی خوش‌سخن کتاب فارسی پنجم ابتدایی، از قفس پرید و دست بازرگان به او نرسید...

آن روز به عروسی یکی از دوستانم در دامنه‌ی زیبای کوههای هزار مسجد لایین دعوت شده بودم. قرار بود در شادی دوست قدیمی‌ام شریک باشم و شاهد داماد شدن و باز شدن بخت او باشم. قرار بود در کارهایش کمکش کنم و مرام رفاقت ده ساله‌ام را به‌جا بیاورم. از همان بدو ورود یاسر، دوست مصرف کننده‌ای که می‌دانستم مشروب به همراه دارد آتشی در درونم شعله‌ور کرده بود. او ساعت ۲ بعدازظهر با رفقای سرمستش به عروسی آمدند و از قهقه‌هایشان معلوم بود قرار است سورچرانی مفصلی داشته باشند. با دیدن لبخندهای سراسر لبریز از سرخوشی یاسر، مس شدم. یادم رفت برای چه به اینجا آمده‌ام. یادم رفت چه وظایفی به دوش دارم و مثلا قرار بود باری از دوش صاحب مجلس بردارم. ساعت ۳ عصر شده بود هنوز وسوسه‌ی هم صحبتی با یاسر داشت دیوانه‌ام می‌کرد. فکری مرموز به من می‌گفت برو و حالش را بپرس. برو و به او بگو بخاطر آمدنش و دیدارش خوشحالم. از زمان آمدنش یکساعت بیشتر نگذشته بود اما ساعتها بود که فکر، درون، روح و روانم اسیر او و شیشه ی مشروبش شده بود. او خوش صحبت و بذله‌گو بود. یادم می‌آمد وقتی پیکها را دستمان می‌داد از غم و غصه خبری نبود. همه‌چیز زیبا می شد و شیدایی عجیبی در فضا حاکم بود...البته فکر نامردم نگفت همه‌ی آن خوشی‌ها مربوط به ماههای اولیه‌ی هم‌پیاله‌شدن با یاسر بوده است و بعد از مدت کوتاهی هرچه نوشیدم در تنهایی بود و تاریکی و به امید از بین رفتن خماری و از دست دادن رعشه‌ی دست و پایم بود... چه بی‌وفا بود مغزم که اجازه می‌داد افکارم فقط در آسمان آبی سه ماه اول مصرفم به پرواز درآید و تاریکی خوفناک بعدش را منکر می‌شد. فکر نامردم چه بی‌رحمانه به توصیف لذت بالابردن پیاله و نوش گفتن چند دوست سرمست می‌پرداخت...

برای لحظه‌ای کوتاه به ذهنم رسید که من انجمنی‌ام و می‌توانم در این لحظه با راهنما یا یکی از دوستان بهبودی تماس بگیرم و از این گرداب مهلک نجات پیدا کنم. بله به ذهنم رسیده بود اما توان همدم شدن با این تک‌خال پیروزی را نداشتم. برگ برنده از دستم سر خورد و با باد ملایم دامنه‌ی زیبای کوههای هزار مسجد به پرواز درآمد و در افقی دور دست و در میان درختان ارس همیشه سرسبز، ناپدید شد.

دنبال یاسـر می‌گشتم. هیولای درونم امر می‌کرد دنبالش باشم. کم کم من و هیولا یکی شده بودیم. من چم شـده بود؟ چرا باید تا این‌حد اسیر وسوسه ی مصرف باشم؟ چرا مقاومتی در کار نیست؟ چرا محو طبیعت زیبا، مراسـم ناب محلی در این عروسی، دوستان پاک، خانواده و حتی پسر کوچکم نیستم؟ یادم می‌آمد ماهها بود که منتظر امروز بودم تا خانواده ام را بعد از روزهای سخت کار و اداره و شلوغی شهر به مراسمی پر از رنگ و بزم و غذاهای متفاوت و پایکوبی مردمان اصیل حوالی کوهستان بیاورم و دمی بیاساییم و نفسی تازه کنیم. مثلا قرار بود هم روحم نفسی بکشد و هم جسمم اکسیژن خالص تنفس کند. پس چه شد؟

همه‌ی آن قرارهای پاک و ساده و صمیمی چه شد؟ من چرا اینگونه سراسیمه دنبال یاسر می‌گردم؟ اصلا چرا باید مصرف کنم؟ من که خمار جسمی نیستم. من که بدن درد ندارم...

یاسر با دیدن من و قبل از هر صحبتی، پیکی به دستم داد. پیکی که خیلی زود سر کشیدم و هیولای درونم شادمان از مغلوب کردنم گفت: «یکی دیگر بنوش!» من بودم و پیکهای پشت سر هم و خنده‌های تلخ هیولا. من بودم و الکلی که نوشیده بودم و دریغ از حتی لبخندی چه برسد به سرمستی توصیف‌ناپذیر؟ جوابی برای سوالهای بی‌امان درونم نداشتم. بخشی از وجودم دیوانه‌وار می‌پرسید چرا به این سادگی لغزش کردی؟ حال بدی داشتم و توانایی جمع کردنم توسط یاسر و دوستانش میسر نبود. به اجبار، مصرف مواد مخدر هم اضافه شد تا بزمم کامل شود اما بازهم دریغ از ذره‌ای شادی و احساس رضایت. مگر من نبودم که می خواستم مصرف کنم پس چه شد چرا خوشحال نیستم؟ چرا نمی‌توانم به خودم بقبولانم حال خوبی دارم؟

۴ سال از ساعت لغزش من گذشت. زندگی سیاه بود. نا امیدی دوره‌ام کرده بود. معجزه‌ای دوباره من را به انجمن آورد. با راهنمای جدیدی که صحبتهایش آرامم می‌کرد در مورد لغزش و دلیل وسواس عجیب ۴ سال قبلم صحبت کردم. او برای جواب دادن سوالم من را به جلسه‌ی کوهسنگی مشهد برد. منتظر جواب بودم و خیلی دوست داشتم بدانم چرا برای جواب این سوال این همه راه آمده‌ایم؟ بعد از پایان جلسه، لیوان کاغذی چایمان را به دست گرفتیم و همزمان با نوشیدن چای خوشمزه‌ی جلسه، کم کم از آنجا دور شدیم. کنار استخر کوهسنگی که رسیدیم لیوان چای راهنما خالی شده بود. او لیوان خالیش را به آرامی داخل استخر گذاشت. گفت چه می‌بینی؟ گفتم لیوانی که روی استخر مثل یک قایق شناور است. گفت چند سنگریزه بردار و یکی یکی آنها را داخل لیوان معلق در آب بینداز. همین کار را کردم. هر سنگی که داخل لیوان می‌انداختم، لیوان معلق در آب، کمی در آب استخر فرو می‌رفت. به جایی رسید که بیشتر لیوان در داخل آب بود و فقط لبه‌ی آن خارج از استخر قرار داشت. با اضافه شدن آخرین سنگریزه، دیگر اثری از لیوان نبود و دیدم چگونه به آسانی غرق شد و از جلوی چشم من و راهنما دور شد. او گفت: «من و تو تا زمانی‌که عاشقانه تسلیم پیشنهادهای انجمن باشیم، مثل لیوانی که روی استخر بود، آزاد و رها هستیم و زندگی بدون مصرف و لغزش داریم. اما به مجرد اینکه از اصول انجمن تخطی کنیم و اسیر هوای نفس‌مان شویم، مجبوریم سنگریزه‌های مختلفی درونمان اضافه کنیم که ما را به سوی لغزش رهنمون می‌شوند و مثل جریان تو، آخرین سنگریزه‌ات می‌تواند دیدن و هم صحبتی با دوستان مصرف کننده‌ات باشد و پس از آن تمام.»

راهنما درست تشخیص داده بود. چند ماه قبل از لغزش جسمی، من دچار لغزش‌های معنوی و روحانی مختلفی شده بودم. لغزش‌هایی که ممکن است حتی مهم‌تر از لغزش جسمی باشند. لغزش‌هایی که می‌توانم امروز با حضور مستمر در جلسات و کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه از آنها اجتناب کنم و خودم را از اضافه شدن آخرین سنگریزه، دور نگه دارم.

*آوات از مشهد

به اصلت برگرد

اقتباس از نسخهٔ جولای ۲۰۰۶ مجلهٔ گریپ واین

من یک الکلی چهل و یک ساله هستم که ترک کرده ام. تمام این هشت سال هوشیاری در زندان فدرال نصیبم شد. به خاطر پرونده‌ی سیاه گذشته‌ام، اتهامم سنگین بود. تمام جرایمم به دلیل این بود که تحت تاثیر مستقیم الکل بودم. وقتی به گروهی از انجمن در آکرون اهایو معرفی شدم، این حقیقت ساده کاملا آشکار بود. اما دچار لغزش شدم و جرمی را مرتکب شدم که حالا دارم بهایش را می‌پردازم.

چندین سال اول محکومیتم به صورتی بود که به انجمن اجازه نمی دادند داخل زندان جلسه تشکیل دهد. از خدا و از تماس‌های اعضای گروه آکرون متشکرم، به کمک آنها بود که توانستم هوشیار بمانم و این بار تسلیم وسوسه‌ها نشوم. آنها با من مثل دیگر اعضاء رفتار کردند نه مثل یک مجرم.

اخیرا، به زندان دیگری منتقل شده‌ام که هفته‌ای یکبار جلسات انجمن در آن تشکیل می‌شود. اینجا از پیشنهادات و تجربه‌های عملی پشتیبان‌هایم استفاده می‌کنم تا تعهدم به هوشیاری را قوی‌تر کنم.

زندگی در زندان با زندگی واقعی خیلی فرق دارد. آن بیرون زندگی پر است ازگروه‌های رقابتی، شخصیت‌های خطرناک و کلی قانون و مقررات. اما، به این نتیجه رسیده‌ام که اصول زندگی انجمن در همه جا جواب می‌دهد. راهنمایم همیشه می‌گوید: "به اصلت برگرد." از کمک کردن به کسانی که به جلسات می‌آیند خیلی لذت می‌برم. انجام این کار برای هوشیار ماندنم ضروری است. وقتی می‌آیند مشکوک و منفی هستند، اما اگر بازهم بیایند، اغلب نوری در چشمانشان می‌بینم.

بعضی‌ها می‌پرسند آیا در دوران زندان، هوشیار بودن ارزشی دارد؟ من بیش از هشت سال است که به هوشیار ماندن پایبند مانده‌ام. قدرت برترم، برنامه‌ی انجمن و دوستانم در انجمن، رموز موفقیت من جهت کنار گذاشتن کارهای زشت گذشته ام بودند. از نظر من دوران هوشیاری ام ارزش بسیاری دارد.

اگر شمایی که این مطلب را می‌خوانی الان زندانی هستی، باید به خودت قول بدهی که از همین حالا دوره‌ی بهبودت را شروع کنی. به شما توصیه می‌کنم که کتاب جامع انجمن را مطالعه کنید. از خارج از زندان راهنمایی بگیرید که مشتاق باشد با شما کار کند. امیدوارم که بتوانید در محدوده‌ای که بعد از پایان دوره‌ی محکومیت در آن زندگی خواهید کرد، راهنمای مورد اعتمادی بیابید.

وقتی که وقتش برسد و درها به رویم باز شود، اولین کاری که می‌کنم این است که بروم به نزدیک‌ترین گروه انجمن. وقتی آنها می‌گویند "بازهم برگرد" منظورشان برگشتن به زندان نیست!

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 ایـــن رو 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

GOD

grant me the

SERENITY

to accept the things I cannot change,

COURAGE

to change the things I can, and

WISDOM

to know the difference.

خداوندا آرامشی عطا فرما،
تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم
تغییر دهـــم شهامتی که تغـییر
دهـــم آنچـــه را که می‌توانم،
و بینشی که تفاوت این دو را بدانم.

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.