

مجله الکلی های گمنام ایران
THE PATH OF SOBRIETY

مسیر هوشیاری

سال ششم | شماره یازدهم | فرورداد ۱۴۰۳ | June 2024

۱۱

THIS IS
A.A.

اپن الکلی های گمنام است

12 STEPS

12 TRADITIONS

12 CONCEPTS



پرونده ی ویژه: معرفی نواحی؛ کرمان - رفسنجان

ALCOHOLICS ANONYMOUS

الکلی های گمنام

انجمن زنان و مردانی است که با بهره گیری از تجربه، امید و اتکاء به یکدیگر برآنند تا مشکل 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 الکلی های گمنام حق عضویتی وجود ندارد و ما از طریق شرکت داوطلبانه در مخارج انجمن خودکفا هستیم. الکلی های گمنام با هیچ انجمن سیاسی، دینی و یا اجتماعی پیوستگی ندارد و مایل به موضع گیری در مسائل اجتماعی نیست و هیچ اصولی را رد یا قبول نمی کند.

**هدف اصلی ما هوشیاری و کمک به دیگر
الکلی هاست تا به ترک الکل موفق شوند.**



۱	 سخنی با خوانندگان
۲	 یادداشت سردبیر
۳	 داستان (محسن-کمال آباد)
۴	 گفتگو (باغ‌های AA رفسنجان)
۶	 داستان (حامد-جیرفت)
۸	 داستان (حسن-رفسنجان)
۹	 داستان (زهره-شهربابک)
۱۰	 معرفی نواحی (ناحیه ۲۵-۹)
۱۲	 معرفی نشریه (الکلی‌های گمنام)
۱۳	 داستان (حسن-زندان چناران)
۱۴	 این در همیشه باز است
۱۶	 معرفی کمیته‌ها
۱۷	 معرفی فیلم (Bill. W)
۱۸	 فضای مجازی
۱۹	 داستان (مرضیه-شهربابک)
۲۰	 حامیان غیر الکلی (جک الکساندر)
۲۳	 گفتگو (یادتان باشد کجای این داستان هستید؟)
۲۶	 در این خانه چه می‌گذرد؟
۲۸	 تلخند (با هم بخندیم)
۲۹	 شوخی دارید؟
۳۰	 تولدت مبارک
۳۱	 سرگرمی (جدول)
۳۲	 حرف آخر



JUNE 2024

شماره یازدهم / خرداد ۱۴۰۳

این الکلی‌های گمنام است

نشریه داخلی انجمن الکلی‌های گمنام ایران

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

زیر نظر هیأت تحریریه‌ی کمیته‌ی مجله‌ی مسیر هوشیاری

سردبیر: سعید. د

هیأت تحریریه: آوات-مهرزاد-مهدی-بهاره-وحید-احمد

حسین-میترا-احسان-جواد-علی-مسعود-علی

همکاران: سید علی-سجاد-امیر-محسن-(سعید، حامد-کرمان)

(مهدی، امیر، حسن-رفسنجان)

همراه و تلگرام مجله: ۰۹۱۵۷۶۸۵۳۸۳

تلفن و دورنگار: ۰۵۱-۳۶۲۱۰۰۶۲

تارنمای انجمن الکلی‌های گمنام ایران: www.aairan.org

تارنمای مجله‌ی مسیر هوشیاری:

www.masirhoushyari.org

www.masirhoushyari.com

www.grapevineiran.org

پست الکترونیک مجله‌ی مسیر هوشیاری:

masir.houshyari@gmail.com

مسئولیت انتخاب و ویرایش مطالب با هیئت تحریریه می باشد



مسیر هوشیاری نشریه‌ی داخلی انجمن الکلی‌های گمنام ایران است که از طریق دفاتر فروش نشریات، در دسترس خوانندگان قرار خواهد گرفت.

همانطور که می‌دانید قسمت‌های زیادی از این مجله مربوط به مطالب و آثار اعضای انجمن است. لذا از شما خواننده‌ی محترم خواهشمندیم داستان‌ها، مشارکتها و تجربیات خود را بصورت مداوم ارسال و ما را در این راه معنوی همراهی کنید، همچنین از همه‌ی نواحی تقاضا می شود اخبار ناحیه و فعالیت‌های خود را که مورد توجه هستند برای ما ارسال کنند تا بتوانیم تجربیات شما و اخبار انجمن الکلی‌های گمنام در ایران را به اشتراک بگذاریم. مسیر ما به سوی هوشیارست، با ما همراه و همقدم شوید.



یادداشت سردبیر



هم قدم و هم قلم، به سوی سلامتی و سربلندی

۱۸ سال پیش زمانی که تنها دو ساعت مانده بود به تحویل سال نو، خداوند به من لطف کرد و قطع مصرف کردم؛ بهار طبیعت و تولد دوباره‌ام با هم اتفاق افتاد و من ناباورانه وارد AA شدم.

وقتی فکرش را می‌کنم متوجه اهمیت زمان‌بندی خداوند می‌شوم. انگار خداوند می‌خواست دو ساعت از تمام یکسال را در کارنامه‌ی زندگی من به‌عنوان لحظات پاک جا دهد و به قول حافظ شیرازی او می‌خواست "یک نکته از این معنی" به من خراباتی نشان دهد و بگوید اگر خودت بخواهی و تمایل نشان بدهی من می‌توانم در آخرین لحظات سال هم که شده، نجات دهم و زندگی تازه‌ای به تو ببخشم. اکنون از آن ماجرا سالها می‌گذرد نه تنها سلامتی‌ام را به من هدیه داد بلکه مرا در مسیری قرار داد تا معنا و هدف از زندگی را بهتر درک کنم. آن پروردگار مهربان و البته دقیق و به‌تعبیر من؛ دوست و رفیق، در مسیر بهبودی و خدمت‌رسانی مرا به عنوان سردبیری مجله‌ی "مسیر هوشیاری" رساند تا در لباسی تازه اما هم‌جنس با لباس سایر خدمتگزاران انجمن، یکسال به شما عزیزانم خدمت کنم. من برای خدمت در مجله‌ی مسیر هوشیاری با اشتیاق فراوان نامزد شدم و در این یادداشت نیز همواره اهمیت مکتوب شدن تجربه‌های دوستان همدرد را یادآور می‌شوم.

خدمت در انجمن الکلی‌های گمنام - **انجمن مودت و دوستی** - کار لذت بخشی است گویی زمانی که در حال انجام این کار هستی مثل این است که تولد دوباره انجمن را هر روز می‌بینی، همچنین اعضای جدید که از انتهای عجز و ناامیدی به جلسات پناه می‌آورند را بغل می‌کنی، جلسات جدید که با عشق و تلاش دوستان پا می‌گیرند را می‌بینی، شاهد تأسیس نواحی جدید که از تولد این گروه‌ها برای یک هدف تشکیل می‌شوند هستی و در نتیجه اتحاد و همدلی که روز به روز بیشتر می‌شود، همه‌ی این‌ها AA را تازه و جذاب نگه می‌دارد. با دیدن این اتفاقات متوجه حمایت و هدایت پروردگار از انجمن می‌شوی و با شرکت در این پیام‌رسانی روح تو بیدار می‌شود.

از آنجا که هم‌اندیشی در کمیته‌ی مجله، سنتی نیکو و کارآمد بوده‌است و خدمات در AA همواره به صورت گروهی انجام می‌شود، ما هم با دوستان متخصص که عضو جلسات AA در ایران هستند و بعضی از این عزیزان که از ابتدای کار مجله در این مسیر، هوشیار بوده‌اند، همراه شدیم تا با استفاده از تجارب مختلف و مشترک، پیام انجمن را به‌صورت کتبی در اختیار شما عزیزان قرار دهیم.

چشم‌انداز کمیته‌ی مجله در سال پیش رو این است که در سایه‌ی لطف پروردگار و با همت شما دوستان مهربان، ضمن بررسی موضوعات مختلف مورد نیاز انجمن، شاهد نوشته‌ها و تجربیات شما عزیزان از چهارگوشه‌ی ایران عزیز باشیم. بر این اساس، در این شماره و در کنار موضوع محوری (این الکلی‌های گمنام است)، شما را به خواندن خاطرات، دل‌نوشته‌ها و داستانهای اعضای نواحی ۹ و ۲۵ دعوت می‌کنیم که به‌راستی چون کلمه‌ی کرمان شیرین‌اند و همانند پسته رفسنجان خندان. در این‌جا از خدمتگزاران نواحی نامبرده که زحمت زیادی برای جمع‌آوری این تجربیات متحمل شده‌اند سپاسگزاری می‌کنیم.

امیدواریم که خداوند به لطف و رحمت خود، ما را در انجام این مسئولیت عظیم یاری فرماید.

سعید. د





تعهد محضری برای پاک شدن!

۵۹ سال سن دارم و حدود ۴۱ سال مصرف کردم. امروز که داستانتان را برای شما دوستان خوبم می‌فرستم، شب تولد یک‌سال پاکی‌ام هست و وسوسه‌ی مصرف الکل و مواد مخدر ندارم...

اولین باری که لیم به مواد خورد، مصادف بود با شب دامادی‌ام. ۱۸ سالم بود و آن شب دوستانتانم به من گفتند: «بیا مصرف کن تا آخر شب حالت خوبه» من که تا آن روز اصلاً مصرف نکرده بودم، حس خوبی از این کار نصیب شد و لذت و احساس تازه‌ی آن شب باعث ادامه‌ی مصرفم شد. ابتدا بصورت تفننی هفته‌ای یک بار، بعد دو سه روز یک بار، و نهایتاً مصرف کننده‌ی دائم و روزانه مخدر شدم. چون از خانمم حساب می‌بردم، بیرون از خانه می‌کشیدم. بعد از مدتی خودش گفت: «نمی‌خوام بیرون بکشی و آبروریزی کنی، بیا خونه‌ی خودمون بکش».

بله دوستان، شدم مصرف کننده‌ی خانگی. هر از گاهی به فکر ترک کردن هم می‌افتادم اما چون آن زمان جلسات نبود پاک ماندن را بلد نبودم. یک بار که مثلاً ترک کرده بودم، یکی از دوستانم را دیدم گفت: «بیا بریم مواد سفید بزنیم». هنوز جمله‌اش تمام نشده بود به حرفش گوش دادم و به خاطر کنجکاوی شدیدم، دنبالش راه افتادم. دفعه‌ی اول خیلی حالم بد شد و بالا آوردم ولی به مصرف ادامه دادم. همسرم فکر می‌کرد ترک کردم ولی من کم‌کم تزریقی هم شدم. به خاطر مصرف زیاد و تزریق مواد، همسرم قهر کرد و رفت. خانواده پدرمیان‌ی کردند و رفتیم سر خانه و زندگی‌مان. اما بی فایده بود، باز دوباره دعای‌مان شد و همسرم دوباره قهر کرد، این روال ادامه داشت تا اینکه راضی شد با تعهد محضری دوباره به خانه برگردد. رفتیم محضر تعهد دادم که مصرف نکنم و اگر مصرف کنم حق طلاق با او باشد. دو روز بعد از این تعهد، دوباره مصرف کردم اما چون قیافه‌ام خوب بود نشان نمی‌داد. مدتی الکل مصرف کردم چون فکر می‌کردم از مواد مخدر بهتر است و مشکلی برایم بوجود نمی‌آورد.

دو ماه از تعهد محضر نگذشته بود که خانمم از من جدا شد.

آن زمان بچه‌هایم خیلی کم سن و سال بودند و بعدها که پیش مادرشان بزرگ شدند هر دو درس خواندند و پزشک شدند. بعد از جدایی همسرم، دقیقاً ۱۵ سال خانواده‌ام را ندیدم. مصرف زیاد، دربه‌دری و کارتن‌خوابی راهی بود که خیلی زود قدم در آن گذاشتم. من قبل از این ماجرا خانه و دو دستگاه ماشین داشتم. خانه را به همسرم دادم و ماشین‌ها را فروختم و دود کردم. توی خرابه‌ها می‌خوابیدم و وقتی شنیدم جلسات انجمن استارت خورده است گاهی می‌امدم و از سید سنت هفتم جلسه، پول برمی‌داشتم، خیلی از اوقات اعضای جلسه می‌دیدند ولی چیزی نمی‌گفتند و به روی من نمی‌آوردند...

حدود یک ماه جلسه می‌رفتم و پول برمی‌داشتم. در این مدت می‌دیدم که اعضای جلسه، مشارکت می‌کنند و حال خیلی خوبی دارند. می‌دیدم که تولدشان را جشن می‌گیرند و می‌شنیدم که یکی زنش برگشته، یکی بچه‌اش برگشته، یکی زندگی‌اش درست شده و یکی کار پیدا کرده...

از رنگ و رو و حال خوششان خیلی چیزها را می‌شد فهمید. کم‌کم متوجه طرز صحبت کردن خوب و لباس پوشیدن مناسب کسانی که ترک کرده بودند شدم و مجاب شدم که من هم ترک کنم. به یکی از بچه‌های انجمن گفتم: «می‌خوام ترک کنم». گفت: «تو ترک نکن نیستی، چند بار رفتی کمپ و نشده» گفتم: «به خدا می‌خوام ترک کنم». گفت: «تو امشب برو و فردا بیا جلسه تا ببینم حال و اوضاعت چه جوریه».

آن شب رفتم به یک کوره آجرپزی قدیمی آتش درست کردم و مصرف کردم. بعد از مصرف احساس گرسنگی کردم. به خیابان آمدم تا شاید تکه نانی از گوشه‌ی دیوار یا توری نانواپی پیدا کنم. گرسنه و ناامید بودم و ناخودآگاه گریه‌ام گرفت و دلم خیلی شکست گفتم: «خدایا خودت به کاری بکن».

فردای آن روز حس ترک کردن داشتم ولی می‌ترسیدم. از خماری می‌ترسیدم. رفتم جلسه به یکی از بچه‌های جلسه که هفت، هشت سال پاکی داشت گفتم: «به خدا دیگه می‌خوام ترک کنم متو ببر کمپ» گفت: «باشه بعد از ظهر می‌برمت». بعد از ظهر رفتم کمپ. ۲۱ روز آنجا ماندم و عجیب بود که اصلاً دردی را حس نمی‌کردم. بیرون از کمپ، ۶ ماه پاک بودم اما کارتن‌خوابی می‌کردم و برای زندگی جایی نداشتم. بعد از مدتی که در یک خرابه می‌خوابیدم کم‌کم دوست و رفیق‌ای انجمن با برادرم صحبت کردم و او گفت: «اگه پاک شده باشی اشکالی نداره بیاد پیش ما زندگی کنه». این روزها با پدرم که ۹۰ ساله است و آلزایمر دارد، زندگی می‌کنم. یک هفته پیش بچه‌هایم با خواهرم تماس گرفتند و گفتند می‌خواهیم بابا رو ببینیم. بعد از دیدنش ۱۰ دقیقه قفل بودم و اصلاً نمی‌توانستم حرف بزنم. چه می‌خواستیم بگویم؟ اصلاً چه دارم بگویم؟ کم‌کم با هم صحبت کردیم و عصر آن روز رفتیم قهوه خوردیم. تنها آرزویی که از خدا دارم این است که برگردم پیش همسر و فرزندانم.

من برای ترک کردن جاهای دیگه هم رفته بودم ولی AA خیلی خاص و معنوی است، خیلی عشق دارد. اصلاً همان عشق بچه‌ها باعث شد که من بروم کمپ و ترک کنم. من از سید سنت هفتم پول برمی‌داشتم ولی آنها کاری با من نداشتند. همان عشق باعث شد پاک شوم و پاک بمانم. تنها چیز ماندگار این دنیا عشق است و از میان همه‌ی عشق‌ها، عشق اعضای AA چیزی است که نمی‌توانم آن را توصیف کنم. وقتی از کمپ بیرون آمدم لباس نداشتم، کفش نداشتم، بچه‌های انجمن برایم خریدند. ساندویچ برایم آوردند و موهای سرم را کوتاه کردند. این‌ها باعث دلگرمی من شد و اصلاً فراموش نمی‌کنم.

این فصل در جلسه خدمت منشی دارم و بعضی وقت‌ها از خوشحالی بفض می‌کنم...

محسن کمال آباد
رفسنجان





باغ‌های AA رفسنجان

یک سال بعد زیر نظر ناحیه‌ی یزد و بعد به‌دلیل ازدیاد گروه‌ها، خودمان یک ناحیه تشکیل دادیم.

مهدی جان، برگردیم به روزهای اولی که گفتید ۱۲ نفر توی یک مسجد دور هم جمع می‌شدید. برای کتاب و سایر ملزومات جلسه چه کار می‌کردید؟ و آیا از آن جمع با عشق اولیه خبر داری؟

کتاب‌ها و سایر نشریاتی که در AA موجود بودند را از مشهد تهیه می‌کردیم. از آن جمع زحمت‌کش ۱۲ نفره به لطف خدا کاملاً باخبرم. به‌جز یک نفرشان که مصرف کرد و بعد برگشت، مابقی‌شان به‌دلیل خدمات خوبی که در انجمن داشتند، همه‌گی پاک و هوشیار هستند و در حال حاضر نیز در سطوح مختلف ناحیه در حال خدمات هستند.

بله کاملاً درسته. به‌قول شما خدمتگزاران همواره در دوران بهبودی و هوشیاری هستند. حالا کمی هم از مشکلات سال‌های اولیه‌ی تشکیل انجمن در رفسنجان صحبت کنید.

واقعیتش این بود که ما کمی سردرگم بودیم و دلیلش هم ناآگاهی از وضعیت AA و ساختارش بود. نسبت به قدم‌ها و سنت‌های AA مشکل داشتیم تا اینکه دوستان خدمتگزار از شورای منطقه (مشهد) آمدند و با برگزاری کارگاه‌های مختلف قدم و سنت و آشنایی با ساختار، مشکل ما برطرف شد.

نکته‌ی دیگر در مورد مساله‌ی راهنما - رهجو بود که اوایل رابطه‌ی دو نفرشان باهم خوب بود ولی حس ما می‌گفت تحکمی در گفته‌ی راهنماها وجود داشت. هرچه راهنما می‌گفت رهجو باید حرفش را گوش می‌کرد. اما آن هم حل شد. یادش بخیر اوایل با دوستان دور هم می‌نشستیم کتاب می‌خواندیم و نتیجه‌ی تجربیات کارگاه‌های برگزار شده در مورد قدم‌ها و سنت‌ها را هم مرور می‌کردیم. کم‌کم متوجه شدیم قدم‌ها چه هستند و از ما چه می‌خواهند و ما چه کار باید بکنیم؟! قبلاً هیچ گونه آگاهی نداشتیم. دوباره تاکید می‌کنم ما قدردان خدمتگزارانی هستیم که برای‌مان کارگاه برگزار کردند چرا که بعد از جلسات کارگاهی انگار همه چیز جدی‌تر شد. تعداد پیام‌رسانی‌ها بیشتر شد برنامه بهتر و شگفت‌انگیزتر شد. بعد از آن نکته‌ی تحمیلی در میان نبود. تنها مشکل اساسی ما بعد از این داستانی که عرض کردم،

با توجه به لزوم ثبت تاریخچه‌ی نواحی مختلف ایران و خصوصاً ناحیه‌ی ۹ (رفسنجان) که در این شماره به صورت ویژه به آن می‌پردازیم، با یکی از اعضای قدیمی شهرستان رفسنجان به‌گفتگو نشستیم همانطور که خواهید خواند، نکات مهمی در مورد چگونگی شکل‌گیری این ناحیه، مورد بررسی قرار می‌گیرد. حس کنجکاوی اعضای هیئت تحریریه، ما را بر آن داشت تا از حالت استاندارد معرفی نواحی که در شماره‌های قبلی مجله شاهد آن بودید، پا را فراتر بگذاریم و بصورت پرسش و پاسخ با یکی از دوستان خدمتگزار، این ناحیه را به شما همراهان معرفی کنیم.

آقا مهدی عزیز ضمن سلام و خداقوت، لطف کنید قبل از معرفی ناحیه‌ی ۹ رفسنجان، کمی از خودتان و ماجرای عضویت‌تان در AA صحبت کنید.

به نام خدا مهدی هستم الکلی و به لطف خدا ۱۵ سال پاکی دارم. از ۱۲ سال پیش عضو AA شدم. تا قبل از آن حدود سه سال در یک انجمن دیگری عضویت داشتم. از اول پاکی‌ام بخواهم بگویم باید سیاستگزار دوستان مشهدی‌ام باشم که در روزهای سم‌زدایی، کنارم بودند و خیلی هوای من را داشتند. بعد از این مرحله رفتم شهر خودمان؛ رفسنجان.

آیا با جلسات الکلی‌های گمنام آشنایی داشتید یا دلیل دیگری بود که تصمیم گرفتید وارد AA شوید؟

همان ۱۲ سال قبل زمانی که دوستان مهدی برای برگزاری کارگاه بهبودی به رفسنجان آمده بود، پیشنهاد داد که جلسات AA را در اینجا هم راه بیندازید. حدود ۱۲ نفر بودیم که در منزل یکی از بچه‌ها جمع شدیم.

بعد از تصمیمات جمعی دوستان همدردمان، اولین جلسه‌ی AA در یکی از مساجد رفسنجان با حضور ۱۲ نفر از اعضای قدیمی راه‌اندازی شد که بعد از مدتی گروه‌های دیگری هم اضافه شدند و به‌لطف خدا امروز ۳۲ گروه در رفسنجان فعالیت دارند. اوایل زیر نظر ناحیه‌ی تهران بودیم.

**آقا مهدی از اینکه وقت‌تان را در اختیار ما قرار دادید
ممنونیم، برای سوال آخر لطف کنید در مورد مجله مسیر
هوشیاری هم کمی صحبت کنید؟**

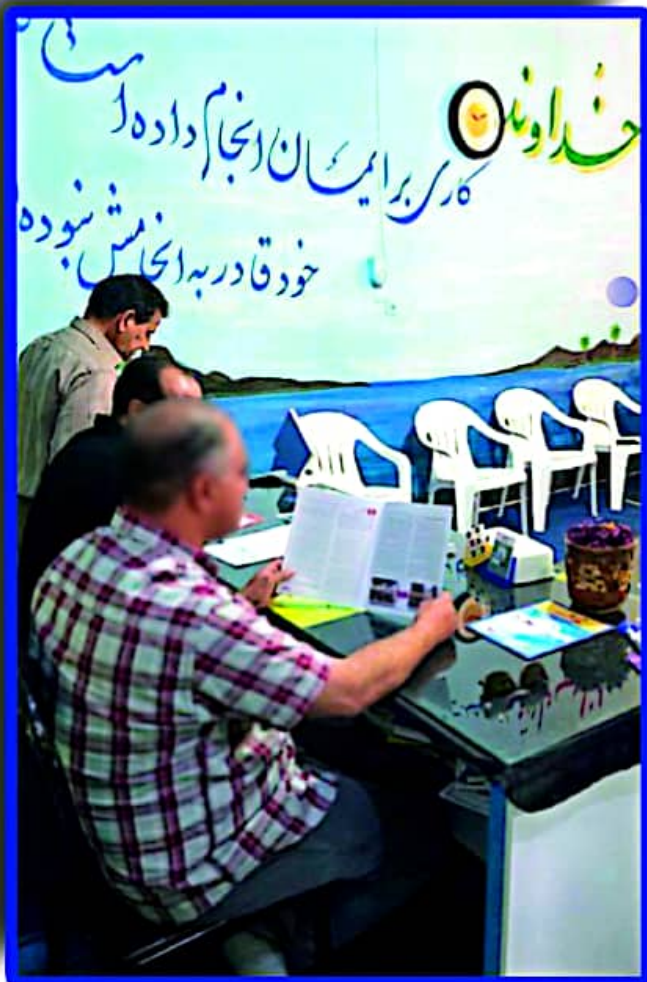
به نظر من مجله‌ی مسیر هوشیاری در حال انجام دادن کار بزرگی است. دقیقاً مثل بازوی کمیت‌ه پیام‌رسانی یا اطلاعات عمومی عمل می‌کند. قبلاً در جلساتی که با مسئولان شهرستان داشتیم بروشورهای انجمن را می‌بردیم و در دو سه سال اخیر هم در کنار بروشورهای قدیمی، مجله‌ی مسیر هوشیاری را هم به آنها هدیه می‌دهیم. در نتیجه وقتی آنها این مجله را می‌بینند به ما می‌گویند AA کار ریشه‌داری است و یک کار اساسی برای شهر و دیار ما انجام می‌دهد. بعد از خواندن و ورق زدن مجله، خیلی از آنها جذب برنامه‌ی ما می‌شوند.

کمبود و کسری نشریات AA در آن سالهای اولیه بود. حدود ۱۲ سال قبل که ناحیه تشکیل شد من اولین مسئول نشریات بودم که سه دوره این خدمت را داشتم. بعد از رشد گروه‌ها، ناحیه هم رشد کرد و مجبور شدیم به چند ناحیه دیگر تقسیم شویم.

زمانی که ناحیه رفسنجان تشکیل شد گروه‌های سیستان و بلوچستان با ما بودند. بعد سیرجان و سایر شهرهای اطراف و کرمان نیز به این ناحیه اضافه شدند. بد نیست بدانید از رفسنجان تا کرمان ۱۰۰ کیلومتر، تا سیرجان ۱۳۰ کیلومتر و تا سیستان و بلوچستان ۶۰۰ کیلومتر فاصله داریم. آن زمان تا نزدیکی‌های اصفهان جزو ناحیه‌ی رفسنجان بودند. اوایل در همه‌ی این شهرها و مناطقی که اسم بردم ۴۰ گروه داشتیم. سپس با رشد بیشتر گروه‌ها، سیرجان برای خودش یک ناحیه تشکیل داد. چند ماه قبل هم کرمان ناحیه شد و نهایتاً زاهدان و اصفهان هم برای خودشان نواحی مستقلی شدند. می‌شود گفت که ۴ تا ۵ ناحیه از رفسنجان منشعب شد.

مهدی عزیز همانطور که شما هم گفتید، جلسات AA در رفسنجان، مایه‌ی خیر و برکت انجمن در نقاط مرکزی کویر ایران و حتی جنوب شرق کشورمان هم بود و هست. به نظر شما دلیل این همه اتفاق خوبی که در صحبت‌های قبلی به آن اشاره کردید چه بود؟

بله درسته، همانطور که قبل‌تر هم گفتم، عشق بچه‌ها برای پیام‌رسانی یا به قول معروف کمک به الکلی‌ها با تمام وجود و جان و دل چیزی بود که من شاهدش بودم. زمان و مکان برای این کار مهم نبود. هرگاه کسی از هر شهر و روستای دور یا نزدیکی کمک می‌خواست، سریعاً به دادش می‌رسیدند. به نظر من دوستان ما چه در قدیم و چه در زمان حال، همیشه دنبال خدمت عاشقانه هستند و دنبال این نیستند که کار به نام چه کسی تمام شود. ضمن اینکه کمیت‌های پیام‌رسانی و روابط عمومی خیلی خوب عمل می‌کنند و با مسئولان شهر و استان ارتباط خوب و مناسبی دارند. ضمناً باید از مسئولان خوب شهرستان رفسنجان هم تشکر کنیم که خیلی هوای ما را داشتند و همکاری خوبی با خدمتگزاران این ناحیه داشته‌اند.





همسرم در آن زمان مهریه‌اش را بخشید و طلاق غیابی گرفت و با پسر کوچکم از زندگی من بیرون رفتند. دو ماه در زندان بابت ترک ماندم و بعد به عسلویه رفتم و مشغول به کار شدم. درآمد خوبی داشتم ولی مصرف هم می‌کردم. چون در عسلویه جنس مصرفی‌ام پیدا نمی‌شد با مکافات زیاد، مجبور می‌شدم بروم و از شیراز تهیه کنم.

سال ۱۳۸۵ رفتم مشهد. یک روز برای مصرف و تهیه‌ی مواد در پارک وحدت منتظر ساقی بودم. همان زمان یک نفر آمد، کنارم نشست و سر حرف را باز کرد. من حوصله‌اش را نداشتم. بعد از کمی حرف زدن فقط یک شماره نوشت و به من داد و رفت. روز بعد زمان مصرف دوبار به او زنگ زدم، جواب نداد روز سوم جواب داد و گفت کجایی گفتم میدان طبرسی گفت همانجا بمان الان میام.

وقتی او را دیدم پرسیدم: «چرا دوبار تماس گرفتم جواب ندادی؟» گفت: «می‌خواستم ببینم واقعاً تمایل داری که پاک بشی؟» گفتم: «آره واقعاً دیگه خسته شدم.» گفت: «حاضری بیرمت ترک کنی؟» و من برای اولین بار با پای خودم و از روی اختیار رفتم مرکز سم‌زدایی. دو ماه آنجا بودم. مدتی که آنجا بودم، یک نفر از اعضای انجمن به نام احمد برای پیام رسانی و حضور در جلسات مرکز پیشمان می‌آمد که بعد از خروج از آنجا من را به جلسه‌ی کوهسنگی مشهد برد. ۷ ماه از پاک‌ی‌ام که گذشت، خانواده‌ام به من پیشنهاد ازدواج دادند و من از آنجا که برنامه‌ی انجمن را درست نگرفته بودم به خانواده گفتم یک خانمی برایم پیدا کنید که مشکل جسمی داشته باشد تا من فرصت خدمت کردن به او را داشته باشم! خواهرم یکی از دوستانش را به من معرفی کرد. او گفت: «این خانم یک بچه هم داره اگر می‌خواهی خدمت کنی بیا برو اینو بگیر.» خیلی زود موافقت کردم. خواهرم در ادامه گفت: «بیا حداقل ببینش» گفتم: «نه قیافه‌اش مهمه نه شرایطش فقط می‌خوام خدمت کنم.» ۱۸ روز گذشت و من سر سفره عقد بودم. مثلاً عشق به خدمت کردن داشتم. من می‌خواستم تابوی ناپدری را از بچه‌ی سه ساله‌ام بردارم، ماحصل این ازدواج این شد که خداوند یک دختر به ما عطا کرد.

همزمان با این ازدواج، به جلسه رفتنم هم ادامه می‌دادم. یکی از مسائل مهمی که در انجمن به من متذکر شدند این بود که الکل هم دقیقاً یک ماده مخدر است و باید به شدت از آن دوری

در کودکی پدر و مادرم را از دست دادم و تحت حمایت پدربزرگم بزرگ شدم. تا زمانی که به دانشگاه نرفته بودم با مصرف مواد و الکل آشنایی خاصی نداشتم. بعد از کنکور و انتخاب رشته به دانشگاهی در رشت رفتم و در آنجا با چند نفر از دانشجویان شهرستانی هم‌خانه شدم.

تا امتحانات ترم اول، همه چیز به خوبی پیش می‌رفت. یکی از شب‌های امتحان بود که دوستم به من گفت: «حامد بیا ۴ تا دود بزن تا بتونی شب تا صبح با خیال راحت درس بخونی!» خیلی زود قبول کردم و آن شب برای اولین بار در زندگی‌ام مصرف کردم. یک حال و هوای خوبی داشتم و فکر می‌کردم توی فضا هستم، حتی ساعت ۴ صبح رفتم توی خیابان و زیر باران از حس و حال لذت می‌بردم...

ما یک قوم و خویش دوری هم داشتیم که در رشت زندگی می‌کرد. گاهی به دیدن‌شان می‌رفتم. در یکی از این رفت و آمدها دیدم مشغول مصرف الکل هستند و به من هم پیشنهاد دادند بنوشم. دقیقاً مثل پیشنهاد قبلی برای مصرف مواد، این مورد را هم سریع قبول کردم. نمی‌دانم چه شد که خیلی زود یک آدم الکلی شدم که هفته‌ای یک بار باید پیش دوستم می‌رفتم تا الکل مصرف کنم و آشوب درونم را آرام کنم!

من مراحل بیماری الکلیسم را جهشی طی کردم به طوری که طی دو ترم درس خواندن، مصرف کردن مواد در زندگی‌ام جدی شد در ترم سوم و چهارم دانشگاه مصرفم شدیدتر شد. در این فاصله در همان شمال ایران ازدواج کردم، خانمم هم‌کلاسی‌ام بود. بعد از ازدواج فکر می‌کردم ترک می‌کنم اما نمی‌دانم چه شد که تزریقی هم شدم! بعد از اتمام درس و دانشگاه به تربت حیدریه که شهر پدری‌ام بود کوچ کردیم و آنجا خانه گرفتیم ولی همسرم مصرف‌های رقت‌بار و حال و احوال ملال‌انگیز من را تحمل نکرد و رفت.

برای تغییر اوضاع احوال زندگی و راضی کردن همسرم به ادامه‌ی زندگی، باز به شمال رفتم و در رشت خانه گرفتم. هر روز به او وعده می‌دادم که پاک می‌شوم ولی این اتفاق نمی‌افتاد. یک روز که همسرم نبود با دوستم مشغول مصرف کردن بودیم که پلیس آمد و ما را بازداشت کرد. من زندانی شدم.



بعد از یک سال مجبور شدم به جبرفت برگردم. خانواده‌ام با من قطع ارتباط کرده بودند. من مجبور شدم در مکان مصرف زندگی کنم. حتی مدتی من و همسر در یک پارک کارتن خوابی می‌کردیم.

در همان پارک بود که بعد از سه شب کارتن خوابی، این بار واقعا زانو زدم و از ته دلم به خدا گفتم: «یا منو بکش یا نجاتم بده» اتفاق معنوی برای من همان جا رخ داد. فردا اقدام به ترک کردم و پاک شدم و توی مسیر قرار گرفتم. چون از AA احساس خیلی خوبی داشتم در جبرفت دنبال AA گشتم و پیدا کردم. از همان اول پاکی، خدمت گرفتم؛ منشی، مسئول نشریات و بعد هم نماینده گروه. آن زمان ناحیه ۲۵ راه نیفتاده بود به همین دلیل برای جلسات شورای ناحیه، به رفسنجان می‌رفتیم.

مدتی بعد گروه ظهر استارت خورد. من نماینده گروه شدم و بعداً هم مسئول نشریات ناحیه و پس از آن دنیای من ۱۸۰ درجه چرخید و متفاوت شد. توی این چند سال، تعمیرات یخچال و کولر رایاد و نمایندگی شرکت‌های مختلفی را گرفته‌ام. خداوند در زمان بهبودی دو فرزند به ما عطا کرد که باید از این بابت هم بسیار سپاسگزارش باشم. اما خوشحالی زیاد من به خاطر حضور همسری مهربان و فداکار کنار من است که به‌نظر من مثل "لوئیس" نقش پررنگی در بهبودی و پیشرفت و آرامش زندگی من دارد. همسر من حتی در خدمت مسئول نشریات ناحیه، به‌گونه‌ای بازو و همکار و یاور من به‌حساب می‌آید. من درخواست‌ها را لیست می‌کنم و او فاکتورهایش را آماده می‌کند. از خداوند می‌خواهم تا آخر عمر من را در الکی‌های گمنام نگه دارد. ضمناً متوجه شده‌ام رشد مالی بعد از رشد روحانی تحقق پیدا می‌کند. باید صبر کنم تا خودش اتفاق بیفتد و اکنون برای من همین‌طوری شده است. از زندگی‌ام راضی هستم هرچند چیز زیادی ندارم اما هیچ‌وقت اینگونه راضی و خوشحال نبوده‌ام.

کنیم ولی این اصل مهم، توی کت من نمی‌رفت. شب مراسم ازدواج برادرم، مشروب گرفتم و شدم ساقی مجلس! و چون از تأثیرات مضر و مخرب الکل خبر نداشتم، خودم هم مصرف کردم. اتفاقی که افتاد این بود که صبح که از خواب بیدار شدم، خمار بودم. احوالات بدنی و فکری‌ام دقیقاً مثل زمان تزریق شده بود.

مصرف، دربه‌دري و دنبال جنس گشتن دوباره برای من شروع شد. وضعیت مالی و خانوادگی من در کنار همسر دوم بسیار رضایت‌بخش بود اما زمانی که مصرف به تزریق کریستال کشیده شد دوباره به زندان افتادم و بعد از آزادی از زندان متوجه شدم خانمم منزلمان را فروخته است. به دلیل احساس تنهایی به پاتوق و مکان مصرف رفتم. هنوز مهر آزادیم خشک نشده بود که دوباره پلیس من را در همان پاتوق معتادان گرفت. دوباره یاد احمد افتادم رفتم پیشش و شاگرد جیگرکی شدم چند ماه اونجا بودم و مصرف هم می‌کردم. احمد دوباره من را برای ترک برد تا پاک شوم. بعد از دوران ترک به من گفت: «تو با الکل مشکل داری بهتره این بار سری به جلسات الکی‌ها بزنی برو فلکه راهنمایی جلسه صبح الکی‌ها شرکت کن». به حرفش گوش کردم و در آن جلسه با دوستی به نام رومین آشنا شدم که به من گفت: «تصمیمات مهم و جدی رو تو سال اول پاکی بگیر». پاکی دوباره‌ی من استارت خورد و این بار ۸ ماه پاک ماندم که با خانمی که الان با او زندگی می‌کنم آشنا شدم. به دلیل درگیر شدن برای مقدمات ازدواج، ۲ ماه به جلسه نرفتم. با خانمم برای عقد به جبرفت رفتیم. در آنجا مسافرخانه گرفتیم. به‌دلیل دوری از جلسات و راهنما نتوانستیم در برابر وسوسه‌ی مصرف دوام بیاورم و لغزش کردم. بعد از لغزش، پایپ را شکستم و با خودم عهد بستم که دیگر تمام شد. اما صبح روز بعد، خمار خمار بودم. با مصیبت فراوان و پسران پسران با متادون پیدا کردم دو سه روز در جبرفت ماندیم ولی به‌خاطر نبود جنس مصرفی‌ام، به‌اجبار به مشهد رفتیم تا هم زندگی کنیم و هم من بتوانم راحت مصرف کنم.

در کارخانه‌ی یکی از دوستان قدیمی‌ام ساکن شدیم. دوباره مصرف، دوباره تزریق و این بار مجبور شدم به خسارت زدن به کسی که به من پناه داده بود روی بیاورم. در این کش و قوس ها تصادفاً دوباره رومین را دیدم. او کمک زیادی به من کرد و هر روز دنبال می‌آمد و من را به جلسه می‌برد.



حامد جلسه باور جبرفت - ناحیه ۲۵ کرمان



در میانه‌ی مصرف و دردهای خانوادگی ما، خداوند فرزندی به ما هدیه کرد. خاطرم هست در یکی از شبهای اجبار به مصرف ساعت ۱۱:۳۰ از منزلمان بیرون رفتم که برای بچه‌ی چهار ماهه‌ام شیرخشک بگیرم. دو انتخاب داشتم خودم را بسازم یا بچهم را از گرسنگی نجات بدهم و من راهی را انتخاب کردم که فکر می‌کنم همه‌ی الکلی‌ها زمان مصرف انجام می‌دهند! آن روزها و ایام تلخ، گذشت تا اینکه ۱۶ سال پیش توسط یکی از دوستانم به انجمن الکلی‌های گمنام معرفی شدم. سه روز در جلسات انجمن شرکت کردم. متأسفانه احساس تفاوتی که در من وجود داشت ۹ سال من را از انجمن جدا کرد. دوستانم زندگی‌شان را می‌ساختند و من خودم را! یک روز که مجبور بودم برای شغلم آزمایش اعتیاد بدهم، بعد از ۹ سال دوباره و این بار از سر اجبار وارد انجمن شدم. دوباره وارد کانون گرم الکلی‌های گمنام شدم. خداوند به من خیلی لطف داشت و روز هشتم پاکی‌ام، راهنمایی کنار من گذاشت که بسیار دلسوز و مهربان بود. هنوز هم در حیرتم که من چگونه توانستم با این دوست همراه باشم. روز دوازدهم عشقی را تجربه کردم که هرچند لبریز از درد و بی‌خوابی بودم اما در سی و چند سال زندگی‌م تجربه نکرده بودم و گفتنی نیست. یک فضای ماورایی بود. سه چهار نفر از دوستان بهبودی تا صبح همراه و همپای من بیدار ماندند. روز چهل و سوم آزمایشم را که دادم می‌توانستم برگردم به دنیای سیاه مصرف. اصلاً من آمده بودم که بروم ولی ندایی از درون به من می‌گفت: "این فرصت را از دست نده." راست می‌گفت من فرصت‌های خیلی خوب زندگی‌م را از دست داده بودم و حالا که به یک مجمع روحانی معرفی شده بودم. شاید این آخرین فرصت تکرارشدنی زندگی‌ام باشد. ندای درونم، قلب و روحم را گرم می‌کرد، او ندای پروردگار مهربانی بود که دوست داشت من پاک بمانم....



به لطف خداوندی که همان ندای درونم بود در انجمن ماندم و بعد از ۴۳ روز پاکی، راهنمایم من را به کمیته‌ی پیام‌رسانی برد، با ۶۸ روز پاکی به عنوان یک عضو پنل اولین بار وارد یک مرکز سم‌زدایی شدم و تا الان که در خدمت شما هستم این افتخار بزرگ نصیبم شده‌است که هر هفته شاهد شیترین پیام‌رسانی را تجربه کنم.

حسن - جلسه آرامش کریم‌آباد (رفسنجان)

من در یک خانواده تحصیل کرده به دنیا آمدم، تک فرزند بودم و پدر مرحومم بزرگترین آرزویش ادامه تحصیل من بود. از بهره‌ی هوشی بالایی برخوردار بودم. خودسری و خودرایی من باعث شد که ترک تحصیل کنم در حالی که فقط یک سال مانده بود که دیپلم را بگیرم! در سن ۱۶ سالگی وارد بازار شدم و در بازار هم بسیار آدم موفقی بودم. با انتخاب شغل‌های خاصی که دنبال می‌کردم به سرعت در حال پیشرفت کردن بودم اما بعد از دو سال خیلی ناباورانه، در اولین شغلم با شکست مواجه شدم. ارتباط با افرادی که از نظر اجتماعی و اقتصادی از من بالاتر بودند، غرور کاذبی را در من شکل داد و با اینکه اصلاً دوست نداشتم مشروب یا مواد مصرف کنم اما یک شب مشروب نوشیدم. قبل از نوشیدن اولین پیک الکلی، چیزهای زیادی را از دست داده و یک آدم شکست خورده بودم اما با نوشیدن همان اولین پیک و پیک‌های بعدی حس کاملاً تغییر کرد و در کمتر از یک ساعت از آن آدم شکست خورده و مایوس تبدیل شدم به یک آدم خوشبخت امیدوار و البته، فراموشکار. سال ۱۳۷۳ در یکی از مصرف‌هایم، به سختی رانندگی می‌کردم و بعد از رسیدن به خانه حالت تهوع و سرگیجه‌ی شدید داشتم. واکنش‌هایم در مسیر برگشت یادم نیست ولی بعدها که برایم تعریف می‌کردند، متوجه شدم لباس‌ها، حرف‌ها و رفتارم خیلی نامناسب بود. تا یک‌سال اول مصرف، مکان مصرف و دوستانم را خودم انتخاب می‌کردم اما بعد از یک‌سال چنان با منجیق به مکان‌های پست پرتاب شدم که همبازی‌هایم کاملاً تغییر کردند و فضای مصرفم کاملاً عوض شد... روز به روز به نوع و اندازه‌ی مصرفم اضافه می‌شد. در هر جمعی که بودم برای اینکه کم نیاورم اگر ۴ نوع مواد بود من باید هر چهار نوعش را مصرف می‌کردم! این غرور وحشتناک باعث شد من سریعاً تمام مخدرهای موجود را امتحان کنم و همین کار من را به مکان‌هایی برد که نه جای من بود و نه شان من... من آزادی کامل برای انتخاب را از دست دادم. مجبور بودم کسانی را به عنوان دوست یا هم مصرفی انتخاب کنم که با آنها راحت‌تر بتوانم مصرف کنم. بهترین و رویایی‌ترین شب هر انسانی، شب مراسم ازدواجش است اما چون جواب آزمایش من مثبت درآمده بود، زمانی که میهمان‌ها در تالار منتظر ورود داماد بودند، به جای رفتن به آرایشگاه و تزئین ماشین عروس به دنبال کسی می‌گشتم که با این برگه‌ی آزمایش مثبت عقده‌ام را انجام دهد. اشک‌های همسرم، خانواده‌اش و مادرم را هنوز به یاد دارم. برگه‌ای که در دستم بود آن شب را به سیاه‌ترین و تاریک‌ترین شب زندگی من و خانواده‌ام تبدیل کرد. وقتی که در خانه تنها شدم آخر شب به خودم گفتم از این به بعد مصرف نمی‌کنم، به‌خودم خیلی بد و بیراه گفتم و عهد کردم اگر ذره‌ای مردانگی در ته وجود من مانده باشد باید به‌خاطر این آبروریزی که در شب عروسی‌ام درست کردم، ترک کنم. هرطور بود عقد کردیم ولی خیلی زود عهد و قسم یادم رفت. همسر حدوداً ۹ سال در کنارم درد کشید.



رفتم پیش مادرم و او را دیدم. ظهر که شد یک چیزی توی دلم گفت یک تلفن به یکی از دوستان قدیمی‌ات بزن. دوست من انجمنی بود و مدت زیادی بود که پاک شده بود. بالاخره زنگ زدم و به دوستم گریه کنان گفتم: «می‌خوام ببینمت و باهات حرف بزنم». دوستم گفت: «من میرم جلسه توی یکی از پارک‌های رفسنجان. تو هم بیا اونجا ببینمت». آن روز رفتم، هیچ شناختی هم نداشتیم نمی‌دانم توی جمعشان چه اتفاقی افتاد. فقط از اول تا آخر جلسه گریه کردم با صدای بلند هم گریه می‌کردم هیچکس ایرادی نگرفت. آنها به صورت منظم و یکی یکی تجربه و مشارکت شان را رد و بدل می‌کردند و من با خودم می‌گفتم: اتفاق خوبی که برای این‌ها افتاده میشه برای من هم رقم بخوره؟

خلاصه یک ساعت و نیم در آن جلسه نشستیم و ناخودآگاه به خدا گفتم: «خدایا میشه من هم به روز دستم رو بالا بگیرم و فقط بگم ۲۴ ساعت؟ نمی‌خوام مثل اینا پاکی‌های طولانی داشته باشم. فقط ۲۴ ساعت می‌خوام». در پایان جلسه، اعضا من را رها نکردند. دورم حلقه زدند و گفتند: «تو هم پاک می‌شی، نترس فقط بیا». من بدون باور به آنها گفتم: «اگه قرص مصرف نکنم می‌میرم، الکل تنها سرگرمی و دلگرمی زندگی منه، من این‌ها رو نمی‌تونم مصرف نکنم ولی میام جلسه چون شما میگین». فقط می‌خواستم با حرف‌های آنها حالم خوب شود. روز پنجم که به جلسه رفتم، طی یک سری اتفاقات معنوی، همه چیز دست به دست هم داد که فرصت‌های من یک روز قبل، تمام شوند. آن روز، تولد یکی از دوستان بود و من که از روز قبل مصرف نکرده بودم شور و شوقی داشتم و مشارکت کردم و گفتم: «از دیشب مصرف نکرده‌ام و الان ۲۴ ساعته پاکم. بله بالاخره من هم ۲۴ ساعت پاکی‌ام را در یک جلسه، اعلام کردم و اکنون ۳ سال و ۹ ماه از آن روز می‌گذرد و من هنوز هم پاکم».

اوایل پاکی به پول نان خانه‌مان محتاج بودم. نان‌های خشک شده توی سفره را آب می‌زدیم و با بچه‌ام می‌خوردم. شرایطم خیلی سخت بود. طی یک اتفاق، یک دوست همدرد پسر را برد سر کار خرید و فروش پسته. خدا را شکر می‌کنم که پسر الان وضع خوبی دارد و برای خودش آبرو و اعتباری جمع کرده است. روزی که وارد AA شدم کار درستی نداشتم

خدا به من یک شغل خوبی داد. اتفاقات مالی خوبی برایم افتاد که به نظر من معجزه هستند. از روز سیزدهم پاکی‌ام شروع به کار کردن قدم‌ها کردم. و تا به امروز خدمت می‌کنم.



زهره - گروه آرامش بانوان شهر بابک (رفسنجان)

۱۲ سالم بود که ازدواج کردم. اولین باری که مصرف کردم زمانی بود که کنار شوهر معتادم در سن پایین نشسته بودم و هیچ چیزی از مصرف و مواد و این چیزها نمی‌دانستم. اول سنتی مصرف کردم و بعداً به دلیل اینکه همسر در منزلمان الکل درست می‌کرد، به من پیشنهاد مصرف الکل داد. اوایل، مصرفم جنبه‌ی تفریحی داشت. این روال ادامه داشت و چند سال گذشت و متأسفانه اجبار به مصرف پیدا کردم. کم‌کم در مهمانی‌ها نیکوتین هم مصرف می‌کردم و خیلی زود به سیگار کشیدن عادت کردم. خلاصه چند سالی درگیر مصرف الکل و نیکوتین و مواد مخدر باهم شدم. مصرف کردن الکل و مواد مخدر باعث شده بود یک سری از مشکلات دیگر هم به زندگی من اضافه شود تحت یک سری شرایط خاص که در زندگی داشتم، مصرف کننده‌ی قرص هم شدم. اوایل، قرص آرام‌بخش مصرف می‌کردم که با تجویز روانپزشک بود.

من در زندگی تعادل نداشتم برای همین اولین باری که قرص مصرف کردم و نشنگی آن را متوجه شدم، باعث شد به جای ۵ عددی که دکتر برایم تجویز کرده بود، ۱۰ عدد مصرف کنم! اما باز هم خلأ من پر نمی‌شد و مجبور می‌شدم مشروب هم مصرف کنم. یعنی مصرف قرص و نیکوتین و مشروب باهم موضوع شبانه‌روزی داستان زندگی من شده بود. بر اثر افسردگی روحی شدیدی که داشتم در بیمارستان اعصاب و روان بستری شدم و به‌جز قرص‌هایی که پزشکان آن‌جا برایم تجویز می‌کردند، از دوستانم می‌خواستم برایم قرص‌های دیگری هم از خارج بیمارستان بیاورند که آنها را در سرویس بهداشتی پنهان می‌کردم و هروقت می‌رفتم سرویس بهداشتی بیمارستان، آن‌ها را هم می‌خوردم. از لحاظ روحی به زیر صفر رسیده بودم ۱۵ روز در بیمارستان بستری بودم و یک هفته می‌رفتم خانه. در بیمارستان همیشه نشته‌ی قرص و در منزل نشته‌ی قرص و الکل و نیکوتین بودم! کاملاً کنترل و اختیار زندگی‌ام از دستم خارج شده بود، زمانی که خانه بودم همیشه خواب بودم و زندگی‌ام کلاً جهنمی شده بود. دو سه سال این روال ادامه پیدا کرد، زندگی‌ام خیلی خیلی سخت شده بود و خدا می‌داند که هر روز که از خواب بیدار می‌شدم، مرگم را از او درخواست می‌کردم و اصلاً نمی‌خواستم دیگر زنده باشم. در چند سالی که درگیر مصرف بودم، دو بار دست به خودکشی زدم هر بار چهار پنج بسته قرص را باهم خوردم ولی خواست خدا بود که نمیرم. شوهرم هم مصرف کننده بود تصمیم گرفتم از شوهرم جدا بشوم البته یک پسر ۶ ساله هم داشتم که با خودم زندگی می‌کرد. از شوهرم که جدا شدم زندگی به همان روال بود حتی سخت‌تر هم شده بود باید سر کار می‌رفتم. فکر کردم اگر درگیر روابط عاطفی بشوم شاید حالم بهتر شود. ولی بیشتر ضربه خوردم و آشفته‌تر شدم. چند سال دیگر هم به سختی گذشت تا اینکه یک روز جمعه در حالی که مواد و الکل مصرف کرده بودم و همزمان بود با شکست در رابطه عاطفی‌ام، چند بسته قرص آماده کردم که برای بار سوم خودکشی کنم. با خودم گفتم بروم یک بار دیگر مادرم را ببینم.



شورای (کنفرانس) خدماتی الکی‌های گمنام تاکنون علی‌رغم مشکلاتی که در دو دهه گذشته با شکل‌گیری اولین گروه‌ها و نواحی خدماتی داشته، رشد قابل ملاحظه‌ای در سطح ایران و به پهنای جغرافیای ایران در همه استان‌ها داشته است. ما هر ساله شاهد افزایش گروه‌ها و به تبع آن افزایش نواحی - که جای خوشحالی دارد - بوده‌ایم و سپاسگزار خداوند بزرگ و تلاش خدمتگزاران و اعضای الکی‌های گمنام در جای جای این مرز و بوم هستیم.

ناحیه ۹ رفسنجان یک ناحیه خودجوش بوده و سال‌هاست به‌عنوان یک ناحیه خدماتی پرسابقه در ایران مشغول فعالیت است. تاکنون به خاطر رشد سریع و روز افزون خود به چند ناحیه که شامل ناحیه سیستان و بلوچستان، ناحیه اصفهان، ناحیه سیرجان، و ناحیه کرمان تقسیم شده است. این ناحیه در تیر ماه سال ۱۳۹۴ تشکیل و اولین جلسه هماهنگی گروه‌های خود را آغاز نمود، و در حال حاضر با ۳۲ گروه به کار خود ادامه داده و تاکنون ۹۴ جلسه شورای خدماتی در ناحیه برگزار نموده است. در این ناحیه حدود ۳۵۰ نفر خدمتگزار در حال خدمات‌رسانی به اعضا و گروه‌های الکی‌های گمنام هستند.

گروه‌های ناحیه ۹ رفسنجان شامل ۳۲ گروه:

- ۱_ صبح طلوع ۲_ وحدت ظهر ۳_ آزادگان کمال آباد ۴_ امید همت آباد ۵_ معجزه همت آباد آگاه ۶_ آرامش کریم آباد ۷_ اتحاد رضا آباد
- ۸_ عصر آزادی ۹_ آزادی هرمز آباد ۱۰_ هدیه قاسم آباد ۱۱_ ندای آرامش ۱۲_ مهر جوان ۱۳_ به سوی آزادی ۱۴_ امید فردا کشکونیه
- ۱۵_ وحدت سرچشمه ۱۶_ گمباره داوران ۱۷_ همدلان عصر ۱۸_ وحدت بانوان رفسنجان ۱۹_ آرامش بانوان رفسنجان ۲۰_ آرامش بانوان
- شهربابک ۲۱_ بانوان راه نجات شهربابک ۲۲_ بانوان همدلان خورسند شهربابک ۲۳_ آرامش ظهر شهربابک ۲۴_ یاکدلان شهربابک
- ۲۵_ ندای آرامش مهرآباد شهربابک ۲۶_ نجات یافتگان نوق ۲۷_ امید جوزم ۲۸_ امید هماشهر سیرجان ۲۹_ رهایی سیرجان
- ۳۰_ وحدت پاریز ۳۱_ طلوع صبح رفسنجان ۳۲_ گروه تازه تاسیس (بانوان رفسنجان)





سال گذشته شاهد تولد ۲ ناحیه‌ی دیگر در بیرجند (ناحیه ۲۴) و کرمان (ناحیه ۲۵) بودیم. ناحیه ۲۵ کرمان به عنوان آخرین ناحیه خدماتی شکل گرفته، در شروع کار، خدمات خود را با ۱۴ گروه شروع نموده است که امروز به لطف خدا پس از گذشت یک سال و ۳ ماه و با برگزاری ۱۲ جلسه شورای خدماتی ناحیه تعداد گروههای خود را به ۱۸ گروه افزایش داده است. در این ناحیه حدود ۲۵۶ خدمتگزار در کل گروه‌ها و ناحیه، در حال انجام خدمات هستند. ۱۱ نفر به عنوان خدمتگزاران میز اداری، کمیته‌های خدماتی، رابطین شورای منطقه و مابقی در گروه‌ها مشغول به خدمت‌رسانی به اعضای الکلی‌های گمنام هستند.

گروه‌های ناحیه ۲۵ کرمان شامل ۲۰ گروه:

- ۱- نیایش کرمان ۲- امید جیرفت ۳- آرامش شب کرمان ۴- صباح گلباف ۵- همبستگی جیرفت
- ۶- سعدی کرمان ۷- ظهر باور جیرفت ۸- پاک دلان کرمان ۹- ظهر معراجی‌های کرمان ۱۰- آرامش جیرفت
- ۱۱- رهایی کلرود ۱۲- طلوع صبح کرمان ۱۳- امید شاهرخ‌آباد کرمان ۱۴- شب‌های آزادی کرمان
- ۱۵- طلوع صبح جیرفت ۱۶- راه نجات دلفارد ۱۷- آرامش راور ۱۸- راه نجات کرمان
- ۱۹- رهایی سده ۲۰- گروه تازه تأسیس



۳۲ گروه

۱۲ نفر

ناحیه ۹ - رفسنجان

طبق آمار

۲۰ گروه

۱۲ نفر

ناحیه ۲۵ - کرمان

: اردیبهشت ۱۴۰۳



نویسنده‌ای که نمی‌خواست آهسته برود

درباره‌ی پیدایش کتاب الکی‌های گمنام



بیل ویلسون خطاب به منتقدانش که او را فردی عجول خطاب می‌کردند گفت: "شما که می‌گویید آهسته برو چطور شب‌ها می‌خوابید در حالی که می‌بینید ما در عرض ۳ سال تنها سه گروه کوچک ایجاد کردیم؟ در حالی که میلیون‌ها الکی در آمریکا می‌میرند؟ در حالی که در شمع تیررس جایی که ما نشستیم شاید صدها نفر باشند که اگر بدانند ما چه چیزی می‌دانیم حال‌شان خوب می‌شود؟ و آیا الکی‌های کالیفرنیا برای درمان شدن مجبورند صبر کنند تا این خبرها به صورت شفاهی به آنها برسد؟..."

این چکیده بحث‌هایی بود که حاصلش انتشار کتاب الکی‌های گمنام شد. وقتی که بیل و دکتر باب مشروب را ترک کرده بودند؛ در جلساتی که یک جنبش بهبودی در دهه ۱۹۳۰ میلادی در آکسفورد انگلیس برگزار می‌کرد و شمار زیادی از الکی‌ها برای برطرف کردن مشکل خود به این جلسات روی آورده بودند شرکت کردند. با آن که بیل پس از مدتی از گروه آکسفورد جدا شد اما تکنیک‌ها و ساختار این جلسات در شکل‌گیری، تأسیس و نیز نوشتن کتاب الکی‌های گمنام و برنامه ۱۲ قدم تأثیر فراوانی گذاشت.

در سال ۱۹۳۸ بیل که ۳ سال از مدت بهبودی‌اش می‌گذشت با کمک نخستین ۱۰۰ نفر از الکی‌هائی که در حال بهبودی بودند «کتاب بزرگ» الکی‌های گمنام را نوشت. در این کتاب الکی‌های در حال بهبودی تجربه خود را بازگو کرده‌اند. اعضای اولیه فهمیدند که این کتاب به یک بخش داستانی نیاز دارد. دکتر باب و گروه آکرون جمع‌آوری تجربه داستانی اعضا را به عهده گرفتند. بالاخره بخش داستانی کتاب ۱۹۳۹ به پایان رسید اما به نظر می‌رسید که این کتاب هنوز یک عنوان کم داشت. گروه‌های آکرون و نیویورک مدام و هر روزه درباره عنوان احتمالی رأی‌گیری می‌کردند. اسم الکی‌های گمنام در همان اوایل در بحث‌ها مطرح شده بود اما کسی به یاد نمی‌آورد که چه کسی مطرح کرد. بعد از کلی بررسی و بحث و جدل بالاخره از بین نام‌های «راه نجات» و «الکی‌های گمنام»، نام الکی‌های گمنام برای کتاب انتخاب شد و در ۱۰ آوریل ۱۹۳۹ کتاب الکی‌های گمنام به چاپ رسید. بدون تردید این کتاب انقلاب عظیمی در شناساندن بیماری الکلیسم به فرد الکی و نیز جامعه پزشکی ایجاد کرد.

کتاب الکی‌ها به ۶۸ زبان ترجمه شده و میلیون‌ها نفر در حدود ۱۷۰ کشور جهان آن را می‌خوانند.

دقیقاً مشخص نیست که چه کسی اولین ترجمه کتاب الکی‌ها را انجام داده و یا چه زمانی ترجمه شده است. اما روایتی مشهور است که ترجمه

کتاب توسط همسر یکی از اعضای اسپانیایی زبان انجمن به نام «ریکاردو پی» در سال ۱۹۴۶ انجام شده که آن را برای هم وطنان مکزیکی خود انجام داده بود. دست‌نوشته این ترجمه ظاهراً به بیل داده شده بود. یک نسخه از یادداشتی که بیل در ژوئیه ۱۹۴۶ برای ریکاردو نوشته در آرشیو دفتر خدمات عمومی پیدا شد که در آن نوشته بود:

«به یاد بود و گرامیداشت کار ترجمه طاقت فرسای او»

هدف اصلی این کتاب کمک به الکی‌ها برای یافتن نیرویی بالاتر از نیروی خودشان است. در این کتاب بیل ویلسون اصول کلی برنامه ۱۲ قدم را که شیوه‌ای پیشنهادی برای بهبودی از اعتیاد به مشروبات الکی است؛ تشریح کرده‌است.

امروز این کتاب اصلی‌ترین منبع مکتوب الهام بخش اعضای انجمن الکی‌های گمنام است و سالانه تعداد زیادی از آن به چاپ می‌رسد و در جلسات بهبودی آموزش داده می‌شود. این کتاب به عنوان با ارزش‌ترین هدیه به تازه‌واردان در بعضی از جلسات AA ایران اهدا می‌شود.

امیدواریم که این کتاب راهنما و نجات‌بخش تمام کسانی باشد که از بیماری الکلیسم در عذابند.

منبع: «زبان دل»، «تاریخچه مختصری از کتاب الکی‌های گمنام»



داستان من و حکم اعدامم آشنا بودند تمایل پیدا کردند عضو انجمن شوند و به من مراجعه کردند و کمک خواستند. به لطف خدا در حال حاضر ۱۶ نفر از همان دوستان، رهجوهای من هستند و با هم قدم کار می‌کنیم.

در حال حاضر ۴ سال و ۱۰ ماه از هوشیاری من می‌گذرد. بعضی از رهجوهای زندانی من آزاد شدند ولی هنوز با هم در ارتباطیم. تا قبل از این، در زندان جلسات الکلی‌های گمنام برگزار نمی‌شد اما به لطف خدا ما این جلسات را در بند باز زندان استارت زدیم. یکی از بچه‌ها که در جلسات شهر گلیهار خدمت داشت یک پاک کامل از پنگلت های برگزاری جلسه را آورد و ما هم به وسیله‌ی آنها جلسه را برگزار می‌کنیم. به لطف انجمن، معجزات زیبایی همچنان در زندگی من جاری است مثل انتقال من به بند باز زندان. حکم من از اعدام به ۲۸ سال حبس تبدیل شده و سپس به بند باز زندان منتقل شدم و نگران این بودم که سال آینده چه طوری سند تهیه کنم تا بتوانم رفت و آمد به خارج از زندان داشته باشم. باورش برای خود من هم سخت است اما خداوند کمک کرد و امروز که شما داستان من را می‌خوانید به من خبر داده‌اند که مورد عفوهای متعدد قرار گرفته‌ام و حبس من به کلی در حال تمام شدن است...

به نظر من پاک ماندن در زندان خیلی سخت‌تر از محیط‌های دیگر است. زندان هزار دلتنگی و هزار و یک اتفاق با خودش دارد. تجربه‌ی من نشان می‌دهد که در زندان چیزی هست که ما را به گذشته بر می‌گرداند و آن این است که زندانی به انزوا می‌رود. انزوا با تنهایی فرق دارد؛ تنهایی یعنی اینکه کسی دور و برت نباشد ولی انزوا یعنی اینکه آدم‌های زیادی کنارت هستند ولی تو توی افکار خودت غرقی... من سال‌های زیادی در زندان بودم. وقتی برای مرخصی بیرون می‌آمدم، تنهایی، بی پولی و تغییرات دنیای بیرون آزارم می‌داد. بنابراین سعی کردم دوستان جدیدی برای خودم پیدا کنم. امروز کلی دوست جدید در انجمن دارم که می‌توانیم به هم کمک کنیم هر وقت حالم خوب نباشد با آنها تماس می‌گیرم و مطمئن هستم که اگر بیرون از زندان بتوانم این رویه را دنبال کنم و هدفم خدمت به یک دوست هم‌درد باشد، قطعاً همان اتفاقات و آبرو و احترام درون زندان که داشتم، در محیط بیرون هم خواهم داشت...

معجزه‌ای که بعد از این اتفاق افتاد این بود که حسن توبه‌نامه‌ای نوشت و چند هفته بعد از نوشتن این داستان، روز چهارشنبه مورخ ۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۳ آزاد شد. او این خبر را با شادی فراوان و چشم‌های گریان برای بچه‌های کمیته مجله مسیر هوشیاری تعریف کرد...

اسم من حسن و یک الکلی هستم. از جمعه تا چهارشنبه زندان هستم و از چهارشنبه بعد از ظهر موقتاً بیرون می‌آیم و دو روز آزادی دارم.

سال‌ها قبل، به خاطر حمل و نگهداری مواد مخدر و سلاح گرم به زندان افتادم. روزی که وارد زندان شدم مصرف کننده‌ی شدید مواد مخدر بودم که در زندان هم به هر بدبختی بود مصرفم را ادامه دادم. چون حکم به اعدام ختم می‌شد در بند اعدامی‌ها بودم و با بقیه‌ی زندانی‌ها مصرف می‌کردیم و داروی اعصاب می‌خوردیم. به صورت اتفاقی یک جلد کتاب الکلی‌های گمنام قطع کوچک پیدا کردم و از برگه‌هایش به عنوان لول استفاده می‌کردم. یک روز ناخواسته رفتم جلسات زندان و به نظرم جلسه‌ی جالبی آمد. یادم افتاد من یک کتاب دارم که با کاغذش لول درست می‌کنم، رفتم سراغش و دیدم که صفحات قبل از داستان بیل را کنده بودم و با آنها لول درست کرده بودم! از آن صفحه به بعد، نشستم و داستان بیل را خواندم و دیدم چقدر زندگی‌اش شبیه من است. مگر می‌شود یک آدم این قدر شبیه من باشد؟!

این جرقه‌ی اولیه‌ی خیلی خوبی بود تا من وارد انجمن شوم. با اینکه در زندان، هر چیزی به دستم می‌رسید مصرف می‌کردم و حتی الکل را با شکر درست می‌کردم و روزی ۱۲ سی سی متادون با ۵ مدل قرص اعصاب می‌خوردم اما تأثیر حضور در جلسات انجمن آن چنان به من انرژی داد که یکباره به لطف خدا همه‌ی آنها را کنار گذاشتم. طی یک اتفاق معنوی با یکی از اعضای AA که در خشکسویی زندان کار می‌کرد، آشنا شدم و از وی در مورد انجمن اطلاعات بیشتری به دست آوردم. من و دوست انجمنی‌ام، نشریات کمی داشتیم و از طرق مختلف توانستیم چند جلد از نشریات الکلی‌های گمنام را پیدا کنیم و با اشتیاق آنها را مطالعه کنیم.

به لطف خدا با یکی از دوستان عضو انجمن الکلی‌های گمنام که پرسنل زندان بود و آنجا کارگاه داشت، آشنا شدم و توانستم قدم‌هایم را هم کار کنم.

برنامه‌های هفتگی من به کلی تغییر کرد؛ چهارشنبه شب که به مرخصی می‌آمدم، حتماً یا در یکی از جلسات خدمت داشتم یا بچه‌ها منتظرم بودند که با هم به یک جلسه برویم. من سعی کردم با کمک AA و پروردگار مهربان، در خود تغییراتی ایجاد کنم و نتیجه‌ی عجیبی در این میان برایم رخ داد. من که قرار بود اعدام شوم، تخفیف گرفتم و معجزات در زندگی‌ام رقم خورد و از همه مهم‌تر اینکه با این اتفاقی که برایم پیش آمد، هم‌بندی‌هایم که از قبل و بعد



این در همیشه باز است...

چه جذابیتی در پیام‌رسانی دیده‌اید؟

علیرضا ق: خودشان را مثل من الکلی و معتاد معرفی می‌کردند و می‌گفتند ما هم روزی مثل شما بودیم و الان برای پاک ماندن، مسیر انجمن را پیدا کرده‌ایم و دنبال می‌کنیم که به ما جواب می‌دهد.

لیلی م: اینکه بانوان چه قدرتی دارند که برای پیام‌رسانی آمده‌اند و مشکل و ایراد خودشان را می‌بینند.

صدیقه ر: پاک بودن در زندگی و حس مفید بودن پیام‌رسان‌ها. **سحر:** پیامشان واضح و شفاف بود، دستوری نبود، این پیام را کسی به من داد که خودش حس کرده بود و حس خوبی داشت.

احمد پ: به وضوح نیروی جاذبه این عزیزان را هم در ظاهرشان و هم در رفتار و اخلاق آنها مشاهده می‌کردم. فراتر از آن امروز درک می‌کنم که چه نیرویی باعث شد که من زنده بمانم و در کمپ حاضر شوم و این عزیزان را چه نیرویی برای پیام‌رساندن به من، به آنجا آورده بود و هر روز به دنبال درک بیشتری از این نیرو هستم.

سحر: با انگیزه و امیدواری از گذشته تلخ و لحظه‌های قشنگ و آرام امروزشان صحبت می‌کردند.

فرزانه: پیامشان بدون اجبار و صادقانه بود و من قضاوت نمی‌شدم. **ن م:** شور و نشاط و شادابی جسمی روحی افرادی که به عنوان پیام‌رسان وارد مراکز بازپروری می‌شدند و لبخندها و خنده‌های مهربانشان مرا جذب کرد.

فاطمه: پاک و شاد بودنشان.

روزی که وارد جلسات شدید چه حسی داشتید؟

علیرضا ق: احساس درماندگی می‌کردم خسته خسته بودم آنقدر زیر دست و پا له شده بودم که حاضر به انجام هر کاری بودم و آماده بودم این مسیر رهایی را امتحان کنم.

صدیقه ر: حس اینکه با همه همدرد هستم و همه شبیه من هستند.

سحر: احساس خوبی داشتم چون رها بودم الکلی‌های گمنام

خیلی بدون حاشیه‌تر از جاهای دیگر بود همین باعث شد که بمانم.

احمد پ: تازه از مرکز کمپ آمده بودم، بعد از اینکه از الکل و مواد رها شده بودم

با کمک دوستان پیام‌رسانی در یک جلسه شرکت کردم یاد می‌آید چقدر ترس داشتم و احساس یاس و ناامیدی می‌کردم و دائماً به گذشته‌ای که خراب کرده بودم فکر می‌کردم. اما نمی‌دانم چه شد؟ لحظه‌ای که منشی محترم اعلام کرد: تازه‌واردان خودشان را معرفی کنند.

سحر: دیگه درد و بی‌تابی نداشتم. احساس امنیت و آرامش. **فرزانه:** بسیار به هم ریخته و پریشان بودم اما دیدن همدردهایم که توانسته بودند با شرکت در جلسات بر بیماری غلبه کنند انگیزه‌ای بود که شرکت در جلسات را ادامه دهم.

ن م: حس رهایی از درد و رنج افکار درهمی که در گذشته داشتم به من حس امیدواری می‌داد. آری بهترین انتخاب همین جاست.

فاطمه: احساس آرامش و رهایی از مواد و مصرف و ...

آیا حاضرید شما هم در آینده‌ای نزدیک پیام‌رسان الکلی‌های گمنام باشید؟

علیرضا ق: بله. احساس می‌کنم تجربه‌هایی دارم که به درد اعضای می‌خورد که در کمپ‌های اجباری در حال عذاب هستند و حاضرم تا این تجربه را با آنها مشارکت کنم تا این که آنها هم به لطف خدا و انجمن پاک و هوشیار شوند.

صدیقه ر: دوست دارم حداقل به یک نفر هم که شده کمک کنم تا او هم پاک شود.

سحر: امیدوارم که خداوند توفیق بدهد تا بتوانم درست پیام بدهم و باعث خسارت نشوم.

احمد پ: با عشق در پیام‌رسانی شرکت می‌کنم. آرزوی من این است که بتوانم یک روز مثل همان دوستانی که واقعاً نیروی جاذبه را در آنان دیده بودم، پیام‌رسان عشق و امید باشم و به یک عضو که تمایل به زندگی سالم دارد پیام بدهم.

سحر: بله صد در صد.

فرزانه: با توجه به اینکه تازه‌وارد هستم، امیدوارم بتوانم مسیر را به درستی طی کنم تا بتوانم در آینده مفید واقع بشوم.

ن م: بله، یکی از بزرگترین آرزوهای من این است، به نقطه‌ای برسم که به عنوان یک پیام‌رسان به هم دردهایم بگویم:

بهترین انتخاب را کرده‌ای که به جمع ما آمده‌ای

فاطمه: بله این خدمت را دوست دارم، من هم خیلی دوست دارم این پیام رو برسونم تا اون‌ها هم لذت پاکي و شادی رو بفهمند.





آیا شما می خواهید به یک الکلی کمک کنید؟

AA چیزی بیش از یک سری اصول است. در واقع اجتماع الکلی هاست. ما باید این پیام را منتقل کنیم، در غیر این صورت هم خودمان و هم کسانی که این واقعیت را دریافت نکرده اند، خواهیم مُرد.
بیل دبلیو
جولای ۱۹۵۵ - زبان دل

چه جذابیتی در پیام رسانی دیدید؟

علی کرمان: عشق و امیدی که در حرف ها و صحبت های آنها بود مرا جذب کرد.

موسی جیرفت: یکی از دوستان پیام رسان رو می شناختم. وضع ظاهری مرتب و آرامش او مرا به تعجب واداشت و متوجه شدم که انجمن به او کمک کرده است.

ناصر جیرفت: محبت و خدماتی که بچه های انجمن روزهای اول به من دادند باعث شد پیام انجمن را درک کنم و در انجمن بمانم.

فهیمة رفسنجان: توی کمپ که بودم در تیم پیام رسانی دوست همدردی بود که لبخند و صحبت هایش قلب مرا پر از امید می کرد وقتی برای بار دوم همان دوست را دیدم به من گفت من امروز به خاطر تو اوادم بینم حالت بهتر شده و این باعث شد که من به جلسات علاقمند شوم.

روزی که وارد جلسه شدید چه حسی داشتید؟

علی کرمان: خیلی خوشحال بودم ولی می ترسیدم از اینکه آیا پاک می مانم یا نه، ولی امیدوار هم بودم.
موسی جیرفت: خیلی ناراضی بودم و به همه ناسزا می گفتم که مرا کجا آورده اند. اما امروز دعاگوی تمامی آن دوستان هستم.
ناصر جیرفت: دوستانی که در انجمن اطراف من بودند به معنای واقعی داشتند زندگی می کردند و از با هم بودن لذت می بردند و این حس خوبی به من می داد، بسیار امیدوار شدم و باعث شد که در AA بمانم.
فهیمة رفسنجان: از همون جلسه اول دوستان قلب مرا لبریز از عشق و محبت کردند حشون کردم و فهمیدم گمشده ای که داشتم دقیقاً توی این جلسات هست.

آیا حاضرید در آینده شما هم پیام رسان AA باشید؟

علی کرمان: بله بعد از چند وقت که پاک شدم و در جلسات شرکت کردم. عضوی از کمیته پیام رسانی شدم.

موسی جیرفت: بله اگر خدا بخواهد با عشق این خدمت را می پذیرم.
ناصر جیرفت: من امروز در داخل جلسه و داخل مراکز ترک اعتیاد به همراه بچه ها پیام رسانی می کنم و تمام تلاشم این است که همان حس خوبی را که خودم درک کردم به دیگر الکلی ها نیز انتقال بدهم. شاید به این نحو دین ام را به انجمن ادا کنم.

فهیمة رفسنجان: به لطف خدا در حال حاضر پیام رسان AA هستم.

شما هم می توانید برای ما بنویسید.

- خود را با اسم کوچک و حرف اول فامیلی معرفی کنید
- چه جذابیتی در پیام رسانی دیدید؟
- روزی که وارد جلسات شدید چه حسی داشتید؟
- آیا حاضرید شما هم در آینده ای نزدیک پیام رسان انجمن باشید؟





۱- کمیته امور مالی

بررسی درآمدها، ایجاد توازن از طریق توزیع مناسب درآمدها، نظارت بر هزینه‌ها، جلوگیری از بروز مشکلات مالی، تأمین ذخیره‌ی احتیاطی، شفافیت در امور مالی.

۲- کمیته اطلاعات عمومی

ارتباط با مجموعه‌های مرتبط یا غیر مرتبط با الکلیسم و اعتیاد، معرفی انجمن و حیطه‌ی فعالیت و راه‌های تماس با انجمن.

۳- کمیته بایگانی

ثبت فعالیت‌های نواحی و شورای خدمات عمومی الکلی‌های گمنام ایران و بایگانی تمام رویدادها، وقایع، گزارشات کتبی، نشریات، مکاتبات و مستندات صوتی و تصویری.

۴- کمیته پیام رسانی به مراکز اصلاحی و درمانی

ساماندهی پیام رسانی، آموزش پیام رسان با هماهنگی کمیته ی کارگاه‌ها.

۵- کمیته ترجمه، چاپ و تصحیح نشریات

حفظ اصالت، ترجمه، تصحیح، چاپ و تکثیر نشریات (مکتوب-الکترونیکی) مجله‌ی مسیر هوشیاری، کتابچه آدرس و اطلاعات گروه‌ها و پرهیز از موازی‌کاری جهت صرفه‌جویی در نیروی انسانی و زمان.

۶- کمیته توزیع و فروش نشریات

دسترسی آسان نواحی و متقاضیان به نشریات مصوب انجمن، هماهنگی و یکنواختی در سیستم توزیع و فروش نشریات، صرفه‌جویی در زمان و کاهش هزینه‌ها از طریق فروش تمرکزی دفترچه‌ی آدرس و اطلاعات گروه‌ها و مجله‌ی مسیر هوشیاری. بهره‌برداری از روش‌های متنوع فروش (حضوری، پستی و...).

۷- کمیته ثبت آدرس و اطلاعات گروه‌ها

دسترسی آسان (آنلاین و مکتوب) به آدرس و اطلاعات گروه‌ها.

۸- کمیته کارگاه‌های آموزشی

تأمین تمام نیازمندی‌های آموزشی در سطح کشور و نواحی خدماتی بر اساس منابع مصوب انجمن افزایش سطح کیفی خدمات از طریق بالا بردن سطح آگاهی تمام اعضا.

۹- کمیته مجله‌ی مسیر هوشیاری

انتشار اخبار و رویدادهای انجمن مقالات تجربیات و داستان بهبودی اعضا به منظور انتشار پیام انجمن در مقیاس وسیع.

۱۰- کمیته وب سایت

ایجاد سهولت در انتقال پیام، حذف موازی‌کاری، صرفه‌جویی در منابع، حذف کاغذ، استفاده از فناوری‌های نوین و ...



یک بازسازی دراماتیک

فیلم Bill. W، فیلم ۱۱۴ دقیقه‌ای در ژانر مستند و زندگینامه‌ای است که در سال ۲۰۱۲ ساخته شد. این فیلم به کارگردانی دن کاراسینو و کوین هانلون و ساخت کشور آمریکا است.

سازندگان فیلم Bill. W از مجموعه‌ای از عکس‌ها، یادداشت‌های روزانه، مکاتبات و سخنرانی‌های ضبط شده استفاده می‌کنند تا داستانی پرشور را بیان کنند. فیلم شامل مصاحبه‌هایی با تاریخ نویسان غیر الکلی و الکلی‌های در حال بهبودی است که در سایه‌های تاریک با آنها مصاحبه می‌شود و چهره اعضای انجمن به صورت ناشناس نشان داده می‌شود. همچنین بازسازی دراماتیک برای تجسم رویدادهای کلیدی زندگی بیل ویلسون است که توسط بلیک جی ایوانز به تصویر کشیده می‌شود بخش بازسازی شده فیلم از کودکی بیل آغاز می‌شود، با تصویری از پشت سر یک کودک که سنگی را به رودخانه پرتاب می‌کند. این فیلم در ۱۸ می ۲۰۱۲ در شهر نیویورک اکران شد اما قبل از اکران در جشنواره بین‌المللی فیلم کلیولند به نمایش درآمد. به گفته دن کاراسینو: (یافتن مطالب بصری چالش برانگیزترین جنبه داستان بوده است چندین سال طول کشید تا عکس‌ها و فیلم‌های مورد نیازمان را کشف کنیم) سنت گمنام ماندن انجمن الکلی‌های گمنام آن را سخت‌تر هم می‌کرد.

در ساخت این فیلم سازندگان آن توانستند به بیش از ۱۵۰۰ نگاتیو از بیل ویلسون دست یابند.

همچنین ویدیوهای کمیاب از بیل و دکتر باب از یک فیلم خانگی به دست آمد که تنها فیلم شناخته شده این دو بنیانگذار با هم است.

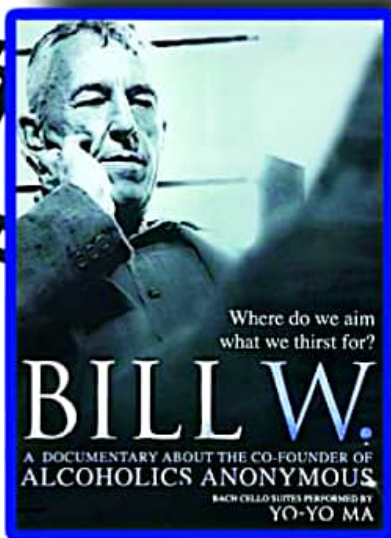
"مستند Bill. W در حقیقت یک سند تاریخی است"

یکی از مهم‌ترین بخش‌های فیلم تجربه روحانی بیل است. داستان نور سفیدی را که بیل در بیمارستان تاونز تجربه کرده را بازسازی می‌کند و در اینجا سفر او به سمت هوشیاری آغاز می‌شود.

در بازسازی این تجربه، دوربین به سمت چشم حرکت می‌کند و تجربه روحانی به شکل حرکت طبیعی ابرها بازنمود می‌شود.

در این فیلم تلاشی نشده است که از بیل فردی مقدس به تصویر بکشد بلکه ما با جنبه‌های مختلف زندگی طبیعی یک الکلی شامل: احساسات، تصمیمات، یاس‌ها و خوشحالی‌های او مواجه می‌شویم. داستان بیل توسط اعضای فعلی انجمن الکلی‌های گمنام نیز روایت می‌شود بیل با شخصیت آرام و مصمم و سرشار از شوخ طبعی ماجراهای خود را بازگو می‌کند او از سیاه‌ترین روزها و درخشان‌ترین روزهای خود حرف می‌زند. فیلم با صحنه جلو آمدن بیل از میان درختان آغاز می‌شود او به دوربین نزدیک می‌شود خلاف همین صحنه در بخش پایانی فیلم اتفاق می‌افتد. بیل از خانه خارج می‌شود و از ما فاصله می‌گیرد و به سمت درخت‌ها می‌رود در همین حین اجرای مرگ بیل بیان می‌شود فیلم بیل دبلو به بهترین وجه به عنوان فیلمی عمل می‌کند که به چگونگی شکل‌گیری انجمن الکلی‌های گمنام، چاپ کتاب و اتفاقات بیشمار دهه‌های ۱۹۳۰ تا ۱۹۷۰ میلادی و معرفی مردی می‌پردازد که تمام زندگی خود را وقف کمک به الکلی‌ها کرد تا باعث رشد و نمو انجمنی شود که خود منشاء شکل‌گیری انجمن‌های مشابهی شد که به بهبودی آسیب‌های اجتماعی کمک می‌کنند.

بیل فرصت یافت تا داستان خود را به اعضا و افرادی بیان کند که از مصیبت‌ها و دستاوردهایی که پشت سر گذاشته بی‌اطلاع نباشند فیلم در کلوز آپ‌ی از خنده بیل تمام می‌شود در این فیلم بیل همچنان داستان خود را برای ما بازگو می‌کند، حتی اگر در میان ما نباشد.



فضاهای مجازی AA



اپلیکیشن انجمن الکی های گمنام ایران

وبسایت انجمن الکی های گمنام ایران



www.aairan.org
info@aairan.org
iranaagso@gmail.com



وبسایت مجله مسیر هوشیاری

http://masirhoushyari.org
http://masirhoushyari.com
www.grapevineiran.org
masir.houshyari@gmail.com

جلسات آنلاین آقایان

<http://join.freeconferencecall.com/aairanonlinemeeting>

جلسات آنلاین بانوان

<https://join.freeconferencecall.com/aairanonlinewomensmeeting>

جلسات آنلاین کارگاه های آموزشی

<https://join.freeconferencecall.com/aairanonlineworkmeeting>



کیو آرکد کمیته ی
ثبت آدرس



کیو آرکد کمیته ی
پیام رسانی



کیو آرکد کمیته ی
مجله مسیر هوشیاری



کیو آرکد کمیته ی
کارگاه ها



شماره پانزدهم اردیبهشت ۱۳۹۸





او گفت: «من قدم کار می‌کنم و راهنما هم دارم و به ساله پاکم و زندگی‌ام خیلی خوب شده چون همیشه آرامش دارم» حرف‌های ساده ولی پرمحتوای دوستم، پیام معنوی انجمن الکلی‌های گمنام را در خود داشت. با دلگرمی خاصی من هم عضو AA شدم، دوستم را به عنوان راهنما انتخاب کردم و شروع به کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه کردم. وقتی کتاب الکلی‌ها را به خانه می‌بردم خانواده‌ام اعتراض می‌کردند و می‌خواستند من را دل‌سرد کنند ولی من هر روز جلسه رفتم و با تمام وجود به حرف‌های راهنما و اصول برنامه گوش کردم و دل‌بستم... وقتی می‌خواستم به جلسه بروم، مادرم می‌گفت: «کجا میری؟» می‌گفتم: «یک بنده خدایی هست که کتاب الکلی‌ها را به ما آموزش می‌دهد» ولی او هر روز اعتراض می‌کرد و من هم هر روز می‌رفتم و پیش خدا دعا می‌کردم که بتوانم این مسیر معنوی را ادامه بدهم.

بعد از یک‌سال پاکی و کارکرد قدم ۵ دوباره ازدواج کردم. این بار با یکی از اعضای برنامه که متأسفانه لغزش کرد و این روزها برای برگشت او به برنامه و زندگی دعا می‌کنم. سال‌های بعدی پاکی هم گذشت و من هر روز مسائل جدید و شگفت‌انگیزی از AA برایم روشن می‌شود. من فهمیدم مشکل درونی است و بزرگتر از چیزی است که من فکر می‌کردم. بیماری من گردن‌کلفت‌تر از مصرف مواد، الکلی، ازدواج، فرزند و حتی عوض کردن شهر و دیار است. متوجه شدم هیچ کدام از این‌هایی که گفتم به من حال خوب نمی‌دهد. وقتی که حال یک الکلی بد باشد هر جای جهان باشد فرقی به‌حالش نمی‌کند و تنها چاره‌ی درد او این است که حال درونی‌اش را با کمک ۱۲ قدم خوب کند.

همیشه دعا می‌کنم مثل امروز که ۵ سال و خرده‌ای است پاکم و انگشت اشاره‌ام به سمت خودم است از حال درونی‌ام مراقبت کنم. من در گذشته همیشه توجهم به پدر و مادر و دیگران بود و آنها را مقصر می‌دانستم. بعد از ازدواج ناموفق دوم فهمیدم مشکل کمبود قدرت است و این کمبود را فقط حضور پروردگارمهربان در زندگی و اراده‌ی من است که جبران می‌کند.

باید اعتراف کنم هنوز هم همان مشکلات را در زندگی‌ام دارم ولی با آنها کنار می‌آیم. اما مطمئنم اگر انجمن AA نبود دوباره به سمت مصرف رفته بودم. به‌لطف خدای مهربانم، مدتی است که راهنمای چند نفر دیگر هم شده‌ام و به آنها در مسیر بهبودی کمک می‌کنم. گاهی به کمپ‌های ترک

اعتیاد می‌روم و خدمت می‌کنم و دوستانم را هم به خدمت کردن توصیه می‌کنم. خدمت کردن حال عجیبی به آدم می‌دهد و او را به معنویت و آرامش نزدیک‌تر می‌کند.



مرضیه - شهر بابک

سالها قبل و زمانی که یک دختر بچه‌ی مدرسه‌ای بودم در یک خانواده با فرهنگ و معمولی زندگی می‌کردم. خواهر و برادری‌هایم تحصیل کرده بودند. من هم به تبعیت از آنها، درس‌خوان بودم و پس از شرکت در کنکور، در دانشگاه‌های بیرجند و مشهد قبول شدم که پدرم با ادامه تحصیل من مخالفت کرد. با این رنجش که از پدرم پیدا کردم با مردی که بعداً متوجه شدم اعتیاد دارد، ازدواج کردم. شوهرم معتاد بود اما این اوایل ازدواج‌مان بود و چند سال بعد به سمت شیشه و قاقچاق فروشی هم رفتم. وقتی همسرم سراغ مصرف شیشه رفت خیلی دوست داشت من هم کنارش مصرف کنم ولی من که عاشق مشروب بودم و نمی‌دانستم که الکلی با ذهن و روح من چه می‌کند، گاهی الکلی می‌نوشیدم ولی اصلاً حالم خوب نمی‌شد و هر روز گریه می‌کردم. وقتی دیدم همسرم نه مواد و نه قاقچاق فروشی را ترک می‌کند، بالاخره در سال ۹۲ پس از کش و قوس‌های زیادی از او جدا شدم.

کم‌کم این جدایی اثراتش را در روح و روانم گذاشت و بخاطر دردهای عاطفی که داشتم به‌صورت حرفه‌ای سراغ مشروب رفتم. من مغازه داشتم و دوستانم برایم مشروب می‌آوردند، ولی هر روز نمی‌خوردم فقط هفته‌ای دو سه بار مصرف می‌کردم. دقیقاً وقتی که آشفته می‌شدم مشروب و بعدش هم قرص‌های اعصاب می‌خوردم تا کمی آرام شوم. همزمان گرایش به کشیدن قلیان هم داشتم و کار هر روزم شده بود و بعد از قلیان هم باز قرص اعصاب می‌خوردم. آشفته‌گی‌هایم هر روز بیشتر می‌شد و راههای زیادی برای خلاصی از روح پریشانم امتحان کردم؛ نوشیدن مشروب، خوردن قرص و تعامل اجتماعی با آدم‌ها ولی دیدم هیچ چیز حال من را خوب نمی‌کند. به‌خاطر آشفته‌گی‌های زندگی، خانواده‌ام را مقصر می‌دانستم. از شهر خودمان به شهر دیگری رفتم ولی آنجا آشفته‌تر شدم. بعد دوباره برگشتم چون آنجا نمی‌توانستم مشروب پیدا کنم ولی در شهر خودمان در دسترس من بود. چون با عمه ام زندگی می‌کردم نمی‌خواستم از مصرف بیش از حد من بویی ببرد به همین خاطر سه ماه بیشتر دوام نیاوردم. از طرفی ریه‌ام هم آسیب دیده بود و دیگر نمی‌توانستم قلیان بکشم و با مصرف یک دود حالت تهوع شدیدی پیدا می‌کردم.

یکی از نزدیکانم وقتی دید حالم خیلی بد شده، جلسه‌ی نارائان را به من پیشنهاد کرد. ولی ظاهراً من هنوز به عجز الکلی و قرص نرسیده بودم. بالاخره با پیگیری‌های دوستم به نارائان رفتم و مدتی پاک بودم اما چون پیام درستی نگرفته بودم بی‌نتیجه بود.

دوباره دوستم سر راه من قرار گرفت و گفت: «من که این مسیر رو رفتم حالا تو هم یک بار بیا امتحان کن اگه نخواستی بعد هر کار دلت خواست بکن.» رفتم انجمن نارائان. هشت ماه آنجا رفتم اما نه راهنما گرفتم و نه قدم کار کردم. مدتی بعد یکی از دوستان دوران دبیرستانم را دیدم که او نیز در سالهای گذشته مثل من مصرف کننده بود ولی با کمک کمک ۱۲ قدم پاک شده بود.



به تصویر کشید که در پایان همان سال تعداد اعضا از ۲۰۰۰ نفر به ۸۰۰۰ نفر بالغ شد و رشد تصاعدی جمعیت ما به نهایت خودش رسید و الکلی‌های گمنام به یک موسسه ملی تبدیل شد.

پس از انتشار این مقاله بود که پرس‌وجوها درباره‌ی AA شروع شد. دیگر کارکنان و سرپرستان دفتر خدمات عمومی نیویورک، وقت سرخاراندن نداشتند. در ۱۲ مارس همان سال روث هاک، منشی دفتر خدمات عمومی، در مورد اتفاقات اخیر نیویورک نامه‌ای به دکتر باب نوشت تا او را در جریان وقایع بگذارد. او گفت که طی ۱۲ روز در ۹۱۸ نامه‌ای که جهت کمک خواستن به دفتر ارسال شده بود غرق شده است.

آمد مچ‌گیری کند اما دستمان را گرفت!

شاید جالب باشد که بدانیم جک الکساندر اساساً به جریانی از خبررسانی و روزنامه‌نگاری تعلق داشت که امروزه با عنوان «خبرنگار تحقیقی» در جهان شناخته می‌شود و هدف از آن نه تنها تبلیغ و ترویج موضوع گزارش نیست بلکه در پی کشف فساد و معضلات سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، اخلاقی و نظایر آن است؛ جک هم در ابتدا با همین نیت کشف و افشای خطاها و ناراستی‌های انجمن بود که سراغ آن آمد. او می‌خواست جامعه‌ی آن روز آمریکا را نسبت به اشکالات و آسیب‌های جنبش نوپای AA آگاه کند و به همین منظور برای آغاز تحقیقات خودش به «تیوجرسی» که به قول بیل ویلسون «مکان اصلی جaro جنجال‌ها بود» رفت و می‌خواست تحقیقات خودش را تنها به همین شهر محدود کند. از اینجا به بعد ماجرا را از زبان بیل ویلسون بشنویم که شرح روشنی از آن را توضیح داده است.

«با توجه به این وضع ما جامع‌ترین و دقیق‌ترین اطلاعات از الکلی‌های گمنام را که تاکنون به هیچ نویسنده‌ای نداده بودیم در اختیار وی قرار دادیم در ابتدا او ملاقاتی با متولیان داشت و همچنین با مردم نیویورک و سپس ما با او دور تا دور شهر گشتی زدیم. سرانجام جک گفت که دیگر کافی است و آماده نوشتن است... مقاله‌ی مورد بحث در نسخه یکم مارس ۱۹۴۱ منتشر شد. تحقیق‌ها و بررسی‌های گسترده‌ی جک و همچنین ظرفیت بالای او در



Jack Alexander - The Saturday Evening Post Journalist

بخت، یار انجمن الکلی‌های گمنام بود که درست در زمانی که این انجمن دوران طفولیت خودش را می‌گذراند و چشم انداز روشنی هم در افق آینده‌ی آن پدیدار نبود، یک گزارشگر غیرالکلی فوق‌العاده که تا آن زمان هرگز معروف نشده بود، به دانش رسید و با انتشار مقاله‌ای در نشریه‌ی معتبر «پست عصر شنبه» (Saturday Evening Post) نام انجمن الکلی‌های گمنام را در سرتاسر آمریکای آن روز مطرح ساخت و آن‌چنان تأثیری بر جا گذاشت که به قول بیل ویلسون «سیلی مانند نیاگارا از درخواست‌های کمک به سوی انجمن جاری شد».

مقاله‌ی جک الکساندر که برای نخستین بار در مارس سال ۱۹۴۱ (یعنی زمانی که AA کمتر از ۶ سال داشت)، منتشر شد، چنان جایگاه مجاب‌کننده‌ای از جمعیت ما برای عموم

همفکری و حسن تفاهم با ما مقاله‌ای را به وجود آورد که دارای تاثیر بی‌حد و حصری بود؛ بنابراین درخواست‌هایی برای کمک و سفارشات برای کتاب الکی‌های گمنام که در ابتدا چند صد و سپس به چند هزار رسید از طریق پست و تلگرام به صندوق ۶۵۸ سرازیر شد...» (الکی‌های گمنام بالغ می‌شود، ص ۳۲۳-۳۲۶).

انجمن را تا مغز استخوانش درک کرد

با در نظر گرفتن چنان پیشینه‌ای است که اهمیت قطعی عباراتی از این دست در مقاله‌ی جک الکساندر که: «کسانی که برده‌های مشروب بودند، آزاد شده و حالا دیگران را آزاد می‌کنند»، روشن می‌شود و درمی‌یابیم که چرا این مقاله به نقطه عطف بزرگی در تاریخ الکی‌های گمنام تبدیل شده است. در این صورت شاید عبارات ستایش‌آمیز و قدرشناسانه بیل ویلسون درباره‌ی جک هم معنای دیگری پیدا کند:

*** جک الکساندر انجمن را به یک موسسه ملی تبدیل کرد و برای هزاران نفر رهایی به ارمغان آورد ما چقدر جک را دوست داریم! (زبان دل: ۳۲۹).**

* بهار ۱۹۴۱ برای ما کامیابی بزرگی به ارمغان آورد. جک که به تازگی مقاله‌ای درباره جاروجنجال‌های نیوجرسی نوشته بود تاحدودی بدون جدیت نزد ما آمده بود ولی او به زودی به انجمن "ایمان" آورد هرچند او الکی نبود. او که گاه و بی‌گاه کار می‌کرد، یک ماه کامل را با ما سپری کرد. دکتر باب و من و بزرگان گروه‌های اولیه آکرون، نیویورک، کیلوند، فیلادلفیا و شیکاگو ساعات بی‌شماری را با او سپری کردند. وقتی توانست انجمن را تا مغز استخوان خود درک کند اقدام به نوشتن مقاله‌ای کرد که الکی‌ها و خانواده‌های آن‌ها را در سراسر کشور تکان داد (همان: ۲۵۸).

برای پی بردن به عمق اهمیت و تاثیر کار جک بر حرکت آتی AA، شاید بد نباشد که یک بار دیگر ماجرا را از نمایی نزدیک‌تر و این‌بار از دل مکاتباتی که در همین رابطه میان بیل ویلسون و جک الکساندر رد و بدل شده است، بازخوانی کنیم:

جک در ۴ ژانویه ۱۹۴۱ نامه‌ای به بیل نوشت و نسخه پیش نویس مقاله را ضمیمه آن کرد.

بیل در ۶ ژانویه پاسخ جک را داد. اشتیاق بیل برای انتشار مقاله به خوبی در جوابیه‌اش مشخص است. بیل نوشت: "ای کاش می‌توانستم حس قدردانی خودم و هر یک از اعضای انجمن را نسبت به شما و روزنامه شما بیان کنم. آن چه در شرف وقوع است فوق‌العاده است. شما نمی‌توانید تصور کنید که چه بسیار بدبختی‌ها که از طریق قلم شما و ناشران خوب شما به پایان خواهد رسید.

جک دوباره شاهکار کرد!

هشت سال پس از انتشار مقاله بسیار موفق روزنامه پست عصر شنبه، بیل ویلسون از جک الکساندر درخواست کرد تا مقاله بعدی را نیز بنویسد، بیل در ۸ ژوئن ۱۹۴۹ به جک این طور نوشت:

«خیلی مایل هستم اگر وقت بگذارید به فیلادلفیا بیایم و شما را ملاقات کنم. هشت سال پیش روزنامه شما، AA را از مرحله پیشگامی خارج کرد و آن را به عنوان یک جنبش به همگان معرفی کرد. هزاران نفر بخت و اقبال خود و یا شاید زندگی خود را مدیون کاری که روزنامه پست در آن زمان انجام داده، می‌دانند. امروزه AA به ندرت درخواست تبلیغات می‌کند. من فکر می‌کنم ما باید این رویه را تا حد زیادی حفظ کنیم با این حال زمان آن فرا رسیده که بتوان استثنا قائل شد. نکته این نامه همان چیزی است که می‌خواهم از شما درخواست کنم که آیا مقاله دیگری در مورد ما چاپ می‌کنید؟

از دیدگاه ما این یک کار حیاتی است که باید انجام شود. اکنون فرمول بهبودی در روی زمین در حال پرواز است و با سرعت فوق‌العاده‌ای کار می‌کند. تا زمانی که یک الکی در دنیا وجود دارد، هدف ما حفظ وحدت خود به عنوان یک جنبش است.

بنابراین ضروری است که عموم مردم بتوانند دیدی واقعی از درون AA داشته باشند؛ بدانند واقعاً دوستی ما چگونه است و برای آنان روشن شود که AA در روابط داخلی و بیرونی خود چگونه عمل می‌کند و این که چه خدماتی ارائه می‌دهد و چه کارهایی انجام نمی‌دهد».

در ۹ ژوئن همان سال جک الکساندر به بیل پاسخ داد و گفت که همیشه به نوشتن یک مقاله دیگر در مورد AA فکر می‌کرده اما هرگز اتفاق نیافتاده چون به نظر او این ایده یک مشکل جدی دارد:

«اشکال اساسی در مورد این ایده این است که هرچند AA از نظر تعداد رشد کرده اما این فقط کمیّت است. موضوع اصلی که وجود دارد این است که محتوای AA یعنی گام‌ها و نحوه عملکرد AA بدون تغییر باقی مانده و خواهد ماند؛ پس به نظر من نوشتن مقاله مجدّدی در مورد این اصول بدون تغییر، لزومی ندارد.»

در ۱۳ دسامبر ۱۹۴۹ بیل ویلسون در نامه‌ای دیگر به جک الکساندر اتفاقات مهمی که در AA روی داده بود را شرح داد که شامل جدا شدن AA از گروه آکسفورد مبنی بر خودکفایی انجمن بود. بیل همچنین از تشکیل بنیاد الکلی ها و دو فصل اول کتاب بزرگ اشاره کرد.

برای چندین ماه بعد از آن بیل و جک در مورد نوشتن مقاله دوم و همچنین اصلاحات آن با یکدیگر مکاتبه کردند و سرانجام هشت ماه پس از اولین درخواست بیل برای نوشتن مقاله دوم، این مقاله با عنوان «بهترین دوست مست ما» در شماره ۱ آوریل ۱۹۵۰ روزنامه پست عصر شنبه منتشر شد. «بهترین دوست مست ما» مانند مقاله اول موفق بود. در ۲۲ آوریل ۱۹۵۰ بیل ویلسون به بن بییز، سردبیر روزنامه، نامه‌ای نوشت و جک الکساندر و دو مقاله‌اش را ستود. بیل نوشت:

«جک الکساندر در مقاله اخیرش، بهترین دوست مست ما، دوباره شاهکار کرد. ما اعضای الکلی‌های گمنام برای این شرایط خوشحال کننده از جک عمیقاً سپاسگزاریم.»

AA به سلامتی شما خواهد نوشید؛ البته کوکا کولا!!!

انتشار مقاله دوم هم به رابطه جک الکساندر با انجمن الکلی های گمنام خاتمه نداد و دایره خدمات او شعاع وسیع‌تری پیدا کرد. او خیلی زود به یکی از معتمدان غیرالکلی انجمن تبدیل شد و تا حدّ زیادی در مشکلات نشریات به انجمن کمک کرد و هرگز هیچ فرصتی را، چه با زبان و چه با قلم، برای یاری AA از دست نداد.

همین حمایت‌های او و سایر معتمدان غیرالکلی بود که در طول آن سال‌های تردیدآمیز نوجوانی انجمن و زمانی که اعضای اولیه از ترس عواملی که ممکن بود ما را از هم بدر، به خود می‌لرزیدند، به کمکمان آمد و AA را از تنگناهای زیادی دور نگه داشت.

بی‌دلیل نبود که بیل ویلسون در پایان مقاله‌ای با عنوان «آشنایی با معتمدان غیرالکلی» که آن را در نوامبر سال ۱۹۵۱ در گریپ واین منتشر کرد، نوشت:

«انجمن بدون این معتمدان غیرالکلی امروز در کجا ایستاده بود؟ خود من کجا بودم؟ ترجیح می‌دهم حدس نزّم» (زبان دل: ۳۳۱).

در پایان خالی از لطف نیست که نامه کوتاه و دوستانه بیل ویلسون به جک را، که یک هفته پیش از انتشار مقاله‌ی «عصر شنبه» نوشته است، با هم مرور کنیم تا ببینیم این حامی غیرالکلی AA در چشم و دل موسس انجمن چه منزلت و جایگاهی داشته است:

ای کاش می‌توانستم حتی به اندازه یک نفر از ما انجمنی‌ها هم که شده، حسِ قدرشناسی‌مان را آن‌چنان که سزاوار است، به خاطر آن‌چه که در نشریه عصر شنبه قرار است اتفاق بیافتد، ابراز کنم.

امکان ندارد حتی تصورش را هم بکنید که کار شما چه تسکین و تاثیر مستقیمی بر چنان اندوه بزرگی دارد، اندوهی که به لطف قلم شما و ناشرانِ خوبتان به پایان خواهد رسید.

برای روزهای متّمدی، AA به سلامتی شما خواهد نوشید؛ البته کوکا کولا! (نه مشروب)

مقالات جک الکساندر روی پیشخوان همیشگی AA

جک الکساندر در سال ۱۹۷۵ درگذشت. در آگهی ترحیمش، او را به عنوان روزنامه‌نگاری معرفی کردند که با مقالاتش، الکلی‌های گمنام را از یک گروه کوچک به یک انجمن بزرگ تبدیل کرد.



یادتان باشد کجای این داستان هستید!

شناخت ساده‌ی ۳۶ اصل AA

خوانندگان عزیز، در هر شماره از "مجله‌ی مسیر هوشیاری" با یکی از اعضای خدمتگزار انجمن به گفتگو می‌نشینیم، و تجربیات ایشان را به صورت مکتوب در اختیار شما عزیزان قرار می‌دهیم.

تشکر از وقتی که برای ما و خوانندگان عزیزمان گذاشته‌اید، با توجه به اینکه در این شماره از "مجله‌ی مسیر هوشیاری" می‌خواهیم به اصول AA و ماهیت آن بپردازیم با شما به گفتگو نشستیم. لطفاً از خودتان و تجربه‌ی هوشیاری‌تان صحبت کنید.

ابتدا اجازه دهید از اعضای کمیته‌ی مجله تشکر کنم که کار مهمی را انجام می‌دهند. رومین هستم الکل. حدود ۱۷ سال است که هوشیارم و ۱۵ سال هم مصرف کردم. در آن مدت، الکل و مواد مخدر مصرف کردم ولی مصرف اصلی‌ام الکل بود. به نظر من AA فقط جای کسانی نیست که به ته خط رسیده‌اند. ته خط از نظر ظاهری یعنی کسانی که قیافه خرابی پیدا کرده‌اند و یا در حال جمع کردن زباله هستند. اصلاً اینطور نیست، ته خط آدم‌ها با هم فرق می‌کند. ممکن است یک نفر تمام امتیازات اجتماعی و ثروت و یا هر چیز دیگری را از دست نداده ولی به ته خط می‌رسد. من تقریباً این مدلی بودم. ۱۴ سال مصرف بسیار شدید داشتم ولی زن، بچه، خانه، کار و موقعیت اجتماعی‌ام سر جایش بود. در این دوران دلیل اصلی ترک‌هایم این بود که به خاطر مصرفم، همسرم ناراحت بود یا پدرم نگران مصرفم بود. یک سال آخر مصرفم تصمیمات اشتباه متعددی گرفتم که تمام زندگی‌ام را باختم. من از آن دسته آدم‌هایی بودم که باید زندگی‌ام را می‌باختم و می‌آدمم. شاید اگر چند سال دیگر وضعیتم همان طوری بود باز هم به مصرف ادامه می‌دادم. توسط پدرخانم وارد برنامه شدم. پدرخانم دو سال پاکی داشت و عضو انجمن بود. او یکی از بهترین پیام‌ها را به من داد. پیامش سکوت بود.

بفرمایید به نظر شما AA چی هست؟

در واقع من آدمی که الکل نزنم و AA این خواسته‌ی قدیمی من را عملی کرد. AA کاری می‌کند که شما دیگر الکل ننزید. روش‌های دیگر هم برای من این کار را می‌کردند اما موقتی بودند. در روش‌های دیگر، احساس پوچی و یأس و خودکشی داشتم. حتی اوقاتی بود که الکل نمی‌زدم اما صبح که از خواب بلند می‌شدم افسرده بودم ولی وقتی در انجمن الکل‌های گمنام هستم نه تنها مشروب نمی‌خورم بلکه احساس افسردگی هم ندارم. AA تنها یک سری اصول نیست، اجتماعی از الکل‌هاست که خلاء درونی یک الکل‌ی را پر می‌کند.

اصول AA کدام‌ها هستند؟

در انجمن الکل‌های گمنام یک سری اصول وجود دارند و یک سری عرف، اصول AA غیر قابل تغییر و کاملاً مشخص، مدون و مکتوب هستند: ۳۶ اصل روحانی شامل ۱۲ قدم، ۱۲ سنت و ۱۲ مفهوم خدماتی. اینها اصول AA در تمام دنیا هستند. اما عرف‌هایی هم وجود دارند، برای مثال از عرف راهنما گرفتن و جلسه رفتن منظم می‌توانیم اسم ببریم.

اعضای انجمن چه مقدار از این اصول را باید یاد بگیرند؟

هر کدام از اعضای انجمن در هر سطحی که هستند، باید این اصول را یاد بگیرند. اگر کسی می‌خواهد قدم کار کند باید ابتدا آنها را یاد بگیرد، نشریات را بخواند، سوال بپرسد و در نهایت از راهنمایش جزئیات قدم‌ها را یاد بگیرد. اگر کسی عضو گروهی است و نجات زندگی‌اش را در ماندگاری آن گروه می‌بیند باید آداب گروه را رعایت کند و به قول اعضای انجمن، سنت‌های AA را هم یاد گرفته و عمل کند وگرنه گروهش از بین می‌رود. اگر می‌خواهد در سطح بالاتر و در خدمات انجمن حضور داشته باشد، باید ۱۲ مفهوم خدماتی را هم یاد بگیرد. من نیاز دارم که در جلسه شرکت کنم چون AA با جلساتش تعریف می‌شود. در جلساتش معنی و هویت پیدا می‌کند.

با توجه به متون قدم‌ها، بیداری روحانی چه معنی دارد؟

با توجه به تجربه‌ی افراد فرق می‌کند. چیزی که باعث می‌شد من بروم الکل مصرف کنم این بود که دنیا بر وفق مراد من نبود یا به من فشار می‌آورد و دلخور می‌شدم یا زورم نمی‌رسید که چیزی را تغییر بدهم یا اگر زورم می‌رسید نهایتاً اوضاع را خراب می‌کردم. AA من را از این مسائل فارغ می‌کند. بیداری روحانی یعنی تسلیم محض اراده‌ی خداوند. در واقع کارکرد قدم‌ها در نهایت باعث می‌شود هیچ جنگی با خودت و دیگران نداشته باشی. یکی از جنگ‌های من با خدا بود که چرا اینجا به دنیا آمده‌ام، در میان این خانواده و... اگر واقعا ۱۲ قدم را درست کار کنیم تسلیم خواست خداوند می‌شویم. وقتی یک الکل‌ی رنجور شکست خورده، از همه دلخور، پرمدها و پر توقع قدم‌ها را کار می‌کند پس از عمل به این قدم‌ها به یک انسان "راضی" تبدیل می‌شود.

در مورد منشاء قدم‌ها و سایر اصول روحانی و اینکه از کجا نشأت می‌گیرند و چگونه به عدد ۱۲ رسیده‌اند، توضیح بفرمایید.

۳۶ اصل AA از هیچ کجا کپی نشده است. در ابتدا اصلاً ۱۲ قدم، ۱۲ سنت و ۱۲ مفهومی وجود نداشت و همه‌ی آنها طبق تجربه‌ی اعضای انجمن شکل گرفته‌اند و در AA به وجود آمده‌اند. آقای بیل ویلسون ۳ سال بعد از تاسیس انجمن ۱۲ قدم، ۱۱ سال بعد سنت‌ها و ۲۷ سال بعد مفاهیم را نوشت. پشتوانه‌ی این ۳۶ اصل تجربه‌های زیاد اعضای اولیه است.

بیل، بخشی از قدم‌ها را از "گروه آکسفورد" و نوشته‌های "دکتر ویلیام جیمز" گرفت. او در کتاب «زبان دل» می‌گوید: "گروه آکسفورد یک گروه مذهبی بود. آنها برای رسیدن به اهدافشان ۴ قدم داشتند که دکتر فرانک بوچمان مبدع این قدم‌ها بود. او می‌گفت برای رسیدن به ۴ صفت از خداوند هدف می‌گذاریم تا به آن برسیم اگر به آنها برسیم به خدا می‌رسیم و مشکلات ما حل می‌شوند:

۱. خلوص مطلق: خداوند پاک پاک است

۲. ایثار و از خود گذشتگی مطلق

۳. تواضع مطلق

۴. عشق مطلق

اگر به این چهار قدم عمل کنیم، آنگاه ذات خداوند در انسان حلول پیدا می‌کند."

دکتر بوچمان، تاکید می‌کند برای رسیدن به غایت مطلوب این ۴ قدم، باید ۴ مرحله را طی کنیم:

"اول هر اشتباهی کردیم، بپذیریم و اقرار کنیم.

دوم زندگی‌مان (چه در گذشته و حال و آینده) را به خدا می‌سپاریم. سوم گذشته‌ی خودمان را مرور می‌کنیم، اشتباهاتمان را می‌پذیریم و نزد کسانی که به آنها خسارت زده‌ایم می‌رویم و سعی در جبران خساراتمان می‌کنیم.

چهارم دعا می‌کنیم و از خدا می‌خواهیم که برای این کارها به ما کمک کند.

این چهار مرحله‌ی گروه آکسفورد برای رسیدن به هدف یا صفات خداوند بود."

بیل ویلسون چگونه با گروه آکسفورد آشنا شد و از این ۴ اصل برای قدمهای دوازده‌گانه استفاده کرد؟

چند سال قبل از تاسیس AA شخصی در آمریکا زندگی می‌کرد به نام آقای "رونالد هازارد". او یک الکلی درپ و داغون و البته یک بازرگان موفق بود که برای درمان و ترک الکل، راهی اروپا می‌شود و با دکتر یانگ (روانشناس معروف قرن ۲۰) دیدار می‌کند و از او می‌خواهد برای ترک الکل راهی نشان دهد. دکتر یانگ به او می‌گوید دو نفر گردن کلفت استخدام کن تا نگذارند مصرف کنی. آقای رونالد در برگشت به آمریکا به صورت اتفاقی با گروه آکسفورد آشنا می‌شود و چهار اصل آنها را انجام می‌دهد و از آن به بعد مصرف نمی‌کند.

آقای هازارد دوست "ابی تاجر" بود که به او پیام می‌دهد. بعد از پاک شدن ابی، او نیز به بیل ویلسون پیام می‌دهد. بیل در طول ۳ سال در حال کارکرد این چهار اصل گروه آکسفورد بود. دکتر سیلک‌ورث (پزشک معروف آمریکایی) به بیل می‌گفت که تو وقتی به یک الکلی دیگر کمک می‌کنی هوس الکل در تو از بین میرود."

بیل که این مسئله را تجربه کرده بود، کمک به الکلی‌ها را هم به قدم‌ها اضافه کرد. سپس با یک سری افراد مواجه شد که منکر بودند و خدا را قبول نداشتند. بیل، قدم ۲ را هم به این اصول اضافه کرد و

اینگونه تعداد قدم‌ها شد ۶ قدم. بعد موقعی که در سال ۱۹۳۸ فصل پنجم کتاب را می‌نوشت با خودش گفت ما اکنون می‌دانیم این شش قدم چه طوری هست ولی در آینده کسانی که این کتاب را می‌خوانند بخوانند، نمی‌دانند چکار کنند و گیج می‌شوند، از طرفی الکلی‌ها خیلی تنبل هستند و ممکن است این قدم را انجام ندهند و متوجه نشوند و نهایتاً به ضررشان باشد. بیل پس از این فکر و اندیشه‌ی مهم، عملکرد تواضع را تبدیل کرد به قدم‌های ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹ و ۱۰. نهایتاً باید در مورد قدم‌ها بگوییم: ۹ قدم اول، گذشته‌ی ما را تمیز می‌کنند، قدم ۱۰ امروز ماست و قدم ۱۱ آینده‌ی ما را می‌سازد. قدم ۱۲ هم، وظیفه و مسئولیت ماست.

حال در مورد ۱۲ سنت انجمن، توضیحاتی بفرمایید.

در طی ۱۱ سال پس از تشکیل انجمن سنتی وجود نداشت. سال ۱۹۴۰، اعضا به بیل نامه‌های زیادی نوشتند و مشکلات گروه‌هایشان را بیان کردند. از طرفی با این همه عضو و گروه، ارتباطات در حد پایینی بود و گروه‌ها مشکلات زیادی داشتند چون دستورالعملی نبود. اعضای گروه‌ها اصلاً تعریف دقیقی از یک گروه AA نداشتند. مثلاً پرسیده بودند اگر کسی با سابقه‌ی جنایی آمد راهش بدهیم یا نه؟ یا کسی می‌خواهد به گروه ۱۰۰ هزار دلار کمک کند، ما چه کار کنیم؟ یا ما از دو تا متخصص روانشناس خواسته‌ایم در گروه‌مان سخنران باشند، درست است یا نه؟ یا اشکالی ندارد یک واعظ بیاید و برای ما صحبت کند؟

خلاصه، گروه‌ها سؤالات زیادی از بیل ویلسون داشتند. یک نفر از هیات معتمدین اولیه، وقتی دید حجم نامه‌های گروه‌ها روی میز آقای بیل به حدی زیاد است که او پشت آن نامه‌ها دیده نمی‌شود گفت: "تو تا کی می‌خواهی جواب نامه‌ی گروه‌ها رو بدهی؟ اصلاً تو تا کی هستی؟ گروه‌ها در حال اضافه شدن هستن، تو نمی‌توانی پاسخگوی همه‌ی این گروه‌ها برای همیشه باشی". بیل پس از شنیدن این حرف‌ها به فکر افتاد که یک چیزی شبیه مرام‌نامه یا شیوه‌نامه بنویسد. او از تمام تجربه‌هایی که تا آن زمان باعث شده بود بعضی از گروه‌ها به هر دلیلی از هم بپاشند استفاده کرد و سلسله مقالاتی در مجله‌ی "گریپ واین" چاپ کرد، تا متوجه بازخورد اعضای انجمن شود. اسمش را هم گذاشت ۱۲ نکته پیشنهادی یا ۱۲ اشتباه. سال ۱۹۵۰ در جشن ۱۵ سالگی AA (کنفرانس سنت لوئیس) که حدود ۱۵ هزار نفر از اعضای انجمن در آن شرکت کرده بودند، حسی در میان اعضا بود که نشان‌دهنده‌ی موافقت آنها با ۱۲ سنت پیشنهادی آقای بیل بود. نهایتاً در کنفرانس سال بعد، ۱۲ قدم و ۱۲ سنت از طرف نمایندگان گروه‌ها تصویب شد و گفتند ما حافظان آن هستیم. ما در حال حاضر از همان سنت‌ها استفاده می‌کنیم. این سنت‌ها غیر قابل دستکاری هستند و ما حافظان قدم‌ها و سنت‌ها هستیم.

آیا یک عضو باید سنت‌ها را هم کار کند؟ سنت‌ها عملی هستند

فقط آگاهی داشته باشیم کفایت می‌کند؟

هم قدم‌ها و هم سنت‌ها عملکردی هستند. ما باید به آنها عامل باشیم

هم قدم‌ها و هم سنت‌ها عملکردی هستند. ما باید به آنها عامل باشیم ولی قبلش باید آگاهی از متون و روح آنها به دست بیاوریم. تا ندانیم و آگاه نشویم چه طوری می‌توانیم به آنها عمل کنیم؟

چگونه یک راهنما یا کسی که در مورد قدم‌ها و سنت‌ها به ما کمک کند را بشناسیم؟

پنفلت "راهنما و رهجو" اشاره می‌کند که باید دنبال برنده‌ها باشیم. کسی که واقعاً حالش خوب باشد. او با وجود مشکلات و مصیبت‌های زیاد، اکثر اوقات حال خوبی دارد. یعنی بیداری معنوی در او متبلور شده است. او کسی است که دیگران را بخشیده، با زندگی کنار آمده و اتفاقات خاص آن را پذیرفته است. یادمان باشد قدم‌ها ما را به بیداری روحانی و سنت‌ها ما را به تواضع می‌رساند. چون محصول گمنامی تواضع است. راهنما باید متواضع باشد.

با توجه به اینکه در متن سنت‌ها، ۲ بار موضوع گمنامی مطرح شده است، حس می‌کنیم این مورد از اهمیت خاصی برخوردار است. درست است؟

بله درست. البته ما هر تجربه‌ای داریم از آقای بیل ویلسون است. اجازه دهید اهمیت گمنامی را از دیدگاه ایشان توضیح دهیم. او در دسامبر سال ۱۹۷۰ در یادداشتی با نام last masege (آخرین پیام) که برای جشن ۳۶ سالگی پاک‌اش (سه ماه قبل از فوتش) آماده کرده بود و متأسفانه به دلیل بیماری نتوانست خودش در آن جشن شرکت کند نوشت: "یک نفر از اعضای عرب‌زبان انجمن به من نامه‌ای نوشت و یک سلام به زبان عربی به من گفت. من تعجب می‌کنم مگه AA به کشورهای عربی هم رفته؟! این باعث خوشحالی من شد." آقای بیل در ادامه می‌نویسد: "حال اگر من بخواهم مهم‌ترین چیزی که در AA هست را نام ببرم، می‌توانم بگویم گمنامی. این واژه‌ی مهم و روحانی که به گمنامی شهرت پیدا کرده است، دو شکل دارد. عملی و معنوی."

"بخش عملی آن که، ساده هم هست، این است که حرف کسی رو نبریم بیرون از جلسات. این برای امنیت اعضا و تازه واردهاست." اما بخش معنوی گمنامی این است که اشخاص و اعضای AA از این برنامه، سوءاستفاده نکنند و در واقع تبدیل به شخصیت نشوند. وقتی ما شخصیت بشویم تمایل به سوءاستفاده در وجودمان بسیار شدید می‌شود. "خود بیل می‌گوید" من خودم، سال‌ها بزرگترین عامل شکستن گمنامی بودم و شخصیت شدم. تا مدت‌های زیادی تمایل عجیبی به شهرت داشتم."

AA با راهکار اصل چرخش، این قضیه را حل می‌کند. اگر بخواهیم سنت ۱۲ را در یک کلام معنی کنیم باید بگوییم: "شخصیت نشو و شخصیت نسا." AA به ما فقط وعده‌رهایی از الکل نمی‌دهد. بلکه می‌گوید: "بهترین و رضایت‌بخش‌ترین سال‌های زندگی شما پیش روی شماست."

در آمریکا اعضای قدیمی می‌گویند: "بهبودی بسیار لذت بخش است اگر لذت نمی‌برید، احتمالاً آن را انجام نمی‌دهید."

اصل چرخش می‌گوید: "شما در مدت خاصی خدمت کردی. بعد از

اتمام خدمت، کنار می‌کشی که یک نفر دیگر پست خدمتی تو را متقبل می‌شود. حتی اگر کسی هم نیست که جایگزین تو را پر کند ولی تو کنار می‌مانی، در این صورت اصل گمنامی را رعایت کرده‌ای و این یعنی روح گمنامی."

آیا با این توضیح گمنامی، نهایتاً شخصی که به صورت معنوی این اصل مهم را رعایت کند به تواضع می‌رسد؟

بله دقیقاً. تواضع یعنی شما خودت را جزئی از کل بدانی نه رئیس کل. حتی وقتی که می‌دانی تو بیشترین تأثیر را داشتی و اگه تو نبودی ممکن بود ساینرین هم نباشند.

در مورد مفاهیم و کاربرد آن بفرمایید.

ما همزمان که قدم کار می‌کنیم وارد گروه می‌شویم و باید گروه‌مان طبق سنت‌هایمان هدف داشته باشند. وقتی گروه‌ها می‌خواهند هدف AA را دنبال کنند اگر جداگانه عمل کنند دچار اغتشاش یا موازی‌کاری می‌شوند. پس بهتر است این گروه‌ها توسط نماینده‌هایشان دور هم جمع شوند و آنها کارها را انجام بدهند. درواقع ۱۲ مفهوم به ما می‌گوید که چطور ساختار خدمتی درست کنیم و AA گسترش پیدا کند. کسانی که می‌خواهند خدمت کنند لازم است که مفاهیم را بدانند و آگاهی و عمل نسبت به آن داشته باشند.

آقا رومین با توجه به تعاریف فوق فکر می‌کنید در ساختار AA ایران چه مشکلی وجود دارد؟

ساختار AA در ایران زمانی تشکیل شد که نشریات نداشتیم. در نتیجه آگاهی هم کم بود. امروزه نشریات خاص خدمتی در سطوح مختلف منتشر شده و ما به سمت ساختار صحیح AA نزدیک می‌شویم. می‌توانم بگویم در حال حاضر ساختار ما ۷۰ درصد شبیه AA است. البته خوشبختانه ساختار نواحی ۱۰۰ درصد مثل AA جهانی عمل می‌کنند اما بخش معتمدین و شورای منطقه در حال حرکت به سمت AA هستند. باید متذکر بشویم همه‌ی بخش‌های ساختار AA ایران (شورای منطقه) مهم هستند. دقیقاً مثل حلقه‌های یک زنجیر. با توجه به تقسیم‌بندی موجود در کتاب راهنمای خدمات که سه بخش اصلی AA را متشکل از گروه‌ها، نمایندگان و معتمدین می‌داند، خوشحالیم که عنوان کنیم ما هر سه بخش را داریم و به امید خدا با تمام توان مشغول خدمت هستیم. بالاترین سطح خدمتی در AA شورای خدمتی همان منطقه است. در تمام دنیا AA به همین گونه است. در هر منطقه و هر کشور بنا به فرهنگ و مصالح و با شرایط موجود آن کشور بالاترین سطح شورای (کنفرانس) خدمات عمومی همان‌جا است.

سخن آخر؛ لطفاً نظراتان را در مورد مجله مسیر هوشیاری بفرمایید.

به نظر من مهم‌ترین وظیفه‌ی کمیته‌ی مجله، بالا آوردن سطح آگاهی اعضا می‌باشد. از نقاط قوت مجله این است که زبانی ساده و خودمانی دارد و مصور هم هست و همین باعث تمایل اعضای انجمن به مطالعه کردن آن خواهد شد.



من در مجموع روشن‌بین هستم چون معتقدم کار تیمی همیشه نتیجه‌ی خوبی دارد. در تمام جلسات اول شوراها، منطقه‌ی ایران، با توجه به تعویض رابطین محترم نواحی، زمان جلسه بیش از حد معمول طول می‌کشد. ما در هیئت معتمدین و کل شورای منطقه معتقدیم AA مشکل مالی ندارد. کار ما بر اساس شفافیت و ارائه‌ی اسناد و مدارک است و فاکتور خدمات و خریدهای ملزومات موجود هستند و برای هرنوع خرید و خروج پول، امضاهای چند نفره نیاز داریم.

وی همچنین خاطرنشان کرد که: «ما فعلاً به نیروی غیر الکلی نیاز نداریم اما در حال حاضر یک نیروی الکلی و متخصص به عنوان کارمند خاص داریم. همچنین موضوع ثبت انجمن و چاپ کتاب‌ها در اولویت است. ما با داشتن یک دفتر در تهران برای AA موافقیم چرا که معتقدیم این کار باعث پیشرفت فعالیت‌های کمیته‌ی اطلاع‌رسانی انجمن خواهد شد.»

خبرنگار مجله‌ی مسیر هوشیاری با مسئول کمیته‌ی امور مالی AA نیز به گفتگو نشست. خدمتگزار این کمیته ضمن اظهار رضایت از حمایت مالی نواحی به خزانه‌ی ایران گفت: «خوشبختانه از نظر مالی مشکل نداریم. سعی می‌کنیم از این به بعد، قیمت گذاری نشریات را به‌روز کرده و درصد سود را هم محاسبه کنیم و سپس در صحن شورا به عرض رابطین محترم نواحی برسانیم. ضمناً این به‌روزرسانی هر سه ماه یک بار اتفاق می‌افتد و به گروه‌های انجمن نیز اطلاع‌رسانی خواهد شد.»

مسئول جدید کمیته‌ی روابط عمومی ایران ضمن شکرگزاری از خداوند به خاطر خدمت جدید، اشاره کرد: «همان‌طور که می‌دانیم "روابط عمومی" دریچه‌ی ورودی به همه‌ی مکان‌ها، موسسات و مراکز آموزشی است تا بتوانیم به صورت اصولی انجمن را به دنیای بیرون معرفی کنیم. علاوه بر وسعت انجمن و انتظارات متعدد نمایندگان نواحی و سایر اعضا از کمیته‌ها، باید حواس مان به زیرساخت‌های تخصصی مورد نیاز کمیته‌ها نیز باشد. ما باید پول را صرف ایثار و از خود گذشته‌گی بکنیم. من معتقدم ما، در بانک سرمایه‌گذاری نمی‌کنیم و به دنبال سودجویی نیستیم. درواقع پول یک وسیله برای پیشرفت و رساندن ما به اهداف انجمن است.

در این میان، یکی از رابطین نواحی ایران گفت: «جلسه‌ی امروز نسبت به جلسات سال گذشته خیلی بهتر بود. به‌نظر، هم خدمتگزاران میز اداری، هم رابطین و هم خدمتگزاران کمیته‌ها هوشیارتر هستند و این را می‌شود از گزارش‌های دقیق‌شان متوجه شد. ضمناً از مجله‌ی مسیر هوشیاری انتظار دارم مسائل روز AA را شفاف‌سازی کند.»

به گزارش خبرنگار مجله‌ی مسیر هوشیاری و به نقل از روابط عمومی انجمن الکلی‌های گمنام ایران:

اولین شورای خدمات عمومی منطقه‌ی ایران روز جمعه ۳۱ فروردین ۱۴۰۳ با حضور کلیه خدمتگزاران شورا برگزار شد. در این جلسه‌ی اداری که همزمان با یکصد و پنجاه و چهارمین جلسه‌ی شورای منطقه‌ی ایران بود، خدمتگزاران کمیته‌های مختلف شورا پس از معرفی بازوهای کمیته‌های متبوعشان، با دقت به درخواستها و دغدغه‌های نمایندگان نواحی ایران توجه کردند و به تعامل و گفتگو پرداختند.

در ادامه، ۲ رأی‌گیری نیز انجام شد که، نمایندگان نواحی، به ۳ نفر از داوطلبان «هیئت معتمدین» رأی اعتماد دادند. همچنین با توجه به انصراف مسئول کمیته‌ی روابط عمومی ایران، مسئول جدید این کمیته نیز توسط خدمتگزاران شورا انتخاب شد.

در پایان این جلسه، جمعی از خادمان شورا در گفتگو با خبرنگار مجله‌ی مسیر هوشیاری به بیان نظرات و پیشنهادات خود در مورد چگونگی برگزاری جلسه‌ی شورا پرداختند که در ادامه‌ی این خبر به نکات مهم آن می‌پردازیم.

در ابتدای مصاحبه‌ی خدمتگزاران منطقه‌ی ایران، گرداننده‌ی شورا ضمن اظهار رضایت از برگزاری اولین جلسه شورا در سال ۱۴۰۳ گفت: اولین شورای سال ۱۴۰۳ عالی بود. وظیفه‌ی یک خدمتگزار این است که دست به سینه و پاسخگو باشد.

وی با اشاره به وظیفه‌ی خودش در صحن اداری شورا افزود: «من امروز فقط سعی کردم فاصله‌ی بین احترام و ترس و بین جر و بحث و مکالمه را حفظ کنم. ما در AA چیزی به‌نام جر و بحث نداریم بلکه با هم مشورت و مکالمه می‌کنیم.»

گرداننده‌ی شورا در مورد چشم‌انداز سال جدید نیز اضافه کرد: «با توکل بر خداوند، امیدواریم اتحاد AA با شفاف‌سازی مسائل مالی، پشتکار خدمتگزاران کمیته‌های مختلف و میز اداری به اوج خود برسد.»

در ادامه‌ی گفتگوهای خدمتگزاران شورا، سخنگوی هیئت معتمدین گفت: پیش از هر چیز از شما و کمیته‌ی مجله بابت پوشش خبری جلسات شورا تشکر می‌کنم.

این خانه به روایت تصویر



۱- برپایی کارگاه با موضوع پیام‌رسانی

روز ۱۸ اردیبهشت کارگاهی با موضوع «پیام‌رسانی و خط مشی» به درخواست رابطین ناحیه ۲۵ و با هماهنگی کمیته کارگاه‌ها در کرمان برگزار شد. شایان ذکر است که با همین موضوع کارگاه دیگری نیز در شهر رفسنجان (ناحیه ۹) در تاریخ ۱۹ اردیبهشت برپا شد. ضمناً در تاریخ ۲۰ اردیبهشت همین موضوع کارگاهی را برای بانوان شهر بابک به خود اختصاص داد.



۲- برپایی جلسه‌ی باز انجمن الکی‌های گمنام با حضور خانواده

روز ۱۳ اردیبهشت جلسه باز انجمن الکی‌های گمنام با حضور خانواده‌ها در شهر شیراز برگزار شد. گفتنی است در این جلسه مسئولان استان از جمله دبیر ستاد مبارزه با مواد مخدر، معاونت بهزیستی و همچنین معاونت فرماندهی نیروی انتظامی استان فارس نیز حضور داشتند. گفته می‌شود بر خلاف آنچه که خدمتگزاران این جلسه پیش بینی می‌کردند تعداد اعضا و خانواده‌هایشان بیش از ۵۰۰ نفر بود.



۳- مکان جدید شورای بیرجند

فروردین ماه سال جاری دهمین شورای ناحیه ۲۴ (بیرجند) در سالن اجتماعات اداره کل ورزش و جوانان که مجهز به سیستم مدرن صداگذاری است برگزار شد. شایان ذکر است در این ناحیه ۱۲ گروه فعال هستند که یک گروه متعلق به بانوان است.



۴- قصر طلایی AA

در ناحیه ۴ (نیشابور) در مورخه ۲۴ اردیبهشت سال جاری یک جلسه‌ی باز در مکان قصر طلایی قدمگاه برگزار شد. این جلسه با استقبال پرشور اعضا و خانواده‌ها و مسئولان شهرستان مواجه شد. به‌طوریکه حدود ۸۰۰ نفر در این مراسم شرکت کردند.



آمار بروز انجمن الکی‌های گمنام ایران تا تاریخ ۱۴۰۳/۳/۱

۲۴ تعداد نوامی خدماتی	۷۶۸۳ آقایان خدمتگزار گروه‌ها	۲۷۸۳ جلسات آقایان در هفته	۴۹۰ گروه آقایان
۲۸۸ خدمتگزاران در نوامی خدماتی	۳۸۲ بانوان خدمتگزار گروه‌ها	۹۲ جلسات بانوان در هفته	۲۹ گروه بانوان
۲۴ استانیان فعال	۸۰۶۵ کل خدمتگزاران گروه‌ها	۲۸۷۵ کل جلسات بسته در هفته	۵۱۹ کل گروه‌ها
۹۵ شهرستان‌های فعال			



لطفاً به این افراد پیام رسانی نکنید

چیہ...؟



■ بی تاب

✓ این درست است که الکلی‌ها افراد بی‌تابی هستند اما اگر در یک پارک بازی کودکان حاضر شدید و دیدید که همه سوار تاب هستند غیر از یک نفر که تنها رو صندلی نشسته، فوری به او پیام برنامه را ندهید چرا که احتمالاً به اقتضای سن و سالش است که بی تاب روی صندلی نشسته!

■ متفکر

✓ از ویژگی‌های الکلی‌ها یکی این است که زیاد فکر می‌کنند. اما اینکه چرا نتیجه افکار این دسته در قالب یک کتاب چاپ نمی‌شود تا به عنوان یک متفکر و فیلسوف در جامعه فرهنگی مطرح بشوند این است که در جلسات الکلی‌ها تواضع را آموخته‌اند! با این همه تصور نکنید نویسنده، فیلسوف و متفکری که کتابش چاپ شده از آن دسته الکلی‌هایی است که تواضع نداشته و بروید فی‌الفور به او پیام برنامه بدهید، نه ندهید!

■ ناراضی

✓ کتاب می‌گوید الکلی‌ها اصولاً آدم‌هایی ناراضی هستند. اما لطفاً اگر دیدید مادری به فرزندش می‌گوید: از تو ناراضی هستم بلافاصله با این نیت که او را از شر الكل شاه خلاص کنید و نیز از وی خدمتگزاری برای کمیته بانوان بسازید، پیام ندهید چرا که شاید پسرش در شستن و پهن کردن فرش روی پشت بام به او کمک نکرده و موجب نارضایتی اش شده!

■ بدخلق

✓ حتماً با ما موافقت کنید که الکلی‌ها علاوه بر این که الکلی هستند اخمو و بداخلاق هم هستند. با این همه در دادن پیام برنامه الکلی‌ها به افراد اخمو جدا خودداری کنید چرا که ممکن است اخموی مورد نظر شما با یک عمل بوتاکس چروک بین دو ابرو را برداشته و خط اخمش به طور کل پاک شده و دیگر نیازی به کمپ و روز یک جلسه آمدن نداشته باشد!

■ تسلیم

✓ الکلی‌های ته‌خط رسیده الکلی‌های تسلیمی هستند. اما این دلیل نمی‌شود که اگر شما فردی را دیدید که دو تا دستش را بالا برده تصور کنید که یک الکلی است که به ته خط رسیده و بروید به او پیام بدهید؛ شاید او دو تا دستش را برده بالا تا مطمئن شود پیراهنش آنقدر کوتاه نیست که اگر دو تا دستش را برد بالا نافش دیده بشود!!



از اینکه سید را حمایت کردین از شما ممنونم. شما خرید داشتیم ۱۲ سانت و آماده پلشتکونی در تمام طول شبان روزها. دوستان لطفاً حمایت کنید.



روزی که وارد برنامه شدم وزنم ۴۸ کیلو بود و جسمی نحیف و لاغر داشتم. افکارم پریشان بود و با سرعت فانتوم حرکت می‌کرد و روحی پر از ترس و استرس داشتم. بچه‌های برنامه را که با سر و وضع مرتب و سر حال و قیافه می‌دیدم به حال خودم افسوس می‌خوردم و به آن‌ها می‌گفتم من قبلاً ورزشکار بودم و بدنی قوی داشتم.

در چند رشته ورزشی مقام آوردم و وضع مالی خوبی داشتم و از نظر اجتماعی آدم موجهی بودم.

مشارکت بچه‌ها را که می‌شنیدم، آن‌ها هم می‌گفتند که روزی انسان موفقی بودند. یکی وکیل، یکی پزشک و دیگری بازاری موفقی بوده و همه‌گی به‌خاطر اعتیاد به الکل و مواد موقعیت شغلی و اجتماعی خود را از دست داده‌اند.

وقتی با راهنمایم راجع به این ناامیدی صحبت کردم و اینکه ممکن است دیگر آدم موفقی نشوم او به من گفت ما مثل کشتی گیرانی هستیم که یک مسابقه را باخته‌اند و در گروه بازنده‌ها با تلاش بیشتر بقیه مسابقات را می‌برند تا به فینال برسند. (در سال ۸۴ که من وارد برنامه شدم روش برگزاری مسابقات کشتی جهانی و المپیک اینگونه بود و بعدها تغییر کرد).

با امیدی دوباره و بسیار قوی شروع به تمرین ۱۲ قدم کردم و موفقیت‌های بی‌نظیری نصیبم شد. از جمله برگشتن به بازار کار، ارتباط عاطفی خوب با خانواده، شرکت کردن در مسابقات ورزشی پیشکوتان و...

بعد از گذشت سال‌ها یکی از بیشترین مشارکت‌هایی که از بچه‌ها می‌شنوم این است که وقتی وارد برنامه شدم وزنم ۴۸ کیلو بود. امروز با خودم فکر می‌کردم اگر انجمن الکلی‌های گمنام مسابقات کشتی برگزار می‌کرد وزن ۴۸ کیلوگرم چقدر شلوغ بود!!

حسین د - مشهد



شوخی دارید...؟!

ما منتظر خواندن تجربیات بامزه و شنیده‌های شما از تجربیات خنده‌دار سایر دوستان بهبودی، در زمان مصرف و حتی در "مسیر هوشیاری" هستیم. لطفاً داستان‌های بانمک خود را برای خدمتگزاران خودتان در تحریریه‌ی مجله "مسیر هوشیاری" ارسال کنید.



حجت هستم الکلی از کمال آباد ناحیه ۹ رفسنجان.

یک سال هست که پاکم حال و احساس بسیار خوبی دارم. همه چیز خوب پیش می رود و راضی هستم. خدا را شکر بعد از یک سال بدون مصرف الکل و مواد. حال و احساس خوبی دارم و کمتر از چیزی گله می کنم. از این بابت از خدا ممنونم و سپاسگزار AA هستم.

عباس هستم الکلی از جلسه آزادگان ناحیه ۹ رفسنجان. ۹ ماه است که پاکم حال بسیار خوبی دارم و احساسم عالی است و به قول معروف توپ توپم!!! این روزها بهار است و هوا بارانی است. باران های بهار برای من شب و روزهای رویایی ساخته است. دوران مصرف زیبایی های

بهار را نمی دیدم. مصرف که می کردم همیشه از خودم بدم می آمد و همیشه دغدغه تمام شدن جنس رو داشتم. خدا را شکر به وسیله دوستان، حلقه سبزی به وجود آمده و عشقی خلق شده که من را از بند مواد مخدر رها کرده و عشق مواد رو از ذهن و قلب من بیرون آورده و به جایش خدا وارد قلبم شده است. دارم خرابی ها رو کم کم درست می کنم. خدایا شکر که زنده ام و روی زمین قدم برمی دارم و قدم کار می کنم.

محمدرضا هستم الکلی عضو جلسه ظهر وحدت رفسنجان. مدت ۱۰ ماه و ۵ روز هست که پاکم. چون سن من پایین است تخریب زیادی ندارم. از یک سنی وارد AA شدم که دارایی هایم هنوز هستند. دندان هایم، پدر و مادرم، خونه و ماشین، هیچی رو از دست ندادم. احساس خیلی خوبی دارم. احساسی که ناشی از عشقی است که خدا به من داد و در این سن و سال پایین وارد انجمن الکلی های گمنام شدم.

الان به بیرون از انجمن که توجه می کنم همه هم سن و سال های من دنبال این هستند که کجا را برای مکان مصرف انتخاب کنند و چی مصرف کنند. دنبال این هستند که با مصرف خودی نشان بدهند. خدا را شکر با وجود این جلسات خدا برایم کاری کرده که غیر ممکن بود، یک جا مشغول به کار شدم و نگذاشت تخریب بیشتری داشته باشم. اگر دردی دارم و حالم بد می شود با تماس با راهنما و در جمع دوستان انجمن حل می شود. به لطف انجمن و خداوند با خانواده و دوستانم کمتر درگیر می شوم دردهای عاطفی ام خیلی خیلی کم شده است و این روزها خیلی خوشحالم.

حسین هستم الکلی. تازه از سم زدایی اومدم حال جسمی ام هنوز خوب نیست ولی به لطف خدا روز به روز دارم بهتر می شوم و از این که دستم توی دست شماهاست احساس خوبی دارم از پاکیم لذت می برم. برایم دعا کنید در جمع شما باقی بمانم. ممنون.

جلیل الکلی از جلسه آزادگان رفسنجان. سال ۸۹ به دلیل مصرف کور شدم و از زبان افتادم یکی از دوستانم هم فوت کرد. دیگه سلامتی رو پیدا نکردم در خدمت دوره تکاوری و کماندویی دیده بودم کلی غرور و ادعا، ولی امروز باید دست من رو بگیرند تا بتونم جابجا بشم. دیشب تولد ۱۳ سالگیم بود خیلی راضیم و خدا را شکر می کنم.

محمد هستم الکلی. تازه ترک کردم و اولین جلسه AA را در سنگ بست تربت جام تجربه می کنم. ۱۵ روزه پاکم. خیلی درد دارم ولی روحیه ام خوب است و توی جلسه خیلی خوشحال هستم. نمی دانم، تا حالا پاک شدن و پاک ماندن را تجربه نکردم و از آینده می ترسم. از خدا می خواهم فقط پاک باشم.

رضا هستم الکلی جلسه به سوی آزادی رحمت آباد. امشب شدم یک سال. بدون دارو در کمپ قطع مصرف کردم با دیدن بچه ها باور کردم من هم می توانم. کم آوردم و تسلیم شدم بنابراین صبر کردم. از خدا می خواهم با کمک هم پاکی هامون پایدار بمونه.

علی هستم الکلی. به لطف خداوند امشب شدم دو سال. این جلسات حالم را خوب می کند. اصلاً باورم نمی شود که شدم دو سال! با همه ی درگیری هایی که دارم و افکارم بالا پایین می شود اما حالم خوب است. من چند سال توی لغزش بودم. الان که شدم دو سال خیلی حس خوبی دارم و باورم نمی شود و تمام تلاشم این است که فقط برای امروز زندگی کنم و روزی یک جلسه بروم.

غلامرضا الکلی از باغ سالار فریمان. ۸ سال و یک ماه و یک روز پاکم. با تمام وجود خوشحال و سپاسگزار خداوند و بچه های انجمن هستم از راهنما متشکرم. دم همگی بچه های AA گرم.

محمدرضا الکلی از جلسه طلوع صبح رفسنجان. ۱۳ ساله که پاکم. درب و داغون بودم اولین جلسه چیزی نفهمیدم جلسه دوم به بعد امیدوار شدم وارد انجمن شدم و امروز به لطف خدا زندگیم پر از معجزات و اتفاقات خوب هست همه چیز روبه راه و از این بهتر نمی شه. ممنون خدا هستم.



اسامی برندگان جدول شماره دهم

- ۱- علیرضا فردوس
- ۲- مهدی ق. از مشهد
- ۳- محمدرضا از مشهد
- ۴- احسان از شاهرخ آباد کرمان
- ۵- رضا از قوچان
- ۶- سیدمحمد از چناران
- ۷- مهدی از مشهد
- ۸- محمد از گلپار
- ۹- حسین از مشهد
- ۱۰- غلامرضا از یزد
- ۱۱- حسن از رفسنجان
- ۱۲- محمد از شیروان



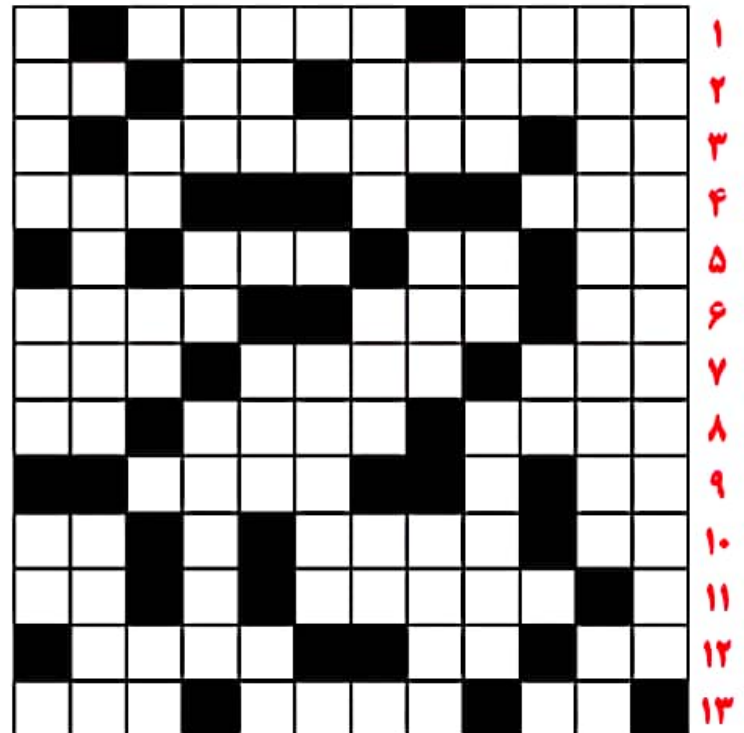
افقی | HORIZONTAL

۱- میزان صداقت و تسلیم در برنامه- سمبل برنامه و وصیت دکتر باب ۲- راهی که از آن حاصلی نگرفتیم- او- لاشه ۳- زیاد نیست- مشکل و معضل ۴- نفر دوم انجمن- جوهرمرد ۵- نفس خسته- ساز ضربی ایرانی- بی خطر ۶- مایع حیات- سگ بیمار- دوست نیست ۷- واحد پول ترکیه- آشکار نیست- اهلی ۸- قبله مسلمانان- آرزوها- رشد و نمو ۹- تکیه بر پشتی- سخت نیست ۱۰- پهلوان- آرزو- رده ۱۱- زمان نیامده- مخفف اگر ۱۲- مایع حیات- ریه- گرایش الکلی ها به حرکت نکردن ۱۳- قلعه- سمت راست- قسمتی از پیراهن

عمودی | VERTICAL

۱- پیشنهاد گام دوازده ۲- اعتقاد بدون انجام که برابر با مرگ است- خوب نیست ۳- من و تو- پروردگار ۴- حوله قدیمی- روستا- گردهمایی ۵- میوه- طنز و شوخی امروزی- یک پست خدماتی در انجمن ۶- از عوارض سرماخوردگی- آزاد- دست ۷- مهیا ۸- دارو- مردم- رود خارجی ۹- گرفتگی- رشد و نمو- پیرو مکتب لایسته ۱۰- عدد اول- خیر نیست- حرف پیروزی ۱۱- آرزو- راستگوی انجمن ۱۲- اسب بیابان- فرش قدیمی- شادی

۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



با تکمیل این جدول و ارسال آن به ۱۲ نفر از کسانی که پاسخ صحیح داده باشند، به قید قرعه جوایزی اهداء خواهد شد. از طریق راهبای ارتباطی زیر با ما در تماس باشید :



۰۹۱۵۷۶۸۵۳۸۳



masir.houshyari@gmail.com





AA GRAPEVINE

The International Journal of Alcoholics Anonymous

در ماه ژوئن ۲۰۲۴ هشتادمین سالگرد انتشار مجله گریپ واین بود. این نشریه که در زمان حیات بیل ویلسون انتشارش آغاز شد مخاطبان بی شماری در سراسر دنیا دارد و همچنین سهم به سزایی در رساندن پیام انجمن الکلی های گمنام به الکلی های در حال عذاب به عهده دارد. از این طریق تولد هشتادمین سال انتشار این نشریه را به همکاران مان در گریپ واین و خوانندگانش در سراسر جهان تبریک می گوئیم.

JUNE 2024

Happy Birthday
Grapevine!

Today celebrates eight
amazing years of strength and hope

“مسیر هوشیاری” را هدیه بدهید

- ✳ این مجله می تواند هدیه شما به دوست تازه وارد، یا دوستی که در جلسه ی بهبودی تولد گرفته، باشد.
- ✳ مجله ی “مسیر هوشیاری” نشریه ای مناسب برای معرفی AA به دنیای بیرون است.
- ✳ مجله می تواند شما را دست پر به مراکز درمانی و اصلاحی جهت پیام رسانی بفرستد.
- ✳ مجله می تواند کاربردی ترین هدیه به اعضای که جهت حضور در جشن سالگرد جلسه شما حاضر می شوند باشد.

لطفاً مجله ی خودتان را حمایت کنید

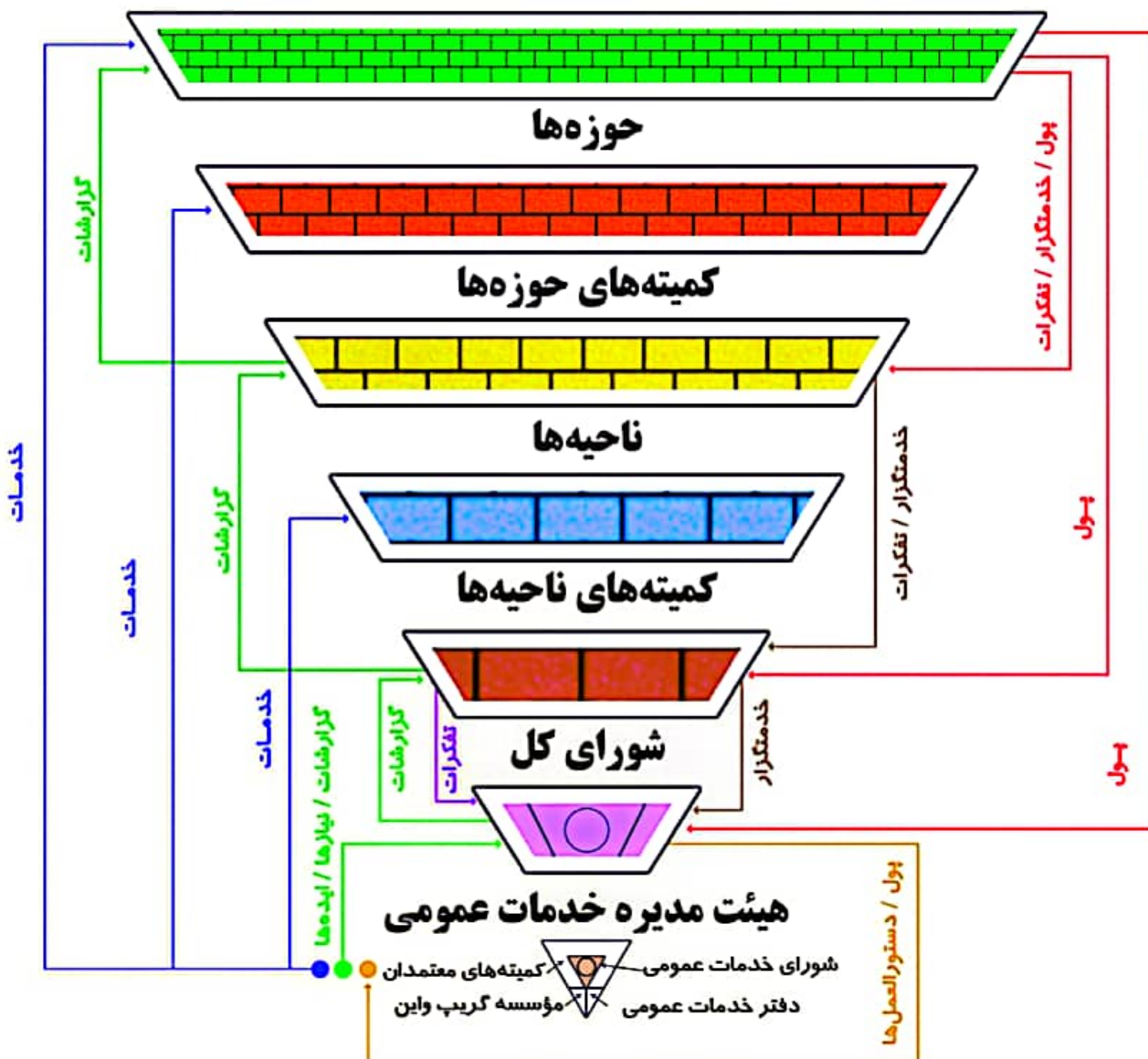
۱۰ دلیل اصلی رفتن من به AA

۱۰. هیچ کس آن جا دنبال من نمی گردد، اما در آن به روی من باز است.
 ۹. این تنها شبی است که بیرون می روم و احساس تنهایی نمی کنم.
 ۸. من عضو مادام العمر هستم و برای پیوستن پولی پرداخت نکردم.
 ۷. من مجبور به مشارکت کردن (حرف زدن) نیستم اگر خودم نخواهم.
 ۶. این تنها جایی است که می توانم به آنجا بروم و مردم به من گوش می دهند.
 ۵. خندیدن و شادی با دوستان و گوش دادن به داستان های الکلی ها اوقات خوشی را برای من فراهم می کند.
 ۴. آنجا می توانم مهربانانه دوستانم را در آغوش بگیرم. جای دیگری سراغ دارید؟
 ۳. جانیست که حتی عده ای بدتر از من هم بهبود پیدا کرده اند.
 ۲. دلیل خوبی است برای مراجع قضایی، خانواده و صاحبکارم
 ۱. آنجا می توانم لذت بخش ترین چای داغ را تجربه کنم.
- برگرفته از مجله گریپ واین

ساختار کلی‌های گمنام



گروه‌ها





بیانیه‌ی اتحاد

این چیزی است که به آینده‌ی AA مدیون هستیم؛ رفاه عمومی را
در رأس قرار دهیم تا اتحاد جمعیت را حفظ کنیم. زیرا زندگی
ما و آنها که از این پس می‌آیند به اتحاد AA بستگی دارد.

مجلس انجمن‌های گرامی ایران

هو... یاری

www.grapvineiran.org