

مجله الکی های گمنام ایران
THE PATH OF SOBRIETY

مسیر هوشتیاری

۱۲ سال ششم | شماره دوازدهم | مهر ۱۴۰۳ | September 2024

عشق؛ زبان دل



معرفی نواحی:
نیشابور و زاهدان
چاپ کتاب جدید:
بزرگترین مسئولیت ما
گفتگو:
کسی نیست اینجا سراز دیگری!

ALCOHOLICS ANONYMOUS

الکلی های گمنام، انجمن افرادی است که با بهره‌گیری از تجربه، امید و اتکا به یکدیگر بر آنند تا مشکل مشترکشان را حل کنند و دیگر مبتلایان را نیز در بهبودی از بیماری الکلیسم یاری دهند. تنها لازمه‌ی عضویت تمایل به ترک الکل است. در الکلی‌های گمنام حق عضویتی وجود ندارد و ما از طریق شرکت داوطلبانه در مخارج انجمن خودکفا هستیم. الکلی‌های گمنام با هیچ انجمن سیاسی، دینی و یا اجتماعی پیوستگی ندارد و مایل به موضع‌گیری در مسائل اجتماعی نیست و هیچ اصولی را رد یا قبول نمی‌کند.

هدف اصلی ما هوشیاری و کمک به دیگر الکلی‌هاست تا به ترک الکل موفق شوند.

Alcoholics Anonymous is a fellowship of people who share their experience, strength and hope with each other that they may solve their common problem and help others to recover from alcoholism. The only requirement for membership is a desire to stop drinking. There are no dues or fees for A.A. membership; we are self supporting through our own contributions. A.A. is not with any sect, denomination, politics, organization or institution; does not wish to engage in any controversy, neither endorses nor opposes any causes. Our primary purpose is to stay sober and help other alcoholics to achieve sobriety.

فهرست

۱ سخنی با خوانندگان
۲ یادداشت سردبیر
۳ ترک زنجیری (داستان)
۴ خدا را که صدا زدم (داستان)
۵ AA تا سواحل مکران (گفتگو)
۸ تعریف الکی های گمنام (اطلاعات تاریخی)
۹ کسی نیست اینجا سر از دیگری (گفتگو)
۱۲ سقوط با الکل (داستان)
۱۳ عشق را باید دست به دست کرد (داستان)
۱۴ یاران (حامیان غیر الکی AA)
۱۶ معرفی نشریه (زبان دل)
۱۷ معرفی کمیته (اطلاعات عمومی)
۱۸ معرفی نواحی (تیشابور و زاهدان)
۲۰ لازمه‌ی پاک ماندن، پاک زندگی کردن است (گفتگو)
۲۲ اتفاقی در درون (گفتگو)
۲۴ عذاب روحی (داستان)
۲۵ وینستون قرمز (داستان)
۲۶ در این خانه چه می گذرد؟
۲۹ تولد دوباره
۳۰ سرگرمی (جدول)
۳۱ معرفی فیلم (تو منو می کشی)
۳۲ تلخند (با هم بخندیم)
۳۳ شوخی دارید!
۳۴ این در همیشه باز است
۳۶ حرف آخر

شناسنامه



مجله الکی های گمنام ایران
THE PATH OF SOBRIETY
هوشیاری

SEPTEMBER 2024

شماره دوازدهم | مهر ۱۴۰۳

عشق؛ زبان دل

نشریه داخلی انجمن الکی های گمنام ایران

شمارگان: ۶۰۰۰ نسخه

زیر نظر هیأت تحریریه‌ی کمیته‌ی مجله‌ی انجمن الکی های گمنام ایران
سردبیر: سعید. د

هیأت تحریریه: حسین، مهدی، آوات، احسان، بهاره، مهرزاد، میترا
علی ک، محسن، سیدعلی، سجاد، علی ط، جواد، احمد، مسعود
همکاران تیشابور: حسن، محسن، جواد، حسین
همکاران زاهدان: حمید، ابوالفضل، رضا، نظام، ابراهیم، حجت
طراح گرافیک و صفحه آرا: زهراس
همراه و تلگرام مجله: ۰۹۱۵۷۶۸۵۳۸۳

پست الکترونیک: masir.houshyari@gmail.com

تارنمای مجله ی مسیر هوشیاری:

www.masirhoushyari.org

دفتر مرکزی انجمن الکی های گمنام ایران: خراسان رضوی
مشهد، بلوار حجاب، نبش حجاب ۷۸، ساختمان پزشکان غرب
طبقه دوم، واحد ۱۲ تلفن: ۰۵۱-۳۶۲۱۰۰۶۲

تارنمای انجمن الکی های گمنام ایران: www.aairan.org

مسئولیت انتخاب و ویرایش مطالب با هیئت تحریریه می باشد.

سخنی با خوانندگان



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

همانطور که می دانید قسمت های زیادی از این مجله مربوط به مطالب و آثار اعضای انجمن است. لذا از شما خواننده‌ی محترم خواهشمندیم داستان ها، 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 فعالیت های خود را که مورد توجه هستند برای ما ارسال کنند تا بتوانیم تجربیات شما و اخبار انجمن الکی های گمنام در ایران را به اشتراک بگذاریم. مسیر ما به سوی هوشیاریست، با ما همراه و همقدم شوید.



علت عاشق، زعلت با خداست / عشق، اصطراب اسرار خداست

در بچگی عاشق بازی قایم باشک بودم. دوست داشتم گم بشوم و دیگران مرا پیدا کنند. بعضی وقت‌ها هم، دوست داشتم آن‌ها گم بشوند و من پیدایشان کنم. تصوّر می‌کردم این بازی کودکانه است؛ نمی‌دانستم کسی در درون من است که دوست دارد پیدایش کنم و اصلاً شاید برای همین هدف هم مرا خلق کرده‌اند و بالاخره روزی باید صادقانه و بی‌باکانه به جستجویش برخیزم.

برای پیدا کردن و نشان دادن خودم به دیگران، راه‌های مختلفی را تجربه کردم و در بیرون از وجودم به دنبال او گشتم تا آن‌که الکل مرا از جستجوگری بازداشت و این نقطه شروع تاریکی‌ها بود.

چون ره از آغاز شب آغاز گشت / لاجرم راهم، همه در شب گذشت!

تلاش‌هایم برای رسیدن به سحر و روشنایی به انجمن الکلی‌های گمنام ختم شد. در آن‌جا، این راز را در درون خودم یافتیم و فهمیدیم:

چشم فرو بسته اگر وا کنی / در تو بود هر چه تمنا کنی!

با محبتی که از جانب همدردانم دریافت کردم، چشمانم بینایی گرفت، زبانم گویا شد و قلبم شروع به تپیدن کرد. من مورد توجه قرار گرفتم و دوست داشتم شدم. به احساسی که همه عمر نیاز داشتم، پاسخ داده شد. انگار گمشده کودکی‌ام، ناگهان رخ گشود و پیدا شد.

یک ذره ز حسن لیلی‌ات بنمایم / عاقل باشم اگر تو مجنون نشوی!

دوستان الکلی مرا عاشقانه پذیرفتند و بدون هیچ چشم‌داشتی به من کمک کردند. در کنارشان قوام گرفتم، سرپا شدم و تازه فهمیدم که: **«دل، فقط زبان عشق را می‌فهمد!»**

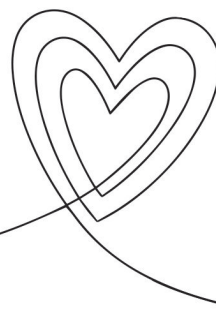
حقیقت یکی‌ست و در خانه دل جای دارد. ما فقط تن را می‌شناسیم ما فقط خانه را می‌شناسیم اما کیست که در خانه دل می‌بیند و می‌شنود و می‌شناسد؟! این‌گونه بود که زمین‌گیر AA و محبت اعضایش شدم. در میان آن‌ها کم‌کم خودم را پیدا کردم و خدا را شناختم. فهمیدم که الکلی‌ها به دلیل عشق عظیمی که از درونشان می‌جوشد به دنبال کاهش رنج و عذاب دیگران و کمک به کسب روشن‌بینی آن‌ها هستند. این درست همان احساسی بود که **بیل ویلسون** بعد از تجربه روحانی‌اش پیدا کرد: «آیا می‌شود این موهبتی که نصیب من شده به دیگر الکلی‌ها هم برسد؟».

بله، سرنخ همین است؛ کمک به دیگر الکلی‌ها! راز پیدا کردن خود و رسیدن به حقیقت این است که در دیگران گم شوی! هر بار که این از خود گذشتگی را تجربه می‌کنی تجربه‌ای روحانی نصیب می‌شود و عطش بیشتری برای این کار پیدا می‌کنی. این عشق بدون حدّ و مرز است.

ما اعضای کمیته مجله، تمام تلاش‌مان انعکاس و انتشار بی‌واسطه همین واقعه است. می‌خواهیم اتفاقاتی که در هر زمین و هر زمان باعث نجات فرد الکلی می‌شود را دستمایه رساندن پیامی مکتوب و ماندگار به الکلی‌های در حال عذاب کنیم و از این رهگذر راهی به رهایی آن‌ها بگشاییم.

**بادا که همواره در مسیر صلح، هوشیاری
و سرنوشت خیر دیگران قدم برداریم...**

سعید. د





پدر من یکی از بزرگان طوایف در بلوچستان است و خانواده‌ام هم همگی تحصیل کرده‌اند. در دوران مدرسه ابتدا با مشروب و بعد با تریاک آشنا شدم و از مدرسه اخراجم کردند. به اصرار پدرم ازدواج کردم. بعد از ازدواج اجبار به مصرف شروع شد و خیلی زود به هروئین روی آوردم. آن زمان جایی برای ترک اعتیاد نبود و کسی که می‌خواست قطع مصرف کند پاهایش را به زنجیر قفل می‌کردند اما من از ترس خماری رفتم خدمت و ۶ ماه آخر را در کرمانشاه خدمت کردم. از خدمت که برگشتم هم افسردگی داشتم هم تزریقی شده بودم.

پدرم با قرص و دارو ترکم داد و با ارتباطاتی که داشت من را در اداره استخدام کرد. چند سالی در شهرداری بودم اما چون مصرف شدید بود از آنجا هم اخراجم کردند. در همان سال‌ها بود که پدرم طی سفری به مکه فوت کرد و همان جا هم دفنش کردند.

بعد مرگ پدرم بارها برادرهایم برای ترک، من را به زنجیر کشیدند، اما نتوانستم ترک کنم تا این که به واسطه مصرف شیشه و کریستال کارم به تیمارستان زاهدان کشیده شد. سه مرتبه در تیمارستان بستری شدم. همسرم من را ترک کرد و مشکلات من چند برابر شد تا جایی که حتی آهن‌ها و آجرهای خانه‌ای که در آن زندگی می‌کردم را فروختم. بچه‌هایم هم من را ول کردند و رفتند پیش مادرشان. طی دو سال کلانتری شیرآباد شش بار مرا به خاطر دزدی و درگیری ناشی از توهم مصرف به زندان زاهدان فرستادند. این بار خواهر و برادرهایم هم من را رها کردند. بعد از چند وقت مادرم هم فوت کرد و چون من دیگر جایی برای زندگی نداشتم، مدارک و کارت ملی و شناسنامه‌ام را برای مواد گرو گذاشتم.

خواهر برادرهایم که دیگر از دست من عاصی شده بودند پول یک سال نگهداری من در مرکز سم‌زدایی را دادند تا همان جا نگهدارند. طی دورانی که در کمپ بستری بودم پیام بهبودی را از بچه‌های پیام‌رسان AA گرفتم و خدا را شکر که پاک شدم اما تا دو سال و دو ماه پاکی هنوز کارتن خواب بودم. نه خانه داشتم نه کار و نه حتی شناسنامه و کارت ملی ولی شروع کردم به خدمت و قدم کار کردن. به خاطر پرونده‌های دزدی که داشتم چندین مرتبه ماموران آگاهی داخل و بیرون جلسه دنبال من آمدند. اما من فقط دعا می‌کردم، جلسه می‌رفتم، قدم کار کردم و خدمت می‌کردم. تا سه سال و دو ماه فقط کارم همین بود بعد از این مدت به پیشنهاد راهنمایم رفتم به همان اداره و ماجرا را صادقانه تعریف کردم. در کمال ناباوری من را قبول کردند و دوباره در آنجا مشغول به کار شدم.

الان در خانواده حرف اول را من می‌زنم. اعتبار، آبرو و شخصیت دوباره به من برگشته است. خدا برای من همه کار کرد و همه معجزاتی که بچه‌ها در برنامه از آن صحبت می‌کنند برای من هم اتفاق افتاد. الان به لطف خدا خودمان در شیرآباد جلسه‌ای با حدود ۳۰ عضو بهبودی داریم که با هم جلسه می‌رویم، خدمت می‌کنیم و شادیم.

من تا دو سال در کمیته پیام‌رسانی خدمت می‌کردم و هنوز هم از آن دست نکشیده‌ام. همه‌ی خدمت‌های داخل گروه را هم داشته‌ام. نماینده، جانشین، نشریات، خزانه و... من زندگی‌ام را مدیون الکی‌های گمنام هستم. می‌خواهم عضو انجمن باقی بمانم و می‌دانم تا زمانی که تسلیم اصول برنامه باشم، پاک می‌مانم. امیدوارم هیچ وقت غرور مرا نگیرد چون این رمز ماندگاری در AA است.

شاغلام - شیرآباد زاهدان

۱۰ سال و ۳ ماه





از بچگی مریضی‌های دردناکی داشتم و مدام از این دکتر به آن دکتر می‌رفتم. در ۱۶ سالگی یک کلیه‌ام را درآوردند و داروهایی به من دادند که گاهی حال‌م را خراب می‌کرد. اما هم‌زمان نوعی احساس سرخوشی و لذت هم داشت که باعث شد خیلی زود به آن‌ها وابسته شوم. به مرور وابستگی‌ام به قرص‌ها بیشتر شد و به دلخواه خودم چند بسته آرام‌بخش هم همراه با داروهای دکتر مصرف می‌کردم و هدفم فقط این بود که بیشتر نشئه شوم. با آن‌که فکرش را نمی‌کردم اما به خوردن قرص معتاد شده بودم و دیگر هیچ کنترلی روی آن نداشتم. بعد از چند وقت دیگر قرص هم جواب نمی‌داد و هرچه بیشتر مصرف می‌کردم، تاثیر کمتری می‌گذاشت. همه می‌گفتند: «قرص شیمیایی است به جای آن بیا چهار تا دود بزن خیلی بهتر میشی» این بود که شروع کردم به مصرف مواد سنتی و بدبختی‌هایم هم از همین جا شروع شد. تقریباً دو، سه سال دوران طلایی داشتم و بعد از آن سریال تکراری ترک‌هایم شروع شد. هر بار می‌خواستم با جایگزین کردن یک داروی جدید مصرف قبلی‌ام را کنار بگذارم اما بعد از یک مدت آن دارو هم به مصرف قبلی‌ام اضافه می‌شد. دیگر اوضاع جوری شده بود که یا داخل آمبولانس بودم یا بیمارستان و یا بیهوش در خانه افتاده بودم. همه خانواده زارزار به حال‌م گریه می‌کردند و وقتی یکی از اقوام به دیدن‌م می‌آمد می‌دیدم که سر تکان می‌دهد و معنی این سر تکان دادن‌ها را هم می‌فهمیدم اما هیچ کاری نمی‌توانستم بکنم؛ هیچ کاری.

به همه چیز چنگ می‌زدم؛ کلینیک، متادون‌درمانی، خوددرمانی، ترک در خانه و... اما فایده‌ای نداشت. مصرف چنان اختیار زندگی‌ام را به چنگ گرفته بود که هیچ راه فراری نداشتم. یادم هست وقتی هم‌سرم اولین پسرمان را که متاسفانه فوت هم کرد، زایمان کرده بود من دو سه بار از جلوی بیمارستان رد شدم اما توانش را نداشتم که بروم داخل و با هم‌سرم همدردی بکنم. یا یک روز که مادرم خیلی حالش بد بود وقتی من را دید به جای این‌که خوشحال شود بیشتر غصه‌اش گرفت و با گریه گفت داوود من دیشب می‌خواستم بمیرم. من هم که در حالت طبیعی نبودم، گفتم: مادر هنوز که نمردی!!! متاسفانه پدرم هم فوت کرد و پاکی مرا ندید. دیگر یقین داشتم که هیچ راهی برایم وجود ندارد. باید آن قدر مصرف کنم تا بمیرم. یکی از بچه‌ها به من پیشنهاد ترک داد اما قبول نکردم تا این که به زور من را بردند.

خوب یادم هست که ظهر روز دوشنبه هجدهم اسفند سال ۱۳۹۳ ناخودآگاه دست‌هایم را بلند کردم و مثل بچه‌ها گریه کردم. گفتم خدایا نگذار از این‌جا بیرون بروم و آن کابوس گذشته دوباره تکرار بشود. دیگر نمی‌خواهم گریه‌های زن و بچه‌ام را ببینم. دیگر آن بدبختی‌ها را نمی‌خواهم. بچه‌ام از من خجالت می‌کشد، برادرم به خاطر من سرافکننده است و... همه‌ی این اتفاقات تلخ مثل فیلم از جلو چشمانم می‌گذشت و من اشک می‌ریختم. فردای آن روز بچه‌های پیام‌رسان انجمن الکلی‌های گمنام آمدند به مرکز سم‌زدایی و من برای اولین بار با AA آشنا شدم. امروز به یاری خداوند ۹ سال و ۴ ماه و ۵ روز است که پاک هستم. تنها آرزوی من نبودن وسوسه بود که هیچ کس نتوانست برایش کاری بکند اما خدا در میان شما دوستان انجمن وسوسه‌م‌رگبار مصرف را از من گرفت و با وجود تمام مشکلات بهترین روزهای عمرم را در AA تجربه کردم. به شکرانه این پاکی از سه ماه هوشیاری تا همین امروز در خدمات شرکت داشته‌ام و امیدوارم تا پایان هم یک خدمت‌گزار باقی بمانم.

داوود، جلسه آزادی



گفتگو

AA تا سواحل مکران

روایتی از راه‌اندازی جلسات AA در زاهدان

متوجه شدم بچه‌های دیگری هم هستند که به انجمن الکلی‌های گمنام علاقه‌مند هستند و حتی یکی دو بار هم جلسه را به صورت کج دار و مریز و ضعیف شروع کرده بودند ولی به نتیجه نرسیده بودند. همان زمان یک سری مسائل شخصی در زندگی من به وجود آمد که یک شب پس از مشورت با راهنمایم به خانمم گفتم می‌خواهم برای زندگی برویم زاهدان و او هم پذیرفت و راهی آنجا شدیم و اتفاقات بعدی شکل گرفت.

پس شما بعد از ساکن شدن در زاهدان، کار راه‌اندازی جلسات AA را پیگیری کردید؛ درست است؟

بله. به لطف خدا من در آن جا با سه چهار نفر دانشجو آشنا شدم که پاک بودند و به AA هم علاقه شدیدی داشتند. به اتفاق آنها و چند نفر دیگر اولین جلسه AA را شروع کردیم و بعد راه افتادیم دنبال یک مکان ثابت. جاهای زیادی رفتیم اما همکاری خوبی با ما نشد و نتوانستیم از اماکن دولتی هیچ جایی بگیریم این بود که به اجبار یک سالن خصوصی یوگا، که اجاره سنگینی هم داشت را گرفتیم و شروع به کار کردیم. به تدریج گروه‌ها شکل گرفتند و تعدادشان بیشتر شد اما، ما ناحیه نداشتیم و نزدیک‌ترین ناحیه به ما یزد بود؛ با فاصله هزار کیلومتر! من و ۸ نفر نماینده و جانشین می‌رفتیم یزد. دوره اول که شورای یزد تشکیل شد من به عنوان نایب گرداننده خدمت گرفتم و هر ماه به اتفاق بچه‌ها با سه چهار ماشین می‌رفتیم یزد و برمی‌گشتیم. توی مسیر می‌رفتیم رفسنجان و در جلسات آن جا هم شرکت می‌کردیم و کارگاه می‌گذاشتیم. تا این که گروه‌های زاهدان تعدادشان بیشتر شد و ناحیه ۱۱ در سیستان و بلوچستان به مرکزیت زاهدان تشکیل شد. این شروع خیلی خوبی بود چون پس از آن، با فاصله کمی معجزه رخ داد و جلسات AA در زابل، خاش، سراوان، ایرانشهر، چابهار و روستاهای اطرافش هم استارت خورد و تا امروز قریب به هزار نفر در انجمن الکلی‌های گمنام ناحیه ۱۱ عضو شده‌اند. کمی هم درباره ماجرای ثبت انجمن الکلی‌های گمنام توضیح بدهید.

این صحت دارد که انجمن در زاهدان ثبت رسمی شده است؟

بله، با توجه به تشخیص دوستانی که در سال ۱۳۹۹ مسئول ثبت انجمن بودند و با رای شورای خدمات عمومی منطقه ایران، برای ثبت AA از سیستان و بلوچستان شروع کردیم. من هم به عنوان بازو با آن کمیته همکاری می‌کردم. مسئولان محترم دولتی برای ثبت انجمن، پسوند «گمنام» را قبول نمی‌کردند بنابراین ما اسم «الکلی‌های بهبود یافته» را ثبت کردیم.

با درود و سپاس بابت قبول شرکت در این گفت‌وگو، لطفاً در ابتدا کمی درباره تجربه خودتان راجع به الکل و مواد مخدر صحبت بفرمایید.
به نام خدا. حمید هستم الکلی و به لطف خدا ۲۰ سال و ۶ ماه و ۲۱ روز هست که هوشیارم.

چهارده سالگی سال مهمی در زندگی من بود. پدر من آن سال‌ها کارمند آموزش و پرورش بود و ما به اتفاق خانواده به استان سیستان و بلوچستان رفتیم. من در ایرانشهر ادامه تحصیل دادم و همان جا با الکل شروع به مصرف کردم. سال ۷۲ در رشته الکترونیک دانشگاه زاهدان پذیرفته شدم. هم‌زمان مصرف مواد مخدر را هم به صورت افراطی شروع کردم. شش، هفت سال در دانشگاه درس خواندم و آقا مهندس صدایم می‌کردند! البته بعد از مدتی کمیته انضباطی دانشگاه به خاطر مصرف الکل و مواد مخدر پرونده‌ام را زیر بغلم داد و با یک مدرک معادل از دانشگاه اخراج شدم. در دوران سربازی تزریقی شدم و خیلی وضعیتم اسفناک شد. بعد از خدمت و زمانی که خانواده من دوباره به مشهد برگشته بودند، من هم پیش آن‌ها رفتم. آن زمان اوضاع من از قبل هم خیلی خراب‌تر شده بود. یادم هست یک بار داخل توالت در حال مصرف بودم که پدرم من را با سرنگ بیرون کشید و از خانه بیرونم انداخت و گفت: «ما دیگه همچین بچه‌ای نمی‌خوایم». از این جور اتفاقات زیاد رخ می‌داد به هر حال من به‌طور معجزه‌آسایی با انجمن آشنا شدم و بهبودی‌ام شروع شد، بعد از چند سال پاکی در مشهد ازدواج کردم و چون خانم اصالتاً اهل زاهدان است، بعد از مدتی کلاً در زاهدان ساکن شدیم.

با این اوصاف شما به خوبی با اوضاع و احوال زاهدان در زمان راه‌اندازی جلسات AA آشنا بودید. دوست داریم از آن زمان برایمان صحبت کنید.

سال ۱۳۹۰ برای دیدار خانواده همسرم به زاهدان رفته بودیم اما چون در آن جا جلسات AA نبود در NGO دیگری شرکت می‌کردم. خیلی زود متوجه شدم که بعضی از اعضا با کتاب الکلی‌ها آشنایی دارند و عاشق AA هستند. یک بار یکی از دوستان قدیمی که می‌دانست من از خدمتگزاران AA هستم بعد از جلسه پیش من آمد. آن شب هوا خیلی سرد بود. باهم قدم‌زنان صحبت می‌کردیم که یک مرتبه کاپشنش را باز کرد، ژاکتش را زد بالا و یک کتاب الکلی‌ها بیرون آورد و گفت: من عاشق این کتاب هستم ولی جرأت نمی‌کنم بیارمش تو جلسه.

به نکته بسیار خوبی اشاره کردید چون نقش «راهنما» در بهبودی شخصی اعضا تقریباً روشن است اما وقتی پای کارهای گروهی به میان می‌آید مسئله کمی گنگ می‌شود. به نظر شما آیا «راهنما» در مواردی مثل راه‌اندازی جلسات و پیشبرد خدمات هم می‌تواند نقشی ایفا کند؟

ببینید! قدم‌ها، سنت‌ها و مفاهیم خدماتی، در حقیقت اصولی هستند که ما باید نسبت به آن‌ها آگاه بشویم اما مسئله مهم این است که دانستن کافی نیست چون من خیلی وقت‌ها می‌دانم که سنت‌ها و مفاهیم چه می‌خواهند ولی قدرت انجامش را ندارم بنابراین اگر کسی می‌خواهد اصول AA را رعایت کند باید ابتدا از طریق قدم‌ها، تواضع لازم را پیدا کند. تاکید می‌کنم که آگاهی به تنهایی کار نمی‌کند بلکه تواضع و آگاهی باید با هم مخلوط شوند تا کار به انجام برسد. من در مسیر خدماتی خودم بارها و بارها خطا کردم اما قدم‌ها هوشیارم کرد و حالا می‌دانم که حتی با ۲۰ سال و ۶ ماه پاکی هم باید زیر نظر یک راهنما، اصول نهفته در قدم‌ها را موبه‌مو رعایت کنم تا بتوانم خدمتگزار مؤثری برای انجمن باشم.

با همان مجوز دو سال فعالیت کردیم و بعد مجوزمان را چهار ساله تمدید کردیم که در حال حاضر در دوران مجوز دوم هستیم و حدود دو سال و نیم از آن گذشته است. این به این معنی است که ما در استان به صورت قانونمند، انجمن‌الکلی‌های بهبودیافته داریم و جالب است بدانید که انجمن ما جزو ۵ NGO برتر استان سیستان و بلوچستان است و حتی از طرف استانداری به ما تقدیرنامه هم تعلق گرفته است.

رمز موفقیت شما در زاهدان چه بود؟ این سوال من با توجه به افزایش تعداد جلسات و تشکیل یک ناحیه مستقل و از همه مهم‌تر ثبت انجمن در زاهدان است.

رمز موفقیت من و همه‌ی خدمتگزاران انجمن، رعایت اصول AA است. من به عنوان یک خدمتگزار از روز اول دستم در دست راهنما و اعضای قدیمی و خدمتگزار بوده است. ما در زاهدان هر قدمی که برداشتیم سعی کردیم طبق اصول AA حرکت کنیم. لطف خدا هم شامل حالمان شده به‌صورتی که تا امروز هر جا رفته‌ایم، همه مسئولان با عزت و آبرو به بهترین شکل ممکن ما را یاری کرده‌اند.

شما در استان سیستان و بلوچستان و حتی خود زاهدان با مسئله تعدد قومیت‌ها و مذاهب مواجه هستید؛ این طیف‌های متنوع قومیتی و مذهبی در کنار حساسیتی که اسم الکل در جامعه ما برمی‌انگیزد، مشکلی برای شما ایجاد نکرد؟

این سوالی است که خیلی‌ها از من می‌پرسند و خوب است که در همین جا پاسخ بدهم. همان‌طور که در ابتدای مصاحبه هم گفتم، من از ۱۴ سالگی با مردم خون‌گرم زاهدان زندگی کرده بودم. با تنوع قومیت و مذهب در این‌جا آشنا بودم. کسانی که با این منطقه آشنایی ندارند یک مقدار برایشان گنگ است و تعجب می‌کنند که این مردم با این همه تنوع فکری گوناگون چطور با هم زندگی می‌کنند ولی وقتی نزدیکشان قرار گرفتی، متوجه می‌شوی که چقدر خون‌گرم و مهمان‌نواز هستند. گذشته از همه این‌ها با رعایت اصول AA دیگر مهم نیست که در کجای این دنیا و در کدام فرهنگ هستی؛ همیشه عشق کارساز است و اصول جهانی AA همه مشکلاتی که ما فکر می‌کنیم ممکن است به وجود بیاید را از سر راه برمی‌دارد و به تجربه من یکی از مهم‌ترین این اصول راهنماست.



یک راهنما می‌تواند در مسیر زندگی یک رهجو نقطه عطف زندگی‌اش را به او نشان دهد. به عنوان مثال: من سال ۸۹ که برای انجام فعالیت اقتصادی به زاهدان رفتم ورشکسته مالی شده بودم. وقتی که سال ۹۰ دوباره به زاهدان برگشتم، کلی بدهی داشتم و زیر صفر بودم. ماشین و وسایل زندگی و طلاهای همسرم را فروختم اما بازهم مبلغ سنگینی بدهکار بودم. خلاصه، مغازه‌ای در زاهدان راه انداختم.

این اتفاق هم‌زمان با تلاش ما برای استارت جلسات AA در زاهدان بود. در شهر غریب یک کار جدید را شروع کردم و با بچه‌ها جلسات AA را هم شروع کردیم. مکانی که در سال ۹۰ برای جلسه گرفتیم ماهیانه ۲۵۰ هزار تومان اجاره‌اش بود، همان موقع اجاره‌ی خانه‌ی من ماهیانه ۲۰۰ هزار تومان بود. ما با ۵ نفر شروع کردیم، در کانون یوگا خیابان معلم زاهدان. آن روزها فشارهای مالی خیلی زیاد بود یک روز ساعت ۷ عصر هم زمان با جلسه کرایه تاکسی نداشتیم، البته پول داشتم ولی هرچه حساب می‌کردم نمی‌شد تاکسی سوار بشوم. دلم گرفته بود. با بغض و اشک به راهنمایم زنگ زدم.

گفتم: «آقا خیلی مسائل مالی بهم فشار آورده بعضی وقت‌ها شرمنده زن و بچه‌ام می‌شم، بعضی وقت‌ها پول نون ندارم، این‌ها به کنار مسئله‌ای که داریم کرایه‌ی جلسه زیاد و من بعضی وقت‌ها ۲۰۰۰ تومان که تو جیبم پول هست نمی‌دونم که بیندازم تو سبد یا نون بخرم یا تاکسی سوار شوم؟ نمی‌دونم کدوم اولویت داره؟ اعضا مون هم کمه و برای اجاره‌ی مکان جلسه هم می‌مونیم» با راهنمایم گریه کنان در این مورد صحبت می‌کردم. ولی ایشون در نهایت آرامش خندید و گفت: «خوش به حالت!» کمی صبر کردم و گفتم: خوش به حالم؟ گفت خدا شاهده جدی می‌گم. به تو حسودیم میشه! گفتم: مگه از این بدتر هم میشه؟ شما چطوری به من حسودی می‌کنید؟ گفت: خداوند تو رو در موقعیتی از زندگی قرار داده که اگر ۲۰۰۰ تومان پول تو جیب هست می‌تونی اون رو توی سبد AA بیندازی. این فرصتی هست که تو خودت را پیدا کنی و دروازه‌ی رحمت خدا به زندگی تو باز بشه.

اوضاع خیلی سخت بود. ولی همان پول‌ها زندگی من را ساخت حتی از لحاظ مالی. امروز به لطف خدا من مشکلی ندارم. فعالیت‌های اقتصادی زیادی دارم. و این لطف خدا و اهمیت نقش راهنما بود و یادمان باشد قدم‌هاست که باعث می‌شود ما اصول AA را یاد بگیریم و عمل کنیم. و چگونگی اجرای قدم‌ها در زندگی را، راهنما به ما یاد می‌دهد.

از این‌که وقت‌تان را در اختیار ما قرار دادید سپاسگزاریم.

اگر در پایان صحبت ناگفته‌ای مانده خوشحال می‌شویم که با مخاطبان مجله درمیان بگذارید.

من هم از بذل محبت و خدمات شما سپاسگزاری می‌کنم. امیدوارم که صحبت‌های من باعث کمک به خدمتگزاران و اعضای مناطقی شود که به هر دلیلی جلسات AA در آن‌جا برگزار نمی‌شود. یادمان باشد که خیلی از دوستان هم‌درد ما مُردند چون متأسفانه پیام بهبودی و این خبر بزرگ که «راه نجات وجود دارد» به دست‌شان نرسید اما امروز به مدد گسترش انجمن و به ویژه همین مجله «مسیر هوشیاری» و البته اطلاع رسانی‌های کمیته روابط عمومی و کمیته پیام‌رسانی، اتفاقات خوبی افتاده و خبرهای امیدوار کننده‌ای از همه جای کشور به گوش می‌رسد که جای شکرگزاری دارد. من به‌شخصه در همان سال ۸۲ که هروئین سمی به خودم تزریق کردم باید می‌مُردم اما لطف خدا شامل حالم شد و از آن روز تا الآن حدود ۲۰ سال و اندی است که در وقت اضافه زندگی‌ام هستم... این کار من نیست؛ عنایت خداست، بنابراین باید هر لحظه از خودم بپرسم که امروز رسالت من در انجمن چیست.

اطلاعات تاریخی تعریف الکی های گمنام



در کنفرانس خدمات عمومی سال ۱۹۵۸ در این مورد بحث و گفتگو شد و به دلیل اینکه در سنت سوم از کلمه صادقانه استفاده نشده است و همچنین با بلوغ AA اعضاء به این نتیجه رسیده‌اند که، معیاری برای سنجش صداقت وجود ندارد و برای کسانی که به AA علاقمند هستند ممکن است این کلمه گیج‌کننده باشد. بنابراین کلمه صادقانه حذف شد و در تابستان همان سال هیئت معتمدان خدمات عمومی، این حذف را تایید کردند و از آن زمان به بعد عبارت «تمایل به ترک الکل» در متن آورده شد.

در همان زمان عبارت «AA هیچ حق و حقوقی مطالبه نمی‌کند» هم به این صورت تغییر یافت:

«در الکی‌های گمنام حق عضویتی وجود ندارد و ما از طریق شرکت داوطلبانه در مخارج انجمن خودکفا هستیم.»

در هفتاد و یکمین کنفرانس خدمات عمومی سال ۲۰۲۱ پس از یک سری اقدامات مشورتی و رای‌گیری نهایی مقرر شد تا در تعریف الکی‌های گمنام به جای عبارت «مردان و زنان» از عبارت «افراد» استفاده شود هیئت معتمدان خدمات عمومی نیز این تغییر را تصویب کرد و از آن زمان (جولای ۲۰۲۱) این اصلاح در نشریات AA اعمال شد.

تعریف الکی‌های گمنام اولین بار در سال ۱۹۴۷ در مجله گریپ‌واین معرفی شد. این متن توسط ویراستار مجله آن‌زمان نوشته شد که بسیاری از عبارات آن را از پیشگفتار نسخه اصلی کتاب الکی‌های گمنام وام گرفته است.

در سال‌های ابتدایی تأسیس انجمن، مجله گریپ‌واین تازه در میان غیرالکی‌ها شروع به گردش کرده بود و تعریف الکی‌های گمنام صرفاً به این خاطر چاپ می‌شد، تا به آنها توضیح دهد که AA چیست و چه کاری انجام می‌دهد. البته هنوز هم این نوشتار اغلب برای اهداف اطلاع‌رسانی عمومی استفاده می‌شود. با گذشت زمان این نوشتار در تمام نشریات انجمن ظاهر شد و بسیاری از گروه‌های AA اکنون برای شروع جلسات خود از آن استفاده می‌کنند. نسخه اصلی از دو جهت با چیزی که امروزه ما می‌بینیم تفاوت داشت.

۱- در نسخه اصلی، تنها لازمه عضویت را «تمایل صادقانه به ترک الکل» بیان می‌کرد.

۲- در مورد حق عضویت هم، جمله مختصری بیان می‌کرد: «AA هیچ حق و حقوقی مطالبه نمی‌کند.»

افراد اغلب می‌پرسند که چرا امروزه کلمه صادقانه حذف شده است.

مجله گریپ‌واین جولای ۲۰۲۱

از جزوه شماره SMF127 دفتر خدمات عمومی نیویورک

Alcoholics Anonymous®





گفتگو شیرین‌ترین بدهکاری

کسی نیست اینجا سر از دیگری...

خوانندگان عزیز! همان‌طور که در جریان هستید ما در هر شماره از مجله مسیر هوشیاری با یکی از اعضای پیشکسوت و خدمتگزار انجمن به گفت‌وگو می‌نشینیم، سوالاتی می‌پرسیم تا بتوانیم تجربیات و خاطرات ناب این خدمتگزاران را در مورد شکل‌گیری انجمن و تجربیات بهبودی در اختیار شما عزیزان مهربان قرار دهیم. در این شماره از مجله پای صحبت‌های یکی از پیشکسوتان نشستیم که چکیده آن را در ادامه می‌خوانید.

با تشکر از وقتی که در اختیار ما گذاشتید، برای شروع بحث لطفاً کمی درباره تجربه خودتان از الکل و این که چطور با انجمن آشنا شدید توضیح بدهید

به نام خدا؛ حسین هستم الکی و به لطف خدا امشب تولد ۱۹ سالگی‌ام هست. من در یک خانواده هنری به دنیا آمدم که نشئه‌خوری و مصرف جزء جدانشدنی آن بود. من تا ۲۵ سالگی از مصرف می‌ترسیدم و چون ورزشکار بودم از آن بدم هم می‌آمد! خاطر من هست یک روز به همراه یکی از همبازی‌هایم به تمرین می‌رفتیم که به پیشنهاد او برای اولین بار و با اکراه زیاد مشروب خوردم. فردای آن روز، رفتم در خانه دوستم و گفتم: «بساط دیروز برقراره؟» نمی‌دانم چه اتفاقی افتاده بود! ترسی نداشتیم و الکل برایم جذاب شد!! تا ۱۰ سال بعد از آن تاریخ اصلاً احساس نمی‌کردم که این مسئله برایم مشکلی ایجاد کند ولی کم‌کم ورزش را کنار گذاشتم و مصرف هم از حالت لوکس خودش خارج شد و به صورت یک نیاز درآمد. من ۱۰ سال اول را بسیار لذت بردم. نمی‌دانم چرا. شاید چون ترس‌هایم را کم کرده بود و قدرت روبرو شدن با زندگی را به من می‌داد اما هرچه بود واقعاً فوق‌العاده بود. شب‌نشینی‌های دوستانه، به خصوص زمانی که با بزم شعر و موسیقی هم همراه می‌شد یک حس عارفانه و ممتاز به من می‌داد. دو سه سال هم حالت برزخ بود که نمی‌دانستم خوب است یا بد ولی دو سال آخر قطعاً یک جهنم واقعی بود. از نظر اقتصادی اُفت کردم، مشکلاتم تلنبار شده بود و رابطه عاشقانه‌ام با همسرم به یک طلاق عاطفی رسیده بود. با زندگی قهر کرده بودم و این وضعیت تا ۲۳ خرداد سال ۱۳۸۴ که وارد برنامه شدم، ادامه داشت.

به نظر شما چه رازی در این دوازده قدم وجود دارد که وقتی به آن عمل می‌کنیم نه تنها در ترکمان پایدار می‌مانیم بلکه اساساً درک و دریافتمان از زندگی هم به کلی عوض می‌شود؟

ببینید! من در سال‌های آخر مصرف فهمیده بودم که: «مستی هم درد منو دیگه دوا نمی‌کنه» ولی جایی یا کسی یا چیزی را پیدا نمی‌کردم که یک حرف تازه داشته باشد اما قدم‌ها یک سخن تازه بود، راه نجاتی بود که هیچ کدام از ما به آن فکر نکرده بودیم. وقتی راهنماییم برای اولین بار آن جمله کلیدی کتاب الکی‌ها را به من گفت که: «اگر می‌خواهی پاک و هوشیار بمانی باید به یک الکی دیگر کمک کنی تا هوشیار بشود»، تکان خوردم چون این حرف تازه‌ای بود. اصلاً مسیر و نگاه ۱۲ قدم، و رای دانش، علم پزشکی، فلسفه و شعر است. یادش به خیر دوستی بود که به رحمت خدا رفت به نام محمودجواد، با این که شخصیت کاملاً متفاوتی با من داشت ولی یک بار در جلسه درباره تنهایی خودش مشارکتی کرد که انگار تمام درد و دغدغه من بود. تنهایی برای محمودجواد که ۴۰ بار سابقه زندان رفتن داشت به همان شکلی بود که برای من و شماس. عامل شکست من تنهایی بود؛ به قول بیل ویلسون «تعداد کمی از مردم با تنهایی به گونه‌ای که ما آشنا شدیم روبرو می‌شوند». جالب اینجاست که برنامه نه فقط برای رهایی از مصرف، بلکه برای رهایی از این تنهایی هم جواب داشت: «کمک یک الکی به یک الکی دیگر»!

آیا این تنهایی، که به آن اشاره کردید همان دلیل اصلی اتحاد ما در AA نیست؟

دقیقا! ریشه بیماری الکلیسم تنهایی است و علاج آن هم در اتحاد و با هم بودن است. ما احساس یگانگی را در جلسات تجربه می‌کنیم. **شما چطور این سد تنهایی را شکستید و وارد AA شدید؟ از قبل با انجمن آشنایی داشتید؟**

نه، تقریباً سه ماه قبل از ورودم به انجمن، مهمان یکی از دوستان مصرفم بودم که چند سالی از او خبر نداشتیم. هرچه منتظر ماندم که بساط را بیاورد هیچ خبری نشد، وقتی دلیلش را پرسیدم دوستم گفت: من سه ماه است که با برنامه‌ای آشنا شده و پاک هستم. اتفاقاً یک کتاب الکی‌های گمنام داشت. بعد هم از روی کتاب بخش‌هایی از تاریخچه پیدایش آن را برایم خواند که خیلی جذبه کرد اما فقط در همین حد. از آن شب سه ماه گذشت. در این فاصله همسرم قهر کرد و رفت. به شدت از خودم بدم می‌آمد اقدام به خودکشی کردم که خوشبختانه نافرجام بود و این به نظر من یک معجزه بود! من از ۲۲ تا ۲۳ خرداد که وارد برنامه شدم یک ۲۴ ساعت بسیار عجیب و غریبی داشتم. قدرت مصرف نداشتیم، نه خمار بودم و نه نشئه! مدام به زندگی‌ام فکر می‌کردم، به شرایطی که پیش آمده بود و به دوستم که می‌گفت سه ماه است مصرف نکرده. صبح روز بیست و سوم به این فکر می‌کردم که چطور می‌توانم آن دوستم را پیدا کنم.

تلفنش را نداشتم اما خودش به من زنگ زد و گفت: امروز تولدمه میای؟! (تولد ۶ ماهگی اش بود). گفتم: آره حتما! ساعت دو و نیم بعدازظهر به اتفاق دوستش که بعداً اولین راهنمایم شد دنبالم آمدند و مرا به اولین جلسه بردند. همان روز اول مشارکت کردم و گفتم: من احساس می‌کنم مثل بچه‌ای هستم که در رنگارنگی یک بازار خانواده اش را گم می‌کند و در عین پریشانی و ترس آنها را پیدا می‌کند، من امروز در بین شما این چنین حسی دارم!

اتفاقاً موضوع اصلی این شماره ما هم همین «عشق؛ زبان دل» است؛ کمی بیشتر درباره حس و حالی که در جلسه تجربه کردید برایمان بگویید.

به تجربه من حضور در اولین جلسه به آدم این حس را می‌دهد که قبیله‌ات را پیدا کردی! آدم‌های متفاوتی که حرف‌هایشان به دلت می‌نشیند چون دردشان با درد تو یکی است و این همه چیز را برایت مانوس می‌کند. انجمن برای من یک معجزه بود. من گمشده‌ام را پیدا کردم. تصویری که آن روز در واقعیت می‌دیدم بیشتر شبیه یک رؤیای دلچسب بود. این کار من نبود. به قول کتاب، ما از جمله مردمانی هستیم که معمولاً با هم در نمی‌آمیزند. نمی‌دانم چرا و چطور فقط می‌دانم که مبارک و خوش‌یمن بود. من از تنهایی درآمد، دوباره اجتماعی شدم، دوباره متولد شدم. بعضی اتفاقات زمینی نیست مثل اتحاد انجمن. این چیزی نیست که ما به وجود آورده باشیم. به نظر من این اتحاد آسمانی است و ما فقط باید حفظش کنیم. به این دلیل که یک سود دو طرفه در آن است من با شما از تنهایی در می‌آیم و شما با من. به قول شاعر:

«کسی نیست اینجا سراز دیگری / سراز دیگری، بهتر از دیگری»

شما همسران هم یک الکی است؛ اگرچه ایشان امروز از خدمتگزاران انجمن به شمار می‌آیند اما به هر حال زندگی مشترک با یک الکی سختی‌های خاص خودش را هم دارد؛ برای شما این تجربه چطور بود؟

شروع پاکی من دو روز بعد از قهر همسر بود، با همسرم اختلاف‌نظرهای زیادی داشتیم. در ابتدای زندگی مشترک، جوانی و نیازهایی که داشتیم ما را کنار هم نگه داشت بعد هم علت کنار هم ماندن ما مصرفمان بود. با این همه تفاوت، وقتی که همسرم پاک شد ۱۲ قدم باعث یکی شدن ما شد. این یکی از خوشایندترین اتفاقات زندگی ماست. من همیشه خودخواه‌تر از او بودم اما یک خصوصیت خوب همسرم این بود که همیشه همراه فوق‌العاده خوبی بوده و هست. علی‌رغم تمام اختلاف سلیقه‌ای که با هم داشتیم و داریم هیچ‌وقت در کنار او احساس خلاء نداشتیم. وقتی که همسرم قهر کرد بیشترین احساس تنهایی را تجربه کردم، او به خاطر خودخواهی من رفته بود و رفتنش من را در یک بهت فرو برده بود. وارد برنامه شدم ولی همسرم همچنان مصرف می‌کرد برای اولین بار در جلسه مشارکت کردم. راهنمایم در آن زمان به من گفت: باید همسرت را به چشم یک بیمار ببینی و همان طور که کتاب می‌گوید: در دعای سحر از او سؤال کنی که امروز چطور می‌توانی به کسی که هنوز بیمار است کمک کنی. با این حرف رفتار من هم عوض شد. دیگر دنبال عیب‌جویی نبودم بلکه به این فکر می‌کردم که چطور به او کمک کنم. یک شب که از جلسه برگشتم، دیدم دارد به پهنای صورت اشک می‌ریزد و همین که چشمش افتاد به من پرید توی بغلم و گفت: به من کمک کن! گفتم بیا از فردا با هم برویم جلسه و خوشبختانه الان نزدیک به ۱۸ سال هوشیاری دارد.



به نظر شما عشقی که در AA این همه روی آن تاکید می‌شود، چیست؟

دستگیری و محبت بدون چشم‌داشت و منت! این عشقی است که ما در برنامه تجربه می‌کنیم و خیلی هم ساده است. یک نفر به ما هدیه کرده و ما هم آن را به دیگران هدیه می‌کنیم و در این بین خداوند هم یاور ماست. این احساسی است که ما به آن نیاز داریم. برای این که زنده بمانیم باید به دیگران کمک کنیم ممکن است او دستش را به تو ندهد، ولی تو برو دست‌هایش را بگیر. ایده‌های AA همیشه کارساز و ساده است. ما و شما، هر دو لذت نوشیدن الکل را تجربه کرده‌ایم و البته شکست و اندوه را هم. در AA چه لذتی هست که طی این سال‌ها شما را با خود همراه کرده است؟

می‌گویند کسی به خدمت استادی رفت تا عرفان بیاموزد، استاد از او پرسید: تا حالا عشق زمینی را تجربه کرده‌ای؟ گفت: نه. گفت: اول برو یک عشق زمینی را تجربه کن بعد بیا. به قول حافظ: ما در پیاله عکس رخ یار دیده‌ایم/ ای بی‌خبر ز لذت شرب مدام ما به نظر من مصرف در حقیقت ردپایی از این عشق بود، من عاشق مصرف شده بودم و همه چیزم را به پای او گذاشتم؛ بی‌سر و پاشدن خصلت عاشقان است و من هم به آن مبتلا شدم. نمی‌دانم چرا عاشقش شده بودم شاید به این دلیل که یک تصویری از ازل را به من نشان می‌داد. شاید مصرف من را به آن لحظه اول خلقت می‌برد و تا وقتی که این کار را می‌کرد برایم خوشایند بود ولی خوشی‌اش هم کاذب بود. AA تصویر حقیقی را به من نشان داد و آن «خدمت» بود.

تجربه روحانی فقط یک بار اتفاق می‌افتد و این دو ایراد عمده دارد؛ اول این که خودت نمی‌توانی دوباره به آن برگردی و دیگر این که کس دیگری را هم نمی‌توانی با خودت ببری. ولی دوازده قدم این هردو امکان را به شما می‌دهد. چون پله پله بالا می‌روی و وقتی به قدم دوازده می‌رسی و برمی‌گردی هم خودت می‌توانی اوج بگیری و هم یک نفر دیگر را می‌توانی با خودت همراه کنی تا هردو در کنار هم تجربه‌های روحانی داشته باشید. این‌ها همه‌اش زبان دل است؛ زبان نفس نیست، زبان عقل هم نیست. وقتی که بچه بودم و پدرم برایم بستنی می‌خرید، من درکی از چگونگی تحصیل پولش نداشتم و فقط از بستنی لذت می‌بردم. الان هم درست همین‌طور است و من از این هدیه نفیس خداوند لذت می‌برم و خوشحالم.

شما در کنار خدمات گسترده دیگران، مدتی هم سردبیر مجله مسیر هوشیاری بوده‌اید، نظرتان راجع به این مجله چیست و گذشته و امروز آن را چگونه می‌بینید؟

من در ساختار خدماتی تجربه‌های زیادی داشتم و وقتی به مجله آمدم تمام این تجربیات را در خدمت کمیته اجرایی مجله قرار دادم. خیلی هم آموختم چون باید بیشتر و بیشتر متواضع می‌شدم تا کار پیش برود، با این که در ابتدا مجله (علیرغم تلاش های صادقانه دوستان) در شرایط بسیار نابسامانی بود و در بین اعضا مقبولیت چندانی نداشت ولی خدا لطف کرد و با کمک بقیه اعضای تحریریه به مجله مثل یک جلسه نگاه کردیم و صفحات زیادی مثل: این در همیشه باز است، جدول و سرگرمی، نقد فیلم، مصاحبه با خدمتگزاران را به آن افزودیم که خوشبختانه استقبال خوبی هم از آن‌ها شد.

چشم‌انداز مطلوب شما برای این مجله چه بود و آیا روند فعلی آن را در مسیر پیشرفت می‌بینید؟

من هیچ وقت فکر نمی‌کنم که ما باید هم‌تراز «گریپ واین» یا «لاوینا» باشیم. بالاخره آن‌ها ۹۰ سال تجربه دارند و ما هنوز در ابتدای راه هستیم ولی همان‌طور که تا سال گذشته در ایران کسی تصور نمی‌کرد که بتوانیم یک مجله آبرومند بهبودی دریاوریم و به لطف خدا این اتفاق افتاد؛ این امیدواری وجود دارد که در آینده هم بتوانیم شاهد پیشرفت‌های بیشتری باشیم. این مجله یک جلسه سیار است. در پایان اگر کلام ناگفته‌ای باقی مانده خوشحال می‌شویم که بشنویم.

ضمن تشکر از شما، دوست دارم با صدای بلند اعلام کنم که من از AA طلبکار نیستم چون هدیه‌ای که AA به من بخشید آن قدر گران‌بها و بزرگ است که هر کار می‌کنم باز می‌بینم به آن بدهکارم و این را با بندبند وجود احساس می‌کنم. من همواره و هنوز به AA بدهکارم و این شیرین‌ترین بدهکاری تمام عمرم است.



من در یک خانواده‌ی الکلی به دنیا آمدم و از بچگی هر وقت مریض می‌شدیم پدرمان به جای قرص و دارو به ما دود می‌داد. در نوجوانی مادرم فوت کرد و به فاصله‌ی کوتاهی بعد از او پدرم را هم از دست دادم. با رفتن آن‌ها مصرف تفننی من هم شروع شد اما با وجودی که خانواده‌ی ما کلاً مصرف کننده بودند، برادران بزرگترم به شدت با مصرف من مخالفت می‌کردند و من ناچار بودم که از مواد مصرفی آن‌ها کیش بروم و پنهانی مصرف کنم؛ هر بار که می‌فهمیدند کار به کتک‌کاری می‌کشید. خیلی کتک می‌خوردم ولی دلیل اصلی اکثر آن‌ها مصرفم بود. شب سالگرد پدرم دعوا شد و برادرم با لیوان توی سر من کوبید و تیکه لیوان توی دست من رفت برادر کوچکم مرا به بیمارستان برد به خاطر این ماجرا دو هفته فراری بودیم. با پا درمیانی عمو و خاله به خانه برگشتیم اما باز همان روال تکرار شد.

نمی‌توانستم بدون مصرف زندگی کنم، چون من به خاطر خلاء درونی‌ای که داشتم مجبور به مصرف بودم. بعد از چند سال با شوهرم آشنا شدم و ازدواج کردیم. من حقوق بگیر بودم و برای مصرف، مشکل مالی نداشتم اما همسرم نمی‌دانست که مصرف کننده هستم و همین ایجاد مشکل می‌کرد. بعضی وقت‌ها برای این که بتوانم راحت‌تر مصرف کنم همسرم را به زور از خانه بیرون می‌کردم و می‌گفتم برو سر کار اما بالاخره او چند بار مچم را سر مصرف گرفت و کار به کتک‌کاری و دعوا کشید ولی چون خودش هم اهل خوش‌گذرانی بود کم‌کم مصرفم را نادیده گرفت.

هرچه بیشتر مصرف می‌کردم بیشتر عصبی، بی‌تاب، بدخلق و ناراضی می‌شدم و درست در همان زمان حقوقی که از بیمه پدرم به ما می‌رسید هم قطع شد. برای گذران زندگی و مصرفم به پایین شهر نقل مکان کردیم و من مجبور شدم سر زمین‌های کشاورزی کارگری کنم.

نمی‌توانستم پاک بمانم، برای اولین بار ۱۵ روز هوشیار بودم. اوایل نمی‌خواستم در انجمن بمانم ولی وقتی داستان بچه‌های پیام رسان را شنیدم و دیدم همه‌شان مثل من درد کشیده‌اند، نوری در دلم روشن شد و اولین معجزه‌اش این بود که خانواده‌ام من را پذیرفتند و دوباره به من اعتماد کردند. از آن زمان تا حالا که ۲ سال و ۲ ماه است پاکم، زندگی برایم به کلی عوض شده. الان به لطف خدا دختر برادر و دو تا از برادرانم هم عضو انجمن هستند.

خوشبختانه من از همان اوایل میل به خدمت داشتم و علاوه بر خدمات درون گروهی، از هفته آینده به عنوان سرگروه پنل در کمیته پیام‌رسانی فعالیتیم را شروع می‌کنم. امروز به خاطر تمامی داشته‌هایم، سپاسگزار خداوند هستم و فقط برای امروز زندگی می‌کنم. امیدوارم به لطف خدا و ۱۲ قدم بتوانم باقی مانده‌ی عمرم را هم در هوشیاری و خدمت سپری کنم.

فرزانه، نیشابور

اطرافیان به من می‌گفتند تو یک دختر بالا شهری با این تیپ و قیافه چطور سر زمین کار می‌کنی؟! ولی من چاره‌ای جز این نداشتم. همسرم هم که عادت کرده بود از پول من استفاده کند وقتی حقوقم قطع شد تقریباً ترکم کرده بود. چند بار قهر و آشتی و دعوا و مرافعه هم تاثیری نداشت و بالاخره بعد از ۹ ماه تلخ، کارمان به جدایی کشید. بعد از جدایی رفتم با برادر کوچکترم زندگی کردم اما یک روز در حالت نشنگی با برادرم بحث کردم و مجبور شدم از آن جا هم فرار کنم تا این که دوباره حقوقم برقرار شد و برای خودم خانه مستقلی گرفتم و شروع کردم به خوردن الکل. دیگر به نهایت عجز رسیده بودم؛ آوردوز کردم، به این و آن متوسل شدم اما هر کار می‌کردم بی‌فایده بود. عاقبت به پیشنهاد خاله‌ام در مرکز ترک اعتیاد بانوان نیشابور بستری شدم. دوران خیلی سختی بود با این حال روزی که بچه‌های پیام رسان آمدند توانستم ۱۵ روز اعلام پاک‌ی کنم. منی که ۲۰ سال از عمرم را در مصرف سپری کرده بودم و یک روز هم





روح آزاد، تن زخمی عشق را باید دست به دست کرد

روزهای اول که بچه‌های پیام‌رسان می‌آمدند با خودم می‌گفتم این کلکی‌ها، همه‌شان نشئه‌اند اما به مرور که گرد و غبار مواد از سرم پرید با خودم یک دو دو تا چهار تا کردم که این پیام‌رسان‌هایی که می‌آیند داخل و اعلام هوشیاری می‌کنند حتما یک چیزی هست که توانسته‌اند ۸ سال، ۹ سال پاک بمانند پس چرا من نتوانم؟! همین برایم انگیزه‌ای شد که پاک بمانم.

این را هم بگویم که من به خاطر مصرف قرص سکتی کرده‌ام و یک طرف بدنم لمس است. به هر حال بعد از سه ماه که پاک شدم برگشتم زندان و شروع کردم به راهنما گرفتن و کار کردن قدم‌ها. خیلی دعا می‌کردم که از زندان آزاد بشوم و برگردم به زندگی اما چون در حین حبس، خلاف داخل هم داشتم و شیشه از من گرفته بودند شامل عفو نمی‌شدم. در تولد دو سالگی‌ام راهنمایم گفت همه چیز را بسپار به خدا و قدم سهای جلو برو. به طرز معجزه‌آسایی بعد از ۱۴ سال عفو خوردم. الان یک سال و چهار، پنج ماه هست که آزاد شده‌ام و دیگر حتی سیگار هم نمی‌کشم.

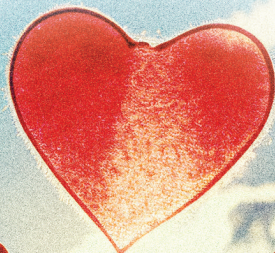
در تولد سه سالگی‌ام دعا کردم و گفتم خدایا من یک طرف بدنم لمس است، کار و زندگی نمی‌توانم بکنم خودت یک شغل مناسب سر راهم قرار بده. به لطف خدا الان نگهبان یک شرکت هستم و در کنار آن وظایفم را هم انجام می‌دهم. از ۹ ماه پاک عضو گروه پیام‌رسانی هستم و خدمت چیپ و سکه هم در گروه دارم، چند دوره هم خدمت منشی داشتم. الان ۳ سال و ۹ ماه و ۲۶ روز است که نشئه واقعی هستم و پیامم همین حال خوبم است. در این مدت دوستان انجمن در عین گمنامی کمک‌های مادی و معنوی زیادی به من کردند و دستم را گرفتند. من هم سعی می‌کنم این عشق را دست به دست کنم و پیام انجمن را به دوستان تازه‌وارد منتقل کنم. این رسالتی است که به گردن همه ماست.

احمد، زاهدان
۳ سال و ۹ ماه

از ۱۹ سالگی مصرف مواد را با حشیش شروع کردم و کم‌کم رو آوردم به قاچاق. بعد از مدتی هم به جرم حمل ۲۵۰ کیلو تریاک که از زاهدان برای مشهد می‌آوردم، گیر کردم و به زندان افتادم. من تا قبل از تجربه زندان لبم به مواد صنعتی نخورده بود اما در زندان چون حکم ابد گرفته بودم و امیدی به آزادی نداشتم، افتادم توی خط کریستال و شیشه.

در همان دو سال اول حبس بود که مادرم مرد و زنم هم طلاق گرفت خودم هم چون به بند باز منتقل شده بودم و فقط در ساعت‌های اداری زندان بودم، مجبور بودم کار کنم و خرج موادم را در بیاورم اما مصرف خیلی بالا بود (روزی ۵ گرم کریستال و ۲ گرم و خُرده‌ای هم شیشه می‌کشیدم). ۵ دقیقه کار می‌کردم ۱۰ دقیقه مصرف می‌کردم. یک کارتن خواب تمام‌عیار شده بودم؛ روزها نقاشی می‌کردم و شب‌ها ضایعات جمع می‌کردم. هرشب سرم توی سطل آشغال‌ها بود و از ترس این که مبادا پول کم بیاورم یا جنسم کمتر بشود تا در خانه ساقی پیاده می‌رفتم تا کرایه ماشین ندهم.

خوب یادم هست که یک بار برادرم یاسر به دیدنم آمد و وقتی اوضاع و احوال من و آن آشغال‌دانی که مثلا خانه‌ام بود را دید، شروع کرد به گریه کردن؛ شاید نیم ساعت تمام اشک می‌ریخت و می‌گفت: برو ترک کن، من هر کمکی بخواهی در خدمت هستم. خودم دیگر خسته شده بودم، شنبه صبح به یاسر زنگ زدم و گفتم: «داداش هر جا می‌خواهی منو ببری آماده‌ام؛ واقعا خسته شدم». از زندان سه ماه مرخصی گرفتم و رفتم در یک مرکز بستری شدم که ترک کنم.





حامیان غیر الکی AA دوستی همراه با عشق تأملی در زندگی و خدمات «برنارد بی اسمیت»

بیل در کتاب «الکی‌های گمنام بالغ می‌شود» در مورد «برنارد اسمیت» که از حامیان غیرالکی AA است چنین می‌گوید: انجمن الکی‌های گمنام دوستان بسیار زیادی دارد. خوبی بی‌حد و حصر آنها ما را یاری کرده و اغلب اوقات کمک غیر مستقیم‌شان برای پیشرفت ما حیاتی بوده است. آقای برنارد اسمیت، سال‌هاست در این امر مورد توجه است، چرا که به‌عنوان متولی و سرپرست هیئت خدمات‌رسانی عمومی انجمن الکی‌های گمنام، خیلی وقت است که خود را وقف انجام امور مربوط به انجمن نموده است. او نمونه‌ای شگرف از دوستی، همراه با عشق است که همراهی‌اش همیشه باعث رشد و موفقیت انجمن بوده است.

• برپایی کنفرانس با مخاطبان وسیع

اسمیت که از سال ۱۹۵۱ تا ۱۹۵۶ رئیس هیأت‌مدیره (معمدین) خدمات عمومی انجمن الکی‌های گمنام بود، در ابتدای ششمین کنفرانس خدمات عمومی که به نوعی آخرین سال خدمتی او در معمدین AA نیز محسوب می‌شد، چنین گفت: همان‌گونه که به روزهای پایانی خدمت خود به عنوان معتمد این انجمن نزدیک می‌شدم، افکار زیادی ذهن من را به خود مشغول می‌کرد - تصور روزهای هیجان‌انگیز و پرچالشی که انجمن در حال تشکیل بود؛ دوستی‌های بسیاری که به عنوان یک فرد غیر الکی انجمن برایم فراهم کرده بود؛ تجارب دلپذیر بی‌شماری که با عضویت در این انجمن به آنها رسیده بودم؛ و این واقعه شگرف که انجمن در چنین مدت کوتاهی توانسته بود با نمایندگان منتخب خود کنفرانسی را در باب خدمات عمومی با مخاطبانی وسیع برگزار نماید.

او با هیجان بسیار اضافه کرد: شاید آن چه بیش از هر چیز دیگری ذهن مرا به خود مشغول کرده بود فکر کردن به مسئله زمان‌بندی در انجمن بود که واقعاً به معجزه شباهت داشت، این که چگونه کارها تنها زمانی که وقت انجام دادنشان رسیده بود، انجام می‌شدند. این که چگونه به تاخیر افتادن برخی امور ما را نگران و عصبانی می‌کرد درحالی که بعدها می‌فهمیدیم که آن کارها تنها به این دلیل انجام نشدند که زمان انجام‌شان نرسیده بود و از این بابت خدا را شکر می‌کردیم.

• تبدیل قدم‌ها به دغدغه‌ای جدی

اسمیت با این اشاره که فکر می‌کردم خداوند ما را چه به صورت فردی، چه در قالب انجمن، و چه در رابطه‌مان با جهان اطراف، در راه رسیدن به هدفمان هدایت می‌کند، افزود: برای تبدیل قدم‌های دوازده‌گانه انجمن الکی‌های گمنام به عنوان دغدغه‌ای جدی و مهم برای همه، چه افراد الکی و چه غیر الکی باید آنها را از لحاظ روحانی درک کرد و فهمید.

برنارد از آشنایی با انجمن و بیل ویلسون به عنوان یک دستاورد مهم روحانی در زندگی‌اش یاد کرده و چنین گفت: یکی از دوستانم که از اعضای انجمن بود- و الان نیز هست- پیشنهاد داد با بیل ملاقاتی داشته باشم. هیچ‌گاه اولین دیداری را که بعدازظهر پانزده سال پیش با او داشتم و عصری را که با او گذراندم فراموش نمی‌کنم. و همیشه هم از دوستانم متشکر خواهیم بود که زمینه‌ی ملاقات من و بیل را فراهم کرد، چرا که من به طرز عجیبی برای دریافت پیام بیل آماده بودم. من از آن پس دریافتم که انگار همه‌ی زندگی من شکلی از آمادگی بوده است. آنچه که بیل به من منتقل کرد، همان حقیقتی بود که بعدها در انجمن شروع به رشد کرد، وقتی که افراد با به‌کارگیری قدم دوازدهم در زندگی، دست از نوشیدن مشروبات برمی‌دارند در واقع زندگی خود را بر مبنایی روحانی پایه‌ریزی می‌کنند.

در تمام سال‌های پس از اولین ملاقات با بیل که سال‌های شگفت‌آوری بودند، وقتی که این موهبت را داشتم که به عنوان رئیس هیئت خدمات عمومی خدمت کنم، هیچ‌گاه از این نکته غافل نشدم که، انجمن الکی‌های گمنام تنها برای افراد رها یافته از دام الکل تشکیل نشده است، در واقع این انجمن نشانگر راه زندگی برای آنهایی است که مسیر خود را در جهان پراز مشکلات گم کرده‌اند.

• راهی برای زندگی معنوی در جهان یافته‌ایم

برنارد اسمیت در کنفرانس خدمات عمومی ۱۹۵۶ سخنانش را این‌چنین پایان داد: اگر یک چیز وجود داشته باشد که بر هوشیاری معتمدین غیرالکلی اثر بگذارد، این حقیقت است که اصول الکلی‌های گمنام، اصولی هستند که برای سلامت معنوی بشر (بیماران با مشروب، یا بیماران بدون مشروب در یک جامعه بیمار) پیامی را در بردارند. پیامی که ما به جامعه منتقل می‌کنیم این نیست که ما بیمار بودیم و اکنون خوب شده‌ایم و نیز این که زمانی بیش از حد الکل نوشیده‌ایم و حالا به‌طور مطلق نمی‌نوشیم. بلکه پیام ما به جامعه این است که «راهی برای زندگی معنوی در جهان یافته‌ایم.» پیام ما به جهان این نیست که ما در دست کشیدن از الکل موفق شده‌ایم، بلکه این است که «با دست کشیدن از الکل موفق شده‌ایم که زندگی کردن را بیاموزیم.»

• تاملی در زندگی برنارد

«برنارد اسمیت» متولد ۱۹۰۱ بود که دوستان انجمن او را برن می‌نامیدند، کمتر از یک ماه پس از همایش میامی (جشن ۳۵ سالگی انجمن) هنگامی که به‌عنوان نایب رئیس معتمدان خدمت می‌کرد در ۳۱ ژوئن ۱۹۷۰ در خانه خود در نیویورک بر اثر حمله قلبی و در ۶۸ سالگی درگذشت. در مراسم تشییع جنازه او، بیانیه بیل توسط «باب اچ» مدیر دفتر خدمات عمومی نیویورک خوانده شد. بیل در این بیانیه نوشت او یک خدمتگذار بزرگ و فداکار برای AA بود، که نه تنها انجمن را به‌خوبی درک کرد بلکه به آن اعتقاد عمیقی داشت. برن در سال ۱۹۴۴ به خدمات عمومی پیوست و به‌عنوان معتمد غیر الکلی و رئیس هیأت مدیره خدمات عمومی تا سال ۱۹۵۶ خدمت کرد و تا زمان مرگش سمت نایب رئیس را به‌عهده داشت.

در بیرون از انجمن به‌عنوان یک وکیل برجسته و یک نویسنده معروف که آثاری در زمینه تجارت و صنعت منتشر کرده بود، شناخته می‌شد. وی در سال ۱۹۵۷ توسط ملکه الیزابت به درجه فرمانده افتخاری امپراتوری بریتانیا مفتخر شد. در همایش میامی، زمانی که حال بیل وخیم و به بیمارستان منتقل شد، برن به جای او سخنرانی افتتاحیه را انجام داد. این سخنرانی با این امید به پایان رسید که وحدتی که ما اکنون می‌دانیم که باید تداوم داشته باشد هر چه بیشتر و بیشتر باید تقویت شود.

حاضر که حدود یازده هزار نفر بودند ایستاده برن را تشویق کردند.

برن یکی از اثرگذارترین افراد در ایجاد و طراحی ساختار خدماتی انجمن بود که به بیل کمک کرد تا این ساختار شکل بگیرد و در ادامه تا زمان مرگش بی‌وقفه برای اصلاح و گسترش آن تلاش کرد. او یکی از موثرترین افراد غیر الکلی بود که در انتقال پیام انجمن به اقصی نقاط جهان با طرح‌ها و ایده‌های مدیریتی خود، کمک شایانی کرد.

مقاله او با عنوان "چرا به کنفرانس نیاز داریم در نشریات انجمن بارها چاپ شده و یکی از قدرتمندترین متون انجمن در مورد چرایی وجود و ایجاد ساختار خدماتی است.



1901-1970

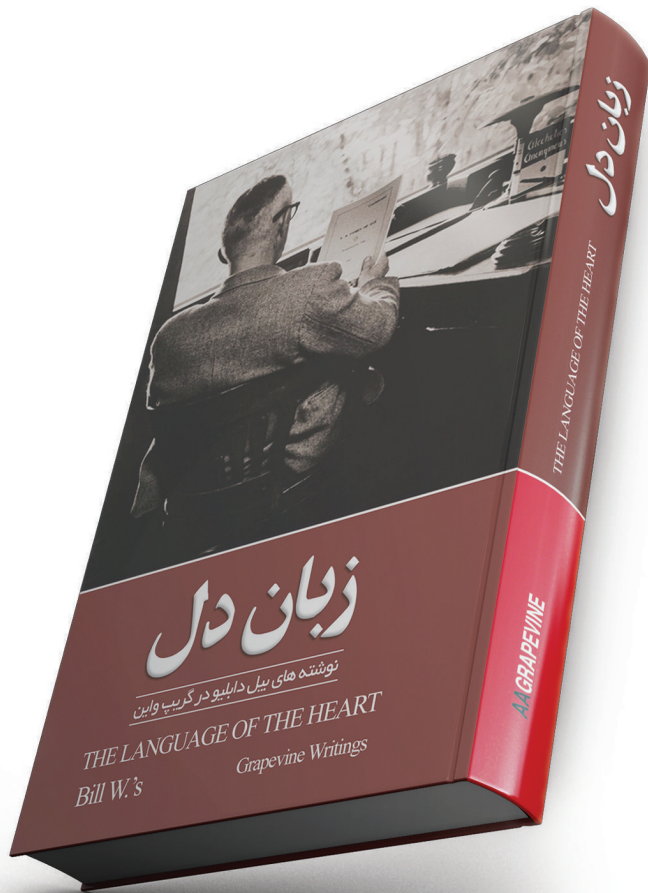
Bernard B. Smith



به همین دلیل است که ما اعضای انجمن فهرست‌های شخصی تهیه می‌کنیم؛ به همین دلیل است که این مجله گریپ‌واین ما را به تأمل درباره رویدادهای بزرگ سال ۱۹۵۱ (تشکیل کنفرانس خدمات عمومی) رهنمون می‌کند.

من فکر می‌کنم بزرگترین رویداد، بر عهده گرفتن میراث سوم خدمت توسط انجمن بود. جامعه بالغ ما برای اولین بار می‌تواند خود را بشناسد، هدایت امور اصلی خود را بر عهده بگیرد و از سنت‌هایش محافظت کند ...

(زبان دل - ص ۲۳۶)



در سال ۱۹۳۵ دو الکی با نام بیل ویلسون و دکتر باب اسمیت با هم آشنا شدند و در خانه‌ای در آکرون اوهایو با هم صحبت کردند و همان جلسه سرآغاز برنامه‌ای برای درمان بیش از ۲ میلیون الکی گردید.

این که بعد از این دیدار تاریخی بذر انجمن الکی‌های گمنام چگونه ریشه زد و رشد کرد، مقالات کتاب «زبان دل» بخش زیادی از داستان را بیان می‌کند. در گریپ واین (مجله بین‌المللی انجمن)، بیل‌دابلوی یکی از دو مؤسس انجمن تاریخچه انجمن را همان‌طور که روی داده است ثبت و در آن تأمل کرده است.

بیل که نویسنده‌ای پربار محسوب می‌گردد در طی ۲۶ سال (از ۱۹۴۴ تا ۱۹۷۱) تقریباً ۱۵۰ مقاله در گریپ واین نوشته است. در این مقالات بیل فرایند دردآور و آزمون و خطایی را به ثبت رساند، که حاصل آن اصول معنوی، بهبودی، وحدت و خدمت در انجمن بود و چشم انداز خود را برای آینده انجمن بیان کرد. تقریباً همه آن نامه‌ها و مقالات گردآوری شده و به‌صورت مجموعه‌ای در یک کتاب به نام «زبان دل» منتشر شده است.

قاطعانه می‌توان مدعی شد الکی‌های امروز، با مطالعه این کتاب می‌توانند پاسخ مشکلات خود و گروه‌هایشان را در رویدادها و تفکراتی که از دوران ابتدایی انجمن به ثبت رسیده را بیابند.

زمانی، مدیران گریپ‌واین به این فکر افتادند جایی منطقی برای مقالات بیل پیدا کنند، در ابتدا کار دشواری به نظر می‌رسید، ولی در نهایت این‌طور نبود. به دلیل طرز فکر و کار بسیار متمرکز بیل، این مقالات تقریباً در جای واقعی خود قرار گرفت، و مجموعه‌ی این مقالات به یکی از کتاب‌های اصلی انجمن تبدیل شد. این مقالات بر اساس دغدغه‌های اصلی انجمن که بیل در هر دوره به آنها فکر می‌کرد و درباره آنها می‌نوشت، به ترتیب زمانی به سه بخش تقسیم شده‌اند. سپس در هر بخش بر اساس اهمیت موضوع تقسیم بندی شده‌اند.

بیل در قسمتی از مقاله «چشم انداز فردا- ژانویه ۱۹۵۲» می‌نویسد: داشتن چشم‌اندازی روشن برای فردا با نگاهی واقع‌گرایانه به گذشته، میسر است.



تا پاییز سال ۱۹۳۷ چیزی حدود ۴۰ عضو درمان شده بودند این فکر که «ما چیزی پیدا کرده‌ایم» به تدریج بر ما غالب شده بود. اگر ۴۰ الکی توانسته بودند ترک کنند، چرا ۴۰۰ نفر، ۴ هزار نفر، حتی ۴۰ هزار نفر نتوانند؟ در طول ۳ سال اول انجمن، هیچ کس به فکر روابط عمومی نبود. آن دوران، «دوران پرواز کورکورانه» بود. ما بطور کامل سرگرم مسئله‌ی مرگ و زندگی و درمان فردی بودیم. «زبان دل ص ۲۸، ۲۹»

در تمام خدمات انجمن، تنها یک هدف مشخص وجود دارد، و آن رساندن پیام انجمن به الکی‌هایی است که هنوز در رنج و عذاب هستند، و شانس آشنایی با انجمن را نداشته‌اند، این خدمات در کلیه سطوح (گروه‌ها، نواحی و شورای خدماتی) فقط به همین منظور انجام می‌شود. کمیته‌ی اطلاعات عمومی در ذات و ماهیتش، معمار پشت پرده و روایت کننده تصویر واقعی انجمن است. به منظور دستیابی به این هدف تمام افراد جامعه، باید انجمن را به خوبی بشناسند و دقیقاً بدانند که AA چیست؟ چه کارهایی انجام می‌دهد و چه کارهایی انجام نمی‌دهد، و اینکه راه‌های ارتباط انجمن کدامند؟

باید به این نکته هم توجه کنیم، اشخاصی هستند که انجمن را می‌شناسند، اما نه به خوبی. زیرا احتمالاً اطلاعات ناقص و نادرستی به این افراد رسیده است، و بسیاری از کارهایی که به انجمن مربوط نیست را به انجمن ربط می‌دهند. در کار روابط عمومی، ما با معرفی درست و اصولی انجمن می‌توانیم دیدگاه این افراد را نسبت به انجمن تغییر دهیم.

«لازم است با پزشکان، روحانیون، کارفرمایان، دولت‌ها، محاکم، زندان‌ها، بیمارستان‌های روانی و تمام نهادهایی که در زمینه الکیسم فعالیت دارند روابط بهتری داشته باشیم. ما نیازمند افزایش حسن‌نیت سردبیران، نویسندگان، تلویزیون و شبکه‌های رادیویی نسبت به انجمن هستیم. این‌ها تمام منابعی هستند که ما باید تلاش کنیم از طریق آن‌ها پیام انجمن را به کسانی که از الکیسم و پیامدهای آن رنج می‌برند، برسانیم. این نشان دهنده اهمیت است که ما برای کار و توصیه‌های کمیته اطلاعات عمومی قائل هستیم. این یک وظیفه‌ی حساس است. تنها یک اشتباه بزرگ و علنی می‌تواند به قیمت چندین زندگی و زیان فراوان تمام شود زیرا اعضای احتمالی جدید را فراری خواهد داد. بالعکس، هر موفقیتی در روابط عمومی الکی‌ها را به سوی ما هدایت خواهد کرد.»

اولین گروه‌های AA در ایران نیز با چنین شرایطی شروع شد تا اینکه در اسفند سال ۱۳۸۵ شورای ناحیه مشهد و حومه (خراسان) ضرورت تشکیل ۳ کمیته‌ی خدماتی شامل: نشریات، کارگاهها و روابط عمومی (در آن زمان با عنوان اطلاع‌رسانی بود) را تشخیص و ایجاد نمود. اما با تشکیل شورای منطقه‌ای ایران در آبان‌ماه سال ۱۳۹۰، ضمن تأسیس دفتر مرکزی انجمن، کمیته‌ی اطلاعات عمومی فعالیت گسترده‌ی خود را در سطح کشور آغاز نمود. در آئین نامه اجرایی کمیته اطلاعات عمومی بخش‌های این کمیته متشکل است از:

مسئول کمیته، هیئت طرح و برنامه ریزی، سرپرست اطلاع‌رسانی، سرپرست اداری و سرپرست رسانه



معرفی نواحی



نیشابور و زاهدان (ناحیهی چهار و یازدها)



بعد از شکل‌گیری اولین گروه‌های AA در مشهد و تشکیل ناحیه خراسان، تعدادی از اعضای فعال در مشهد تصمیمی بسیار بزرگ و تعیین‌کننده گرفتند و آن تصمیم این بود که به شهرهای دیگر سفر کرده و سفیران پیام AA و راه نجات برای هم‌دردهایمان در شهرهای دیگر باشند. تصمیمی که بر اساس فداکاری، روحیهی خدمت و مستلزم وقت و انرژی و پول بود. ولی از آنجا که "عاشقی شیوه رندان بلاکش باشد" دوستان‌مان تمامیت خود را وقف این خدمت شایسته و بی‌بدیل نمودند. و نتیجهی آن استارت گروه‌ها و نواحی جدید شد. در این شماره از مجله به معرفی گروه‌ها و فعالیت‌های دو ناحیهی شکل گرفته از این حرکت فداکارانه یعنی: ناحیهی ۴ (نیشابور) و ناحیهی ۱۱ سیستان و بلوچستان (زاهدان) می‌پردازیم. شایسته است که مراتب سپاسگزاری از این دوستان را که در عین گمنامی رسالت خویش را انجام دادند، اعلام داریم و آنان را سفیران صلح و آشتی AA بنامیم. برکت این تلاش عاشقانه نصیب زندگیشان باد.

آمار به روز ناحیه ۴ با مرکزیت نیشابور

۷۳۵	خدمتگزاران ناحیه	۳۰۶	جلسات آقایان در هفته	۵۱	گروه آقایان
۲۰	مرکز برای پیام‌رسانی	۶	جلسات بانوان در هفته	۳	گروه بانوان
۸۵۰	پیام‌رسان فعال یا کد کمیته	۳۱۲	جلسات بسته در هفته	۵۴	کل گروه‌ها

برگزاری کارگاه‌های آموزشی به طور میانگین در ماه: ۳۸ کارگاه

آمار به روز ناحیه ۱۱ با مرکزیت سیستان و بلوچستان

۳۶۳	خدمتگزاران ناحیه	۱۵۴	جلسات آقایان در هفته	۲۰	گروه آقایان
۱۸	مرکز برای پیام‌رسانی	۱۴	جلسات بانوان در هفته	۲	گروه بانوان
۲۳۰	پیام‌رسان فعال یا کد کمیته	۱۶۸	جلسات بسته در هفته	۲۲	کل گروه‌ها

برگزاری کارگاه‌های آموزشی به طور میانگین در ماه: ۱۰ کارگاه



ناحیه ۴: نیشابور

نخستین جلسه الکی‌های گمنام در نیشابور در تاریخ دوم اردیبهشت ماه سال ۱۳۸۷ با حضور تعدادی از اعضا که با برنامه‌ی ۸۸ در مشهد آشنا شده بودند راه‌اندازی گردید و در بهمن ماه ۱۳۹۳ یعنی پس از گذشت ۶ سال و نیم ناحیه ۴ نیشابور با ۱۳ گروه در شورای خدماتی ایران آغاز به فعالیت نمود که طی این سال‌ها نواحی ۱۸ (گلبو) و ۲۲ (شاهرود) از ناحیه ۴ منفک شدند و فعالیت خود را به صورت مستقل شروع کردند. ناحیه ۴ نیشابور از اولین نواحی بود که فعالیت اطلاع‌رسانی را در باب برگزاری جلسات باز و همایش‌ها به خوبی انجام دادند و خاطرات شیرین آن روزها هنوز در ذهنمان زنده و روشن است.

اسامی گروه‌های نیشابور

- ۱- صبح نیشابور ۲- صبح آرامش ۳- صبح پارس ۴- صبح کریم‌آباد ۵- صبح امید راه و ترابری ۶- صبح ایمان
- ۷- ظهر ایمان ۸- ظهر نیشابور ۹- ظهر پارس ۱۰- ظهر ابراهیمی ۱۱- یگانگی ۱۲- راه سبز ۱۳- راه نجات
- ۱۴- شب‌های امید حمیدآباد ۱۵- شب‌های فضل ۱۶- شب‌های آرامش ۱۷- شب هوشیاران ۱۸- نشاط
- ۱۹- توحید رسالت ۲۰- شب نیشابور ۲۱- وحدت ۲۲- ندای عشق ۲۳- میعاد ۲۴- شب پارس تنیس
- ۲۵- اتحاد خوجان ۲۶- راه و ترابری ۲۷- عصر ایمان ۲۸- شب شفا ۲۹- صبح امید خور ۳۰- ظهر خور
- ۳۱- فردای بهتر خور ۳۲- طلوع آرامش خور ۳۳- شب‌های آرامش برج ۳۴- همدلان اردوغش ۳۵- سپاس
- قدمگاه ۳۶- شب‌های آرامش سخدر ۳۷- راه نجات اسحاق‌آباد ۳۸- امید به زندگی باقریه ۳۹- امید تازه
- قاسمی ۴۰- شب‌های میان‌جلگه ۴۱- شب‌های امید فهنه ۴۲- شب‌های فیروزه ۴۳- مسیر آرامش رباط جز
- ۴۴- عصر ارم سبزوار ۴۵- شب سبزوار ۴۶- عصر بیهق سبزوار ۴۷- طلوع صبح سبزوار ۴۸- راه نجات
- نقاب (جوین) ۴۹- شب‌های آرامش جغتای ۵۰- امید هلالی جغتای ۵۱- نجات یافتگان فیض‌آباد جغتای
- ۵۲- عصر آرامش بانوان نیشابور ۵۳- باران بانوان نیشابور ۵۴- راه نجات بانوان (ریواده جغتای)

سال ۱۳۹۰ استارت جلسه‌ای با نام سکوت، طنین‌انداز آغاز فعالیت انجمن الکی‌های گمنام در زاهدان بود. این جلسه در خانه‌ی یوگا واقع در بلوار معلم استارت خورد. ۵ سال طول کشید تا تعداد گروه‌های آن به ۱۰ گروه برسد که لازمه‌ی تشکیل یک ناحیه بود. در سال ۱۳۹۵ ناحیه‌ی ۱۱ زاهدان رسماً در شورای منطقه‌ی ایران فعالیت خود را آغاز نمود.

جالب است بدانید، بعد از تصویب نام "الکی‌های بهبود یافته" برای ثبت انجمن، ناحیه‌ی زاهدان موفق به گرفتن پروانه‌ی فعالیت به شماره ۶۵۱ و ثبت انجمن الکی‌های گمنام شد.

اسامی گروه‌های زاهدان

- ۱- عصر آزادگان ۲- رهایی خاش ۳- سکوت آزادگان ۴- شب دانشگاه ۵- اتحاد دره پنج‌شیر
- ۶- همدلان رجایی ۷- امید زابل ۸- آرامش ۱۷ شهریور ۹- آرامش آزادگان ۱۰- عصر دانشگاه
- ۱۱- ظهر ۱۷ شهریور ۱۲- هوشیاران چابهار ۱۳- ندای آرامش چابهار ۱۴- معجزه صبح چابهار
- ۱۵- صبح زندگی زاهدان ۱۶- وحدت زاهدان ۱۷- شب سمن‌سرا ۱۸- آزادی شیرآباد
- ۱۹- رضوان فاضلی ۲۰- اتحاد خاش ۲۱- مهر کلو چابهار ۲۲- بانوان سمن‌سرا

ناحیه ۱۱: سیستان و بلوچستان





گفتگو تاریخچه‌ی تشکیل ناحیه‌ی ۴ نیشابور

لازمه پاک ماندن، پاک زندگی کردن است

بعد از یک سال ازدواج کردم و در حال حاضر دو فرزند دارم. و همه‌ی این‌ها به لطف خدا و از طریق انجمن به من رسید، بله ترک کردن فقط آغاز راه است اما لازمه‌ی پاک ماندن پاک زندگی کردن است.

جلسات نیشابور از کی و چگونه شروع به کار کردند و مسیر معنوی ۱۲ قدم را به اعضا نشان دادند؟

زمانی که پاک شدم ۲۴ سالم بود و سه ماه بعد از این که ترک کردم از طریق دوستی به نام مسعود با راهنمایم آشنا شدم. از همان روز اول دغدغه‌مان این بود که چطور می‌توانیم یک جلسه‌ی AA در نیشابور راه بیندازیم. راهنمایم می‌گفت شما مسیرتان را درست بروید، کارهایتان را بکنید، جلسه هم شکل می‌گیرد. ما هم شروع کردیم به قدم کار کردن، نشریه خریدن و هدیه دادن و آموزش کتاب. بعد از یک سال و نیم، کتابخانه‌ی "فرهنگسرای وکیلی" را برای مکان جلسه پیدا کردیم ولی نیاز به نامه‌ی اداره‌ی ارشاد داشت. اواخر سال ۱۳۸۶ بود. بعد از عید نوروز با آقا یوسف و آقا همایون رفتیم فرمانداری. آقا همایون سرشان را پایین انداخته بودند و دعا می‌کردند. در میان صحبت‌ها اسم سمیناری آمد که فرماندار هم آن جا بود و ناگهان ورق برگشت. اتفاقاً دعوتنامه‌ی آن سمینار همراهشان بود. فرماندار با دیدن آن متقاعد شد. بعد از یکی دو هفته در فرهنگسرای وکیلی اولین جلسه استارت خورد. روزهای یکشنبه و چهارشنبه و تا چند سال، در طول هفته همین دو روز جلسه داشتیم. ۱۲ فروردین ۱۳۸۸ همایشی با حضور آقا مهدی برگزار شد. خیلی روز خوبی بود. جمعیت زیادی از مشهد برای جلسه آمدند. ۲ روز مانده بود به تولد ۲ سالگی‌ام. از آن زمان الکی‌های گمنام بین مردم و الکی‌های در حال عذاب در شهر نیشابور خیلی شناخته شد و این فقط لطف خدا بود. در جایی از کتاب به ما می‌گوید: "شما اگر خواسته باشید، خداوند به شما نشان می‌دهد که چطور می‌توانید انجمن را در شهر خودتان پدید بیاورید" و این اتفاق برای ما افتاد. آن زمان در نیشابور ما فقط ۱۲ عضو بودیم و الان ۹ نفر از آن ۱۲ نفر هنوز پاک هستند و عضوهای قدیمی این انجمن به شمار می‌آیند. سه ماه بعد جلسه‌ی دیگری را هم در "پارک موتوری شهرداری" راه انداختیم. بعد از یک مدت جلسه‌ی صبح نیشابور را استارت زدیم و بعد از آن شروع کردیم به گسترش جلسات در نقاط دیگر نیشابور؛ جاهایی مثل "روستای خور" که آقا بهروز هم گهگاهی پنجشنبه جمعه‌ها می‌آمدند. بعد از آن جلسات "گلبو"، "قدمگاه"، "سبزوار" و شهرهای اطراف یکی پس از دیگری پا گرفت. با رشد جلسات به فکر افتادیم که یک ناحیه تشکیل بدهیم. تا آن موقع جزو ناحیه‌ی ۲ (مشهد) بودیم. سال ۹۳ ناحیه‌ی ۴ خدماتی الکی‌های گمنام نیشابور شروع به کار، کرد.

ما به واسطه‌ی آشنا شدن با تاریخچه‌ی شکل‌گیری انجمن الکی‌های گمنام ایران در نیشابور، بار سفر بستیم و به دیدار چند نفر از اعضای با تجربه رفتیم. از کوچه باغ‌های نیشابور گذشتیم و پس از هم‌صحبتی با چند نفر از دوستان خدمتگزار در شهر خیام و عطار، متقاعد شدیم شما را هم به شنیدن و خواندن صحبت‌های یکی از اعضای قدیمی انجمن در شهر فیروزه دعوت کنیم. با ما همراه باشید.

ضمن سلام و خداقوت برای شروع مصاحبه لطفاً از تجربه‌ی آشنایی با الکل و انجمن و خدماتی که داشته‌اید صحبت کنید.

به نام خدا حسن هستم الکی. ۱۸ سال و ۳ ماه است که عضو AA هستم. ۵ سال نمایندگی بین گروه، ۳ دوره رابط ناحیه و ۲ دوره هم در هیئت معتمدین خدمت داشته‌ام.

وقتی ۱۷ سالم بود با الکل و مواد مخدر آشنا شدم و خیلی سریع پله‌های ترقی الکیسم را طی کردم. به جای درس و دانشگاه و خدمت سربازی، به مدت ۷ سال مصرف کردم و با همه‌ی آرزوها و توانایی‌هایی که داشتم، نهایتاً کنترل زندگی از دستم خارج شد و الکل و مواد مخدر تمام دغدغه‌ی روزگارم شد. این چیزی نبود که من می‌خواستم. به وضوح می‌دیدم که دیگر هیچ جای سالمی در زندگی من نیست، هیچ جا! تمام تلاشم این بود که ترک کنم. خیلی هم سعی کردم به شکلی کنترلش کنم ولی نشد، تا این که بالاخره یک روز گریه‌کنان از ته دل خدا را صدا زدم و گفتم: «خدایا کاری بکن که توی جوی و خیابان نیفتم». بعد از چند روز ناامیدی، دوستی آمد پیشم و گفت چرا به هم ریخته‌ای؟ نمی‌دانم چرا ولی سفره‌ی دلم را برایش باز کردم و از طریق راهنمایی او با جلسات آشنا شدم.

صحبت با دوستان جدیدم در انجمن الکی‌های گمنام، امید تازه‌ای در دل من زنده کرد. باعث شد که از بعدازظهر همان روز به جلسه بروم و دیگر چیزی مصرف نکردم. نه دادگاه، نه پاسگاه، نه شکایت، نه دعوا با پدر مادر. همه چیز تمام شد و به سرزمین آرزوهایم رسیدم. امروز سنگ صبور پدر و مادرم هستم و اطرافیان روی انصاف من حساب می‌کنند.

به هر حال این عشق و همدلی بچه‌ها و البته لطف خدا باعث شد که این ناحیه شکل بگیرد. یکی از دلایل رشد گروه‌ها و تشکیل ناحیه این بود که در سال ۹۰، ما هم کمیته‌ی پیام‌رسانی تشکیل دادیم که تأثیرش شگفت‌انگیز بود و در کوتاه مدت تعداد زیادی تازه وارد به انجمن آمد.

حالا کمی هم از حال و هوای تازه جلسات انجمن در نیشابور صحبت کنید.

آن اوایل به ۱۲ قدم خیلی پرداخته می‌شد. خوب یادم هست معروف بود که می‌گفتند: «اگر دست‌تون توی دست همدیگه، و سرتون توی کتاب و جهت‌تون هم به سمت خداوند باشه، همه چیز درست میشه» واقعا هم همینطور بود و کارها درست می‌شد. همه دنبال این بودند که تراز خودشان را بگیرند. ما هم با ایجاد شوخی و خنده سعی می‌کردیم با هم بخندیم و شادی بیافرینیم. امیدوارم بتوانیم همیشه مثل آن روزها لحظات خوب و خاصی در کنار هم درست کنیم تا به تازه‌واردان بیشتری پیام انجمن را برسانیم.

با توجه به اهمیت انتقال پیام که به آن اشاره کردید بفرمایید که چه انتظاری از مجله‌ی مسیر هوشیاری دارید؟

من یکی از مشترکان "مجله‌ی مسیر هوشیاری" هستم. ما هیچ تألیفی در انجمن ایران نداریم و این مجله تنها نشریه‌ی بومی ما و تنها دستاورد داخلی نشریاتی است، که در اختیار داریم و این فوق‌العاده است. یادمان باشد که ما برای بیان تجربه‌های اعضای انجمن و مکتوب کردن مشکلات گروهی و راه‌حلی که به آن‌ها رسیده‌ایم، مجله‌ی مسیر هوشیاری را داریم و همین بحث، اهمیت آن را دوچندان می‌کند و من آن را یک فرصت طلایی می‌دانم. امیدوارم مجله به نقطه‌ای برسد که بتوان با آن احساس همدلی و همسانی بچه‌ها را درک کرد. وقتی کسانی در درون کشور و از شهر خودشان، تجربیاتشان را عنوان می‌کنند، و در مجله یا نشریات داخلی منعکس می‌شود، آن احساس همدلی و هم‌دردی بهتر به وجود می‌آید و به قول کتاب: «به حدود عمیق‌تری از روابط می‌رسیم.» من زمانی که در هیئت معتمدین بودم با تعداد زیادی از دانشجویانی که برای تدوین پایان‌نامه‌هایشان می‌آمدند، برخورد داشتم و از نزدیک شاهد بودم که هم آن‌ها و هم مسئولان و قشرهای مختلف همیشه برایشان سوال بود که چرا همه‌ی کتاب‌هایمان ترجمه است و هیچ تألیفی نداریم!

«مجله مسیر هوشیاری» می‌تواند پاسخی برای تمامی این ابهام‌ها و سوالات باشد.





گفتگو

اتفاقی در درون

ساعت به ساعت برداشت محصول داریم!

اوایل دو جلسه در هفته برگزار می‌شد: روزهای دوشنبه و چهارشنبه و خیلی زود با هماهنگی بچه‌ها این جلسات رشد کرد و اضافه شد؛ جا و مکان پیدا کردیم و بچه‌ها تصمیم گرفتند که خودمان یک ناحیه خدماتی تشکیل بدهیم. در اولین جلسه شورا که در محل جلسه کارگران برگزار شد با کمک چند تن از دوستان قدیمی اساسنامه نوشته شد. بعد از ۱۰ روز خدمتگزاران انتخاب شدند و شروع به خدمت کردند. خیلی زود با عشق و مودت و ایثار و حس همدلی که در بچه‌های نیشابور بود، جلسات ما گسترش یافت. ورود به مراکز درمانی بسیار اثر بخش بود. الان در ناحیه‌ی ۴ حدود ۸۵۰ نفر پیام‌رسان، فعالانه، ۲۰ مرکز ترک را پوشش می‌دهند و در هفته دو روز پیام‌رسانی می‌کنیم. برگزاری جلسات باز تاثیر زیادی در خانواده‌ها و جذب تازه‌وارد و آگاهی مسئولان دارد. تا حدی که ناحیه‌ی ۴ تا مرز ۵۴ گروه رشد کرده است و شهرهای سبزوار، فیروزه، اسحاق‌آباد، عشق‌آباد، خور، جغتای و... را پوشش می‌دهد.

در بخش روابط عمومی انجمن تا امروز چه اقداماتی برای معرفی AA انجام داده‌اید؟

خوشبختانه ارتباط خوبی با مسئولان شهرهای مذکور داریم، مجوز نصب بنر در سطح شهر به ما داده شده، همچنین برای تیزرهای داخل شهری و تلویزیون‌های شهری اجازه فعالیت داریم.

ما در چند جلسه بهبودی ناحیه‌ی ۴ شرکت کردیم و موضوعی که برایمان تازگی داشت این بود که مدت برگزاری یک جلسه به جای یک ساعت و نیم، یک ساعت بود؛ این دلیل خاصی دارد؟

این یک ساعته شدن باعث شده که ما از ۶ صبح تا ۱۱ شب جلسه داشته باشیم. از طرفی باعث شده که دوستان تازه وارد ما خسته نشوند. چشم‌انداز ما این است که بتوانیم از ۶ صبح تا ۱۲ شب به طور مرتب هر یک ساعت یک جلسه در دسترس داشته باشیم.

یکی از مسائلی که به نظر می‌رسد باید برای آن برنامه‌ریزی کرد این است که تعدادی از اعضا به دلایل مختلف امکان شرکت در جلسات حضوری را ندارند. شما برای این مسئله راهکاری دارید؟

پیرو درخواستی که شورای منطقه از تمام نواحی داشت، ما هم جلسات مجازی‌مان را قطع کردیم و طبق آماری که شورای ایران اعلام کرد ۲ درصد از ۱۸ هزار نفر ما همین الان از جلسات مجازی بهره می‌برند. اگر شورای منطقه این اجازه را بدهد صددرصد برای این مسئله هم برنامه داریم و می‌توانیم جلسات مجازی را هم در ناحیه‌ی خودمان برگزار کنیم.

با سلام، لطفاً خودتان را معرفی کنید و بفرمایید که چند وقت است هوشیار شده‌اید و تا امروز چه خدماتی در انجمن داشته‌اید؟

به نام خدا حسن ت هستم یک الکی. ۱۴ سال و ۲۱ روز هست که به لطف خدا در این دنیای بزرگ به عنوان یک بنده‌ی کوچک خادمی می‌کنم. خدمات درون گروه، مسئول کمیته‌ی پیام‌رسانی، مسئول کمیته‌ی کارگاه‌ها و دو سال گرداننده‌ی شورا، دو سال رابط شورا به منطقه بودم. سال اول تشکیل کمیته‌ی مجله‌ی مسیر هوشیاری هم به عنوان معتمد در خدمت این کمیته بودم. چهار سال هیئت معتمدین و در حال حاضر به عنوان رابط ناحیه‌ی ۴ در شورای ایران خدمت می‌کنم.

لطفاً درباره‌ی دوران مصرف خودتان و مسیری که طی کردید تا به انجمن رسیدید صحبت کنید.

اولین بار به خاطر یک سردرد معمولی چند تا دود گرفتم و با همان چند تا دود انگار دنیا را به من دادند. از صبح روز بعد رفتم دنبال مصرف و ۲۱ روز کارم را ترک کردم. بعد از این که ساقی، جنس و مکان مصرف پیدا کردم یادم آمد که کارگاه هم دارم و باید جوابگوی مردم باشم. خیلی زود کارگاهم را فروختم و فدای مواد کردم. شاگردانم رفتند و خودم در یک مرغداری کارگری می‌کردم و فقط مصرف می‌کردم.

چطور با انجمن آشنا شدید؟

برادرانم به انجمن می‌آمدند و می‌رفتند ولی چون خیلی لغزش می‌کردند اصلاً باوری به انجمن نداشتیم. یک بار بعد از ۱۸ روز پاکی، داشتیم می‌رفتم پیش ساقی که یکی از دوستانم که دو ماه پاک بود پیشنهاد کرد بیا برویم به انجمن، بعد از دو ساعت قبول کردم. وقتی خوشامدگو من را بغل کرد دقیقاً مثل اولین بار مصرف انگار دنیا را به من دادند ولی این‌بار از قلبم بود؛ یعنی قلبم باز شد و حس کردم یک اتفاقی در درونم افتاد. از آن به بعد مرتب به جلسه می‌رفتم. در جلسات عشق و محبت بود و تواضع بچه‌ها.

الکی‌ها در نیشابور از چه تاریخی شکل گرفت و در حال حاضر چند گروه در این ناحیه فعالیت دارد؟

خوشبختانه ناحیه‌ی ۴ در بخش روابط عمومی بسیار موفق عمل کرده است شما چطور به این موفقیت رسیدید؟

یکی از کارهایی که ما در ناحیه‌ی ۴ انجام دادیم این بود که در دل روابط عمومی خودمان یک روابط عمومی دیگر ایجاد کردیم که نام این بخش «روابط عمومی گروه مسئولین» هست. کار این گروه فقط ارتباط برقرار کردن با مسئولان، گرفتن مجوزها، تحویل و تقدیم تقدیرنامه‌ها هست. دستاورد این کار هم این شد که به ما اجازه دادند ۱۸۰ بئر را روی اتوبوس‌های شهری نصب کنیم. تمام ایستگاه‌های واحد را در اختیار ما قرار دادند و همچنین اجازه اطلاع‌رسانی از طریق تاکسی‌ها را نیز گرفتیم. اعضاء ما از کارهای شخصی خودشان می‌گذرند و پیگیر مجوزها و خدمات هستند؛ به معنای واقعی از خودگذشتگی لازم را دارند.

شما به عنوان معتمد اولین دوره مجله در کمیته مسیر هوشیاری خدمت داشتید، لطفا نظراتان را درباره‌ی مجله بفرمایید.

ما از مجله‌ی مسیر هوشیاری به عنوان یکی از افتخارات AA یاد می‌کنیم اگر بخواهیم نسبت به این موضوع روشن‌بین باشیم، واقعاً می‌شود گفت مجله ویتترین تمام نشریات AA هست. من به عنوان یک خدمتگزار در جمع مسئولان ناحیه‌ی ۴، وقتی مجله را روی میز هر مسئولی گذاشتم دیدم یک‌یک نشریاتمان را کنار زدند و فقط مسیر هوشیاری نظرشان را جلب کرد. این تعارف نیست یک واقعیت است که با چشم‌های خودمان دیده‌ایم. از ابتدای کار هم ما در این کمیته بودیم همین الان هم پای کار هستیم. مجله یکی از بهترین ابزارها برای معرفی انجمن است. به نحوی قدمت و قوت انجمن را نشان می‌دهد. مسئولان با دیدن داستان‌های افراد ایرانی و بومی ارتباط بیشتری برقرار می‌کنند و جدی‌تر در مسیر خدمات به ما کمک می‌کنند. خدا را شکر با رشدی که مجله‌ی مسیر هوشیاری به خصوص در چند شماره‌ی اخیر داشته وقتی پیش مسئولی می‌رویم دستان پر است و این باعث افتخار ماست که یک نشریه‌ی بومی و ایرانی با محتوای بسیار خوبی داریم.

و حرف آخر...

ای صاحب کل قدرت‌ها، دانش‌ها، ثروت‌ها و زیبایی‌ها؛ راهنمایی‌ام کن و به من نیرو و الهام عنایت کن تا از خواست و اراده‌ی تو آگاه شوم و قدرت انجام این خواست و اراده را به من عطا فرما زیرا دیگر نمی‌خواهم کارگردان این زندگی باشم و خواست و اراده‌ی تو برایم بهتر است؛ خاضعانه از تو می‌خواهم خواست و اراده‌ات را جاری کنی که خواست، خواست تو، و اراده، اراده‌ی توست.

«آمین»





که گمش کردم. از آن لحظه به بعد یک طوری شد. می‌خوردم حالم بد بود، نمی‌خوردم بازم حالم بد بود. می‌خواستم خودم را خلاص کنم به زن و بچه‌ام رحم می‌آمد. خیلی غرور داشتم دکتر رفتم قرص مصرف کردم و ... نشد.

خدا کمکم کرد و با انجمن آشنا شدم. بچه‌هایی که با هم مشروب می‌خوردیم در انجمن خیلی شاد و خوشحال بودند. با خودم می‌گفتم من پول خرج می‌کنم گوسفند می‌کشم سفره‌دار هستم و همه کار می‌کنم ولی چرا حال من خوب نمی‌شود؟ چرا دوستانم هیچ کدوم از این کارها رو نمی‌کنند ولی حالشون خوب هست. فهمیدم آنها یک راهی رو بلدن که حالشون خوب می‌شود. بالاخره من هم آمدم الکلی‌های گمنام. تا الان یک روز بدون جلسه نداشتم و همیشه در خدمات بودم در ۱۷ ماهگی یک اتفاق عجیب و غریب برایم افتاد هر روز احساس افسردگی داشتم و به خودکشی فکر می‌کردم و حالم زیاد خوب نبود احساس می‌کردم که زنده زنده مرا پوست می‌کنند. داخل خونه رفتم و نماز خواندم و زانو زدم و گریه کردم و گفتم خدایا کمکم کن این همه، زنم و بقیه رو اذیت کردم، این همه خسارت زدم، خودم می‌دونم چه کارهایی کردم و ... یک اتفاقی افتاد و یک حال خوبی آمد!!!

از آن روز به بعد همه آن افکار رفت و من به زندگی برگشتم. وسوسه رفت، حال بدی‌ها رفت، درست سر کار می‌رفتم، با زنم مهربان بودم. الان که این داستان را تعریف می‌کنم، پشتم می‌لرزد. واقعا از آن زمان به بعد همه چیز تمام شد و دیگر اذیت نشدم. تا امروز بدون خدمت نبودم، حتی زمانی که جلسات سبزواری تعطیل شد، جمع می‌شدیم و جلسه می‌گذاشتیم. خدا رو شکر آن روزهای سخت بسر آمد. تصمیم دارم تا وقتی که نفس دارم در AA بمانم. اوایل شاید از ترس مصرف، جلسه می‌رفتم، یا این که خودم را نکشم. ولی بالاخره از این طرز فکر خسته می‌شوی. به نظر من راه بهتر اینست که آدم عاشق بشود. عاشقی نمی‌گذارد که خسته بمانی و هر روز از تکرار در می‌آیی. امیدوارم شما هم عاشق بشوید. همه‌گی را عاشقانه دوست دارم.

محسن، سبزواری
۱۰ سال و ۳ ماه

بچه پایین شهر بودم، پدر و مادری مذهبی داشتم. در بچه‌گی قرآن خواندن را یاد گرفتم، و بچه خوب و مهربانی بودم. در مدرسه چون هیکل درستی داشتم با تایید دیگران و با دمت گرم دعوا درست می‌کردم. کم‌کم خشونت جزوی از وجودم شد. یک بار در جایی قرار گرفتم که الکل به من تعارف کردند و گفتند می‌خوری؟ من را خیلی تایید کردند. یک لیوان خیلی پر خوردم، همین دمت‌گرم‌ها من را از درون آروم می‌کرد. تاییدطلبی کمبودهایم را جبران می‌کرد. با سرعت خیلی بالایی در مسیر الکلیسم جلو رفتم. خودم الکل درست می‌کردم، کار می‌کردم و پول در می‌آوردم و همه رو خرج رفیق‌بازی، دعوا و الواطی می‌کردم. بعد از سه سال من اجبار به مصرف الکل پیدا کردم و یک الکلی واقعی شدم. بالاتر که اومدم چون خیلی خراب کرده بودم خانواده می‌گفتند باید دامادش کنیم تا درست بشود. برایم زن گرفتند و زندگی درست کردند. ولی شبها خانه نمی‌آمدم و همیشه پی الواطی بودم و جاهای پست و بیرون شهر می‌خوابیدم. از اجتماع فراری بودم من زنم را دوست داشتم اما نمی‌توانستم زندگی کنم. عاشقش بودم اما همیشه گریه‌اش را در می‌آوردم. یکبار هم با زنم به بازار و تفریح نرفته بودم. فقط زن گرفته بودم. همیشه می‌گفتم خدایا، یک کاری بکن، یک چیزی بفرست که به من کمک کند. اوایل به خودم می‌گفتم من یک مشروب‌خوار قهار هستم و کیف می‌کردم ولی بعداً نذر می‌کردم که خدا منو شفا بدهد. دروغ‌هایی که به خانواده و همسر می‌گفتم من را اذیت می‌کرد. من ظلم می‌کردم همسر به من عشق می‌داد. هرچه من بدی می‌کردم اون مهربانی می‌کرد. این کارهای او واقعا روح من را بی‌در و پیکر کرده بود.

نمی‌توانستم درست زندگی کنم و عذاب روحی می‌کشیدم. با اراده خودم می‌خواستم زندگی‌ام را درست کنم و نمی‌شد. برای خودم یه خدایی درست کرده بودم که خیلی وحشتناک بود و از من دور بود. می‌گفتم خدا مال آدم‌های خوب هست. به خاطر کارهای بدی که کرده بودم احساس گناه زیادی داشتم. یک کارگری داشتم که با من مصرف می‌کرد اون هم خیلی عیاش بود. بعد رفت خدمت سربازی در زاهدان و در حادثه‌ای قهرمانانه جان باخت. اولین تلنگر رو همان جا خوردم. فکر کردم که دوستم رستگار شده و فهمیدم که «خدا هست» و خدا، خدای الکلی‌ها هم هست و هوای دوستم را هم داره. جمعیت زیادی در تشییع جنازه‌اش شرکت کردند. مقامات دولتی هم برایش پیام تسلیت فرستادند.

از اونجا به بعد خیلی عذاب کشیدم و فهمیدم تو این دنیا یه چیزی هست



وینستون قرمز

خدا گفت: همه بروند کنار، نوبت من است

من خیلی اتفاقی با مواد مخدر آشنا شدم و زندگی‌ام وارد گرداب تلخی شد که همه چیز را با خودش غرق کرد. البته حالا که نگاه می‌کنم می‌فهمم نطفه بیماری از اول در وجودم بوده چون از همان بچگی به طرز بیمارگونه‌ای نسبت به همه چیز کنجکاو بودم. از دوران راهنمایی میل عجیبی به مستقل شدن و جدایی از پدر و مادرم داشتم؛ دوست داشتم خودم پول در بیارم و خلأهای وجودم را با چیزهای بیرونی پر کنم. همه این‌ها هم اتفاق افتاد و من وارد مجموعه‌ای شدم که مجبور شدم از شهر و خانواده‌ام جدا بشوم اما همیشه دنبال آدم‌هایی بودم که بتوانم از آن‌ها سوءاستفاده کنم. هر کاری که می‌کردم نفسانیت در آن دخیل بود. با جماعتی از دوستانی که مثل خودم بودند دور هم جمع شدیم و برای خودمان برو بیایی راه انداختیم اما در ۱۷ سالگی به خاطر زیاده‌خواهی و طمع دست به کاری زدم که با آبروریزی از کار اخراج کردند باز هم عین خیالم نبود چون از نظر پول و قدرت به جایی رسیده بودم که هر چه دلم می‌خواست تهیه می‌کردم. جلوی آینه می‌ایستادم سیگار وینستون قرمز اصل آمریکایی دود می‌کردم و به خودم می‌گفتم تو چقدر خوشبختی! یک بار یکی از دوستان دوران مدرسه که اهل بم بود من را دعوت کرد به شهرشان و شب‌هنگام سینی و محفل برقرار شد. من تا آن موقع مصرف و ابزار آن را ندیده بودم اما کنجکاوای باعث شد که مصرف کنم. احساس می‌کردم بین زمین و آسمان هستم. همین تجربه باعث شد که وقتی از دبیرستان اخراج شدم به مواد مخدر پناه بیاورم. بعد از مدتی هم که به شهر دیگری سفر کردم، برای تهیه جنس به هر روشی دست می‌زدم. کم‌کم برده کلک شاه شده بودم و هر روز بیشتر و بیشتر در منجلاب مصرف غرق می‌شدم ولی هیچ قدرتی برای دفاع از خودم نداشتم. پدرم هم که آدم دست‌به‌خیر و سالمی بود در مقابل اعتیاد من عاجز شده بود. من را به تیمارستان بهاران بردند در آن‌جا یک‌سری کپسول‌هایی به من دادند که گفتند اگر دوباره مصرف کنی می‌میری اما من هم کپسول‌ها را خوردم هم مصرف کردم. بالاخره سال ۱۳۹۰ من را در کمپی واقع در مشهد بستری کردند. پدرم هزینه سه دوره کمپ را جلو جلو حساب کرده بود چون همه از من بدشان می‌آمد و دوست نداشتند کنارشان باشم. از کمپ که مرخص شدم با عزت و احترام کت‌شلوار تنم کردند و برگرداندند به زاهدان، آن‌جا جلوی پایم گوسفند قربانی کردند و همه دورم جمع شده بودند ولی من همان شب دوباره مصرف کردم. فردای همان روز با زور پاهایم را زنجیر کردند و با کتک به کمپ بردند ولی وقتی بعد از سه ماه و بدون هیچ قربانی و استقبالی به خانه برگشتم، پدرم سرطان گرفته بود و با فاصله کمی هم فوت کرد. دیگر کسی کاری به کارم نداشت و من باز هم مصرف کردم تا آن که بالاخره در روز اول تیرماه ۱۳۹۲ به میل خودم در یکی از کمپ‌های زاهدان بستری شدم و از آن‌جا مستقیماً وارد انجمن شدم.

بعد از ۵ سال پاکی ازدواج کردم، صاحب پول شدم و طی اتفاق عجیب و معجزه‌واری به کار قبلی‌ام برگشتم. در حال حاضر جزو خادمین استان خودمان هستم. در انجمن یاد گرفتم که چگونه سعی کنم برای همه خدمتگزار باشم؛ چه در انجمن، چه در جامعه چون خداوند برای من کارهایی کرد که دیگران قادر به انجام یک اپسیلون آن نبودند. انگار خدا گفت: همه بروند کنار، من می‌خواهم قدرت‌نمایی کنم! هنوز هم در انجمن خدمت می‌کنم. فکر می‌کنم رای وجدان گروه تضمینی برای پاکی من است سعی می‌کنم همیشه رای وجدان گروه را به همراه خود داشته باشم. از خدا به خاطر AA سپاسگزارم.

حاج رضا، زاهدان
۱۱ سال و ۱ ماه



۱- تشکیل ناحیه جدید

به گزارش روابط عمومی انجمن الکی‌های گمنام، ناحیه ۲۶ (شادمهر) آغاز به کار کرد. این خبر می‌افزاید به لطف خدا و همدلی و همیاری خدمتگزاران و اعضای انجمن، ناحیه‌ی جدید با نام ناحیه‌ی خدماتی ۲۶ (شادمهر) استارت خورد. بر این اساس، جلسه‌ی تدوین اساسنامه و انتخاب خدمتگزاران این ناحیه روز جمعه مورخ دوم شهریورماه سال جاری با حضور مسئول کمیته‌ی اطلاعات عمومی شورای خدمات عمومی ایران در محل مسجد پلیس راه شادمهر تشکیل شد. شایان ذکر است این ناحیه با ۱۳ گروه فعالیت خود را آغاز کرد.

۲- جلسات باز ناحیه ۲۲ (شاهروید)

به گزارش روابط عمومی انجمن الکی‌های گمنام ایران، این جلسات باز به صورت محله محور برگزار شد. در این جلسات، مسئول کمیته‌ی روابط عمومی به نمایندگی از انجمن و هیئت امناء، امام جماعت مساجد و فرماندهان نیروی انتظامی به نمایندگی از مدیران ناحیه‌ی ۲۲ حضور داشتند.



۳- در گرماگرم مرداد، به سلامتی، سلام کردیم!

به گزارش روابط عمومی انجمن الکی‌های گمنام ایران، نمایندگان انجمن در همایش سالانه‌ی حوزه‌ی سلامت دانشگاه علوم پزشکی مشهد شرکت کردند. این همایش که با هدف تجمیع آرای فعالین حوزه‌ی اجتماعی-اقتصادی حوزه‌ی سلامت برگزار شد، با ارائه‌ی گزارش سالیانه و پیشنهادات و راهکارهای جدید علمی و تجربی شرکت کنندگان، نشست همدلانه‌ی خود را در مرداد ماه ۱۴۰۳ به انجام رسانید.



۴- ناحیه ۱۰ در نمایشگاه

به گزارش روابط عمومی انجمن الکی‌های گمنام ایران، غرفه‌ی معرفی انجمن و محصولات فرهنگی آن، تیر ماه سال جاری در محل پارک کوهسنگی مشهد برگزار شد. این غرفه که با هدف آشنایی جامعه با فعالیت‌های انجمن برپا شده بود، در کنار سایر غرفه‌های نمایشگاه معاونت فرهنگی شهرداری منطقه ۸ مشهد، به مدت دو روز مورد توجه بازدیدکنندگان و علاقمندان قرار گرفت.



۵- دو کارگاه و صدها برداشت خوب

به گزارش روابط عمومی انجمن الکی‌های گمنام ایران، دو کارگاه آموزشی در خرداد و مرداد ۱۴۰۳ با هدف ارتقاء آگاهی اعضای شورای انجمن الکی‌های گمنام ایران برگزار شد. این جلسات کارگاهی، روزهای پنجشنبه‌ی قبل از برگزاری جلسات شورا با بررسی موضوعاتی همچون «کنفرانس و خدمات آن» و «ناحیه و خدمتگزاران نواحی» با استقبال خوب اعضا مواجه شد.



۶- سایت مجله‌ی مسیر هوشیاری، هوشیارتر از همیشه!

به گزارش روابط عمومی انجمن الکی‌های گمنام ایران، سایت مجله‌ی مسیر هوشیاری که در سالهای گذشته صرفاً به صورت یک دامنه‌ی ساده و کم محتوا وجود داشت، با همت خدمتگزاران این کمیته و با بارگذاری نسخه‌های جدید مجله، از این حالت خارج شد. در این اقدام شایسته، امکان دانلود رایگان شماره‌های ۱ تا ۸ مجله وجود دارد. همچنین مشخصات شماره‌های ۹، ۱۰ و ۱۱ جهت آشنایی اعضا و امکان خرید مسئولین نشریات نواحی و گروه‌های انجمن، اعلام گردید. در کنار این بارگذاری‌ها، اضافه کردن پیام‌های بهبودی و ایجاد دو دامنه در این سایت با هدف سهولت دسترسی و ارتقای آگاهی و آشنایی مخاطبین با تجربیات و مقالات اعضای ایران، از نکات قابل توجه این تغییرات جدید به‌شمار می‌رود.

۷- سفر با کفش خدمت

به گزارش روابط عمومی انجمن الکی‌های گمنام ایران، خدمتگزاران دو کمیته‌ی اطلاعات عمومی و پیام رسانی در سه ماه گذشته با هدف حضور در همایش‌ها و جلسات باز به برخی از نواحی و شهرهای ایران مسافرت کردند. این سفرها که در نوع خودش از لحاظ وسعت در یک بازه‌ی زمانی، بی‌نظیر بود با حضور خدمتگزاران دو کمیته‌ی مذکور، شهرهای تهران، اصفهان شیراز، کرمان، رفسنجان، بیرجند، یزد، شاهرود، سرخس، گنبد، درگز و قوچان را دربر گرفت. شایان ذکر است که از دستاوردهای این مسافرت‌ها می‌توان به حضور در همایشها، جلسات باز و همچنین برگزاری جلسات کارگاهی برای اعضای انجمن اشاره کرد.



۸- تقدیر از خدمات AA

به گزارش روابط عمومی انجمن الکی‌های گمنام ایران، دبیر مبارزه با مواد مخدر خراسان رضوی با اهداء یک لوح تقدیر از فعالیت خیرخواهانه‌ی اعضای انجمن الکی‌های گمنام در پیشگیری از اشاعه‌ی اعتیاد قدردانی کرد.

این تقدیرنامه در جلسه‌ی سمن‌های فعال این استان که مرداد ماه ۱۴۰۳ برگزار شده بود، به نمایندگی از اعضاء انجمن به مسئول کمیته اطلاعات عمومی انجمن اهدا شد.



آمار بروز انجمن الکی‌های گمنام ایران

تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۷

تعداد نواحی خدماتی ۲۶	آقایان خدمتگزار گروه‌ها ۸۰۸۴	جلسات آقایان در هفته ۲۹۰۴	گروه آقایان ۵۱۸
خدمتگزاران در نواحی خدماتی ۳۰۰	بانوان خدمتگزار گروه‌ها ۴۱۱	جلسات بانوان در هفته ۱۰۱	گروه بانوان ۳۱
استانهای فعال ۲۵	کل خدمتگزاران گروه‌ها ۸۴۹۵	جلسات بسته در هفته ۳۰۰۵	کل گروه‌ها ۵۴۹
شهرستان‌های فعال ۱۰۳			

تعداد کل خدمتگزاران انجمن : ۸۸۲۰

تعداد جلسات باز : ۰

۹- مسئولیت بزرگ خود را به خانه ببرید!



کتاب "بزرگترین مسئولیت ما" به تازگی منتشر و به لیست نشریات موجود این انجمن اضافه شد. به گزارش روابط عمومی انجمن الکی‌های گمنام ایران؛ این کتاب پس از دو سال تلاش کمیته‌ی ترجمه، چاپ و تصحیح نشریات انجمن الکی‌های گمنام ایران، در قطع رقی، ۲۴۳ صفحه و تیراژ ۱۰۰۰ جلد به زیور طبع آراسته شد و به دلیل استقبال اعضا مجدداً ۲۰۰۰ جلد دیگر به چاپ رسید. در مقدمه‌ی کتاب "بزرگترین مسئولیت ما" توضیح داده شده است که این کتاب گزیده‌ای از سخنان بیل دابلیو از کنفرانس خدمات عمومی ۱۹۵۱ تا سال ۱۹۷۰ را در بر گرفته است، و راهی به سوی نحوه‌ی حرکت رو به جلو و متحد الکی‌های گمنام در مقابل خوانندگان در سراسر دنیا را نشان می‌دهد. سخنرانی‌های ارائه شده در این کتاب حاصل سال‌ها پژوهش و پیاده‌سازی سخنان ضبط شده است.

در پایان، بخشی از نوشته‌های با ارزش این کتاب، پیرامون مسئولیتی که هر کدام از اعضای انجمن دارند، تقدیم‌تان می‌گردد: "انجمن چیزی جز یک خانواده نیست، که با روابطی به یکدیگر متصل شده‌اند؛ روابطی که خیلی قدرتمند هستند. من مطمئنم، یک جماعت تحت عنوان خانواده، بهتر است تابع خردی باشد که دنیا در مورد خانواده‌ها به طور کلی دارد. هرکسی می‌داند که اعضای جوان‌تر در خانواده‌ها از تولد به نوزادی و نوجوانی می‌رسند و سپس یک روز (چه خیلی بزرگ شده باشند و چه نه) باید مسئولیتی قبول کنند..."

۱۰- چاپ مجدد مسیر هوشیاری برای اولین بار

"مجله‌ی مسیر هوشیاری" در تابستان ۱۴۰۳ دوبار زیر چاپ رفت.

به گزارش روابط عمومی انجمن الکی‌های گمنام ایران، مجله‌ی مسیر هوشیاری که تنها نشریه‌ی بومی این انجمن به زبان فارسی در کشورمان است، توانسته است مقبولیت خاصی بین اعضای انجمن پیدا کند. این خبر می‌افزاید، مقبولیت مجله‌ی مسیر هوشیاری به انتخاب داستانهای اعضای انجمن در ایران و تجربیات قابل لمس آنها و همچنین انتشار مصاحبه‌های جذاب هیات تحریریه با اعضای قدیمی و تاریخچه‌ی تشکیل نواحی و کمیته‌های مختلف انجمن برمی‌گردد.

شایان ذکر است در این میان، شماره ۱۱ این مجله پس از استقبال بی‌نظیر خوانندگان و علاقمندان به نشریات انجمن، پس از اعلام نیاز نواحی، مجدداً به چاپ رسید که در نهایت به رکورد انتشار ۴۰۰۰ شماره دست پیدا کرد.



۱۱- تاریخ انقضا نداریم!

شماره ۳۰۰۰ مجله‌ی مسیر هوشیاری بدون تاریخ در دسترس خدمتگزاران انجمن جهت پیام رسانی و معرفی انجمن قرار خواهد گرفت.

این تصمیم در راستای درخواست خادمین نواحی نیشابور و زاهدان جهت استفاده در بسته‌های فرهنگی انجمن برای کمیته‌ی روابط عمومی هنگام حضور در مراکز اداری و دولتی و همچنین جهت انتقال پیام انجمن به مراکز اصلاحی - درمانی در کمیته‌ی پیام‌رسانی مورد بررسی کمیته‌ی اطلاعات عمومی ایران و تایید هیئت معتمدین قرار گرفت و با استقبال دیگر نواحی الکی‌های گمنام نیز روبرو شد.



تولد دوباره



خبر بزرگ: راه نجاتی وجود دارد

• قاسم الکی خدا را شکر که پاکم: امروز زندگی یک جاذبه‌ای برای اطرافیان و خانواده‌ام شده. امیدوارم که در برنامه بمونم و بتونم پیام پاکی، شادی و بهتر زندگی کردن را به یک الکی دیگه برسونم.

• مصطفی الکی از بیهق سبزواری ۲ سال و سه ماه و ۱۵ روز: به عنوان آخرین پناهگاه به الکی‌ها آمدم از خدا می‌خواهم در این مسیر که عشق و ادب هست بمونم و بتونم به دیگران کمک کنم.

• احسان الکی ۵ سال و یک ماه از جلسه ارم سبزواری: امروز متوجه شدم صبر در برنامه جواب میده. صبری که همراه با اقدام و عمل باشه. من خبرنگار بودم و تنها پیامم برای تازه واردین اینه: یک خبر بزرگ که زندگی ما رو نجات داد. «راه نجاتی وجود دارد» ما به عنوان آدمهای خوشبختی که با بدبختی وارد انجمن شدیم وظیفه داریم این پیام را دست به دست کنیم و به نفر بعدی برسونیم به عنوان یک پیک، یک پستیچی. این تنها راهی است که می‌توانیم خودمان هم پاک بمانیم.

• مهدی الکی ۱۸ سال و ۶ ماه و ۱۷ روز مشهد: برای این هدیه بزرگ هیچ کاری به غیر از سپاسگزاری نمی‌توان کرد. خدمت یک سپاسگزاری عملی‌ست. آرزو می‌کنم هم‌چنان خادم انجمن باشم.

• متین هشتم الکی ۱۰ روز پاکی: با پدرم مصرف می‌کردم امشب تولد یک‌سالگی پدرم هست. خیلی منتظر بودم که بابام لغزش کنه و برگرده و دوباره با هم مصرف کنیم، ولی اون نیامد و من آمدم انجمن. احساس خوبی دارم.

• محمد هشتم الکی از سبزواری: امروز در جمع دوستان احساس راحتی و آرامش داشتم. با زندگی کردن ۱۲ قدم توانستم زندگی شادی داشته باشم.

• عباس الکی ۱۱ سال و سه ماه: احساس خیلی خوبی دارم آرزو می‌کنم که تمام خدمت‌ها را در AA تجربه کنم.

• مجید الکی ۹ ماه، از جلسه مصلی تربت: به خاطر نداشتن صداقت بعد از ۸ سال با الکل لغزش کردم. اما امروز خوشحالم.

• سعید الکی یک سال و ۲۰ روز بنهنگ تربت حیدریه: از تمام راهنماها و راهنمای خودم و دوستان بهبودی سپاسگزارم از الکی‌های گمنام ممنونم.

• مهدی الکی ۱۸ ماه و ۶ روز از باخرز: اولین بار بود که چیپ می‌گرفتم خیلی لغزش کردم از AA انرژی خوبی می‌گیرم.

«تولدت مبارک»
Happy Birthday



سرگرمی جدول واژه یابی



با پیدا کردن واژه‌ها در جدول و خط کشیدن روی آنها ۹ حرف باقی خواهد ماند که رمز جدول است. با پیدا کردن واژه موردنظر و ارسال جواب رمز به شماره ماندگار مجله در قرعه کشی شرکت کرده و جایزه بگیرید.

واژه‌ها:

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> عشق | <input type="checkbox"/> اصول روحانی | <input type="checkbox"/> ترازنامه |
| <input type="checkbox"/> آفتاب | <input type="checkbox"/> درستکاری | <input type="checkbox"/> تصمیم |
| <input type="checkbox"/> نیرو | <input type="checkbox"/> پروردگار | <input type="checkbox"/> خداوند |
| <input type="checkbox"/> خدمت | <input type="checkbox"/> عقل | <input type="checkbox"/> عجز |
| <input type="checkbox"/> منافع مشترک | <input type="checkbox"/> سکوت | <input type="checkbox"/> فروتنی |
| <input type="checkbox"/> الکلیم | <input type="checkbox"/> آفریدگار | <input type="checkbox"/> پذیرا شدن |
| <input type="checkbox"/> اتحاد | <input type="checkbox"/> دعا | <input type="checkbox"/> هوشیار |
| <input type="checkbox"/> سپهر گردون | <input type="checkbox"/> غرور | |

۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ق	و	ن	و	د	ر	گ	ر	ه	پ	س	ی
ش	ر	م	پ	ذ	ی	ر	ا	ش	د	ن	ر
ع	ی	ن	پ	ع	د	ن	و	ا	د	خ	ا
ت	ن	ا	ر	د	ه	و	ش	ی	ا	ر	ک
م	ق	ف	و	م	س	ی	ل	ک	ل	ا	ت
د	ب	ع	ر	ش	ف	ر	و	ت	ن	ی	س
خ	ا	م	د	ر	و	ر	ز	غ	ج	ع	ر
د	ت	ش	گ	م	ی	م	ص	ت	ن	د	د
ا	ف	ا	ت	ه	م	ا	ز	ن	ا	ر	ت
ح	ر	ر	ر	ا	گ	د	ی	ر	ف	ا	ا
ت	و	ک	س	ب	ع	ق	ل	ا	ع	د	۱۱
ا	ز	ا	ص	و	ل	ر	و	ح	ا	ن	۱۲



- ۱- مهناز از نیشابور
- ۲- محمد از گلپه‌ار
- ۳- سید علی از مشهد
- ۴- مجید از کاشمر
- ۵- احسان روستای شاهرخ آباد کرمان
- ۶- محسن از مشهد
- ۷- مجید از رشت
- ۸- رضا از یعقوب آباد قوچان
- ۹- فرحناز از نیمروز زابل
- ۱۰- فرشته از تهران
- ۱۱- نقره از گلپه‌ار
- ۱۲- وحید از ملک آباد

اسامی برندگان جدول شماره یازدهم مجله مسیر هوشیاری



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 راه‌های ارتباطی زیر با ما در تماس باشید:



۰۹۱۵۷۶۸۵۳۸۳



masir.houshyari@gmail.com

مسیر هوشیاری

YOU KILL ME

در برخی از صحنه‌های فیلم کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه و نحوه برگزاری جلسات AA به تصویر کشیده شده است. او حضور در جلسات را در شهر خودش، بوفالو، ادامه می‌دهد و در پایان فیلم تولد یک سال هوشیاری‌اش را در جلسه جشن می‌گیرد. با آن که فرانک مشکلات بسیاری دارد اما در طول فیلم به دفعات او را می‌بینیم که دنیای جدیدی برای خودش بنا می‌کند؛ دنیایی پر از عشق و دوستی که فکر می‌کرد برای شخصی مانند او ممنوع است و این چیزی را در اعماق روح وحشی‌اش بر می‌انگیزد.

فرانک از زندگی سلخته قدیمی خود پشیمان است اما پشیمانی او محدود به این است که چرا دقیق‌تر، سریع‌تر و بدون دردتر نرفته است. این دقیقاً مثبت نیست اما در لابه‌لای وقایع و رگه‌های طنز تلخ فیلم، یک شروع مثبت برای او محسوب می‌شود. تعهد فرانک به صداقت باعث می‌شود که وقتی برای اولین بار با لورل تاد دیدار می‌کند مشکل الکلی بودنش را هم عنوان کند و بگوید: «مهم است که صادقانه شروع کنیم» و در بیشتر موارد هم به این عهد خود پایبند است.

فرانک به خانواده وفادار است، هرچند یک مافیای جنایتکار است. او به الکلی‌ها می‌گوید من دو راه داشتم: «نوشیدن یا خانواده!» و در نهایت کار خونینش را رها کرده و خانواده را انتخاب می‌کند اگرچه از پوشیدن کلاه خاص شبیه قاتلان حرفه‌ای دست نمی‌کشد.

ایمان به خدا، نقش بسیار مهمی در برنامه AA ایفا می‌کند اما فرانک به تام می‌گوید که احتمالاً خدا علاقه‌ای به دیدن شخصی مانند او ندارد. به هر حال فرانک طی صحبت با تام متقاعد می‌شود که نیازی نیست خدای او لزوماً خود خدا باشد همین که یک چیز محکم و بزرگ و خوب، به عنوان پشتوانه معنوی باشد، برای او کافی است.

اگرچه «تو منو می‌کشی» دارای مشکلات محتوایی بسیار جدی هم هست اما در یک جمع‌بندی نهایی در رده آثار قابل قبول در ژانر کمدی اکشن جنایی با داستانی خودآگاه و معناگرا طبقه‌بندی می‌شود. ممکن است تصور کنید که داستان فیلم سعی دارد به شما بگوید نوشیدن الکل بد است اما کشتن لزوماً نه! در حالی که در واقع در طول فیلم هیچ گونه تجلیلی از عنوان شغلی فرانک نمی‌بینیم. شاید اشاره به یکی از بدترین شغل‌ها صرفاً به این دلیل باشد که به ما بگوید: «امکان بازگشت حتی از قعر جهنم هم وجود دارد».

از جمله سکانس‌های درخشان فیلم، برداشت ویژه فرانک از شغل و ماهیت الکلی بودن خودش است، آن‌جا که خطاب به الکل می‌گوید: من یک آدم کش هستم اما تو منو می‌کشی!

معرفی فیلم تو منو می‌کشی مهم است که صادقانه شروع کنیم



«تو منو می‌کشی» یک فیلم گنگستری، کمدی و ملودرام محصول ۲۰۰۷ به کارگردانی جان دال و با بازی بن کینزلی، تی لئونی، لوک ویلسون و دنیس فارینا است. فرانک فالنچیک برای خانواده مافیایی لهستانی خود در بوفالو کار می‌کند و آدم می‌کشد. او یک دائم الخمر است و بدون نوشیدن حتی قادر به برفروبی از روی پله‌های خانه‌اش نیست. زندگی او بی‌وقفه بین کشتن و نوشیدن در تناوب است اما یک روز سر یک مأموریت مهم، پس از زیاده‌روی در نوشیدن به خواب می‌رود و تجارت خانوادگی را با نقطه ضعف خود، به خطر نابودی می‌اندازد.

رییس خانواده‌ی مافیا رومن کرزمینسکی که عموی فرانک است از کار او ناراضی است اما نه می‌تواند او را بکشد و نه بگذارد برای کس دیگری کار کند بنابراین او را به یک شهر دیگر می‌فرستد و او را مجبور به شرکت در جلسات الکلی‌های گمنام می‌کند.

محافظ شخصی برای او یک شغل در مرده‌شورخانه پیدا می‌کند. هم‌زمان با شرکت در جلسات AA، با فردی به نام تام به عنوان اسپانسر (راهنما) آشنا می‌شود که به کمک او برنامه‌ی ۱۲ قدمی خود را آغاز می‌کند. فرانک طی اتفاقی به لورل تاد، دخترخوانده یکی از همین مردگان، علاقه‌مند می‌شود تام به فرانک تاکید می‌کند که روابط عاشقانه برای ابتدای پاک‌ی درست نیست اما فرانک همچنان ادامه می‌دهد و سرانجام هم لغزش می‌کند.





۵ کار روزانه



اگر روز اولتان باشد که به جلسات AA آمده‌اید همه به اتفاق یک پیشنهاد به شما می‌دهند: «برای پاک ماندن پنج کار روزانه انجام بده». البته روزانه بودنش مهم نیست و شبانه هم می‌توانید انجام بدهید منتهی این که نصف شب چه جوری جلسه پیدا کنید به خودتان مربوط است!

• روزی یک جلسه

اگر به هر دلیلی نتوانستید خودتان را به جلسه بهبودی برسانید توصیه می‌کنیم همکاران‌تان را جمع کنید و به آنها بگویید این جلسه را ترتیب دادم که هم جلسه رفته باشم، و هم به شما بگویم بعد از این باید روزی یک جلسه بروم. و اضافه کنید: جلسه به من نیاز دارد و من خون تازه‌ای برای آنها هستم!

اگر هم به دلیل مصرف بی رویه مواد و الکل در زندان به سر می‌برید می‌توانید با مسئولان زندان صحبت کنید که برای پاک ماندن با شما همکاری کرده و جلسه‌ای را ترتیب بدهند و در آن پیرامون چشم اندازه آینده آزادی شما گفتگو کنند!

اگر فروشنده مواد و الکل هستید نیز می‌توانید با مشتری‌های‌تان جلسه گذاشته، و آنها را قانع کنید که شما را عوض کنند!

• روزی یک تماس با راهنما

تماس با راهنما هم خیلی مهم است. لذا توصیه می‌کنیم اگر هم هنوز راهنما انتخاب نکرده‌اید سوار موتور شده و به سرعت با یک چراغ راهنما تماس بگیرید! البته سعی کنید سرعت‌تان جوری نباشد که اولین تماس‌تان آخرین تماس‌تان باشد! پیشنهاد می‌کنیم اگر نمی‌توانید سرعت‌تان را در زمان تماس با چراغ راهنما کنترل کنید، بروید و با چراغ راهنمای ماشین تماس بگیرید!

• خواندن روزانه نثریات

اگر نتوانستید یکی دو خط نشریه بخوانید که خب هیچی، اما اگر نتوانستید، ترانه بخوانید! هیچ فرقی نمی‌کند و مهم خواندن است. اما در نظر داشته باشید که اصلا ترانه‌ی "به من امشب ای ساقی، بده می دریا دریا، اونقدر امشب مستم کن، که بشم دور از دنیا" را نخوانید! چرا ندارد! ناسلامتی آمده‌اید انجمن الکلی‌های گمنام!

• خدمت کنید

اگر روزهای اول ترک جسمی‌تان است لطف کنید یک دستمال کاغذی توی جیب‌تان باشد تا توی جلسه با آن آب دماغ‌تان را پاک کنید! روزهای اول بزرگترین خدمتی که می‌توانید به اعضای تازه وارد و قدیمی بکنید این است که علاوه بر پاک‌ی از الکل به پاک‌ی محدود شده یاد شده نیز اهمیت بدهید! اگر از آن دسته‌ای نیستید که خماری از دماغ‌تان بزند بیرون، پس یک دستمال کاغذی دست‌تان باشد برای خدمت پاک کردن بینی افرادی که خماری از دماغ‌شان می‌زند بیرون!

• دعا کردن روزانه

دعا کنید ضایعات آنقدر زیاد باشد که به همه کسانی که در حال عذابند برسد! دعا کنید هیچ ساقی و فروشنده‌ای جنسش قاطی نداشته باشد که دوست هم‌درد ما پولش هدر برود! دعا کنید قیمت مواد و الکل با دلار بالا نرود! دعا کنید اگر قرار است قیمت مواد و الکل با دلار محاسبه بشود ضایعات هم با بالا رفتن دلار بکشد بالا!



شوخی دارید

**تذکره عزیزنا و بزرگنا «بیل ویلسون»
حفظه الله!***

آن نابرده رنج صاحب گنج، آن متولد ۱۸۹۵، آن مخالف مسابقه و گذاشتن کورس، آن یگانه مرد بازار بورس، آن مخالف پوشیدن لباس پشمی و کرک، آن بزرگ شده در شهر نیویورک، آن گوینده جمله «تو چقدر شلی!»، آن از اوتاد جامعه الکلی، آن عاشق خوردن آب انگور و مویز، آن یگانه شوهر «لوییز»، آن متنفر از حشم و خدم، آن خالق دوازده سنت و قدم، آن مخالف دادن پیام به افراد خواب، آن رفیق فابریک دکتر باب، آن در آواز عاشق «های های» و «هی هی»، آن بنیانگذار انجمن AA، آن حامی تازه وارد بدون چرا و چون، آن مورد علاقه «توماس ادیسون»، آن عاشق سیگار وینستون، عزیزنا و بزرگنا «بیل ویلسون» - حفظه الله! - مردی با قلبی بیکران بودی و عاشق کمک به دیگران بودی و با این همه گذشته‌اش ویران بودی! نقل است که چون دیده به جهان گشود کسوفی سخت «پنسیلوانیا» را فرا بگرفت و «آکرون» را تاکستان‌ها خشک همی گشت و «اوهایو» را میز و صندلی کازینو و بارها واژگون بگشت از برای نیم ریشتر زلزله ناقابل! پس مردم که چنین بدیدند ولادتش به فال نیک بگرفتند و بختش را بلند دانستند!

گویند که با شیشه الکلی از شکم زاده بگشت و هم اوست که «زکریای رازی» در باب او فرموده: «کاش بیل ویلسون بودمی اگر رازی نبودمی!»

و ایضا نقل همی باشد که زکریا رازی -رضی الله عنه- را پرسیدند: یا رازی! گنده تو همی باشی یا «بیل»؟ پس زکریای رازی آب دهان قورت همی بدادی و بفرمودی: «بیل»! که اگر او نبودی کشف من به چه کار آمدی؟! کار آمدی؟! نقل است آن زمان که وی به ریاست AA نایل همی شد همگان از خاص و عام انگشت اشارت به بیخ دهان فرو همی بردندی و پرسیدندی «این جاع هذا من؟» یعنی «این از کجا آمد»؟! پس وی - ادامه‌الله طول مدت ریاسته! - دمی به تو بدادی و بازدمی به بیرون و بگفتی: «بالوییز و از خانه!»

نقل است که وی را پاسخ گفتن از این دست بسیار بود -الهی به قربان جواب هاش!

روایت همیست که در طفولیت، «بیل» -الهی فداش!- از مکتب می‌گریخت و به اماکن پست همی می‌رفت. روزی جلال الدین بلخی، گوش «ویلسون» بپیچاند که «ای طفل، چون می‌نگرم تو را صلاح در تحصیل دانش است» بیل بخندید و این بیت فی المجلس سرود:

از درس و بحث مدرسه‌ام حاصلی نشد

یک چند هم خدمت الکل و الکلی کنم

بلخی جامه به تن درید و شمس را رها کرد و مرید «بیل ویلسون» گشت!

روزی در جمع مریدان، مریدی «ویلسون» را پرسید: أنت، کلنگ افتتاح انجمن الکلی‌های گمنام را چگونه بزدی؟ گفت: أنا با بیل -الهی فداش!- روایت است در ایام طفولیت و در جمع اوتاد فامیل وی را می‌پرسیدند: «یا بیل! چی دوست داری؟!» وی را پاسخ همی بود که: «بوس!» پس بر وی هجوم آورده و به نوبت وی را ماچ همی کردند! چون بزرگ همی گشت بر سبیل تعجب گفت: «نادان فامیل که شما باشید -یغفرالله ذنوبه!- من بورس می‌گفتم و شما بوس می‌شنیدید!» وی را -حفظه الله!- پرسیدند اخطار شوم چه باشد؟! پس فی الفور پاسخ بداد: «اخطاری که شوم باشد را اخطار شوم گویند!» پس پرسندگان دهان‌شان گشاد بماند از چنین جوابی!

نقل است که چون از دنیا برفت پس بر سنگ قبر وی چنین نگاشتند: در این جا مردی آرمیده که آب توبه را هم به سلامتی بقیه می‌خورد -رحمه الله علیه!



این در همیشه باز است شما یکی از ما هستید



«شما یکی از ما هستید»

این ادعای ما شعار نیست و بارها سعی کرده‌ایم آن را ثابت کنیم. احتمالاً دوستان ما را در کمیته پیام رسانی دیده و صحبت‌هایشان را شنیده باشید. آن‌ها اعضای انجمن ما هستند و به شما خواهند گفت:
چقدر جایتان در کنار ما خالی است...

• چه جذابیتی در پیام رسانی دیدید؟

محسن: از پاک ماندن و راه نجات خاطر جمع و محکم صحبت می‌کردند.

حمید غ: نظم و انضباط جلسه‌ای که برگزار می‌کردند برایم جالب بود سر وقت شروع و سر وقت تمام می‌کردند.

مصطفی م: شخصیت پیام‌رسان‌ها و رایگان بودن انجمن برایم خیلی جالب بود.

هادی ه: ادب و احترام آنها به دوستان هم‌درد داخل مرکز مرا جذب کرد.

مهدی: دو نفر از دوستان پیام‌رسان هم‌مصرفی من بودند. خیلی تغییر کرده بودند و آرام شده بودند. برایم جذاب بود و دلم خواست.

مرتضی ط: شوخ طبعی، بشاش بودن، خودمانی بودن و درد مشترک. وقتی مشارکت می‌کردند از افکار و دردهای من صحبت می‌کردند.

علی د: به من گفتند بعد از ترک بیا جلسه آرام می‌شوی. من هم آدمم و آرام شدم.

حسین ف: از صحبت‌هایشان فهمیدم یک راه نجات هست.

• روزی که وارد جلسه شدید چه حسی داشتید؟

حسین ف: احساس آرامش و عشق. ماشالله گفتن بچه‌ها به من امید داد، ولی ترس هم داشتم.

متین: احساس هم‌دردی و امیدواری داشتم. بعد از جلسه تمایل شدیدی به بهبودی پیدا کردم.

مصطفی م: اول جلسه احساس تنهایی و ترس داشتم بعد از جلسه با عشقی که اعضا به من دادند فهمیدم تنها نیستم و ترسم از بین رفت.

امین: ترس و استرس و کلی سوال همراه من بود آیا این برنامه به من هم جواب می‌دهد؟ من قبلاً خیلی شکست خورده بودم.

حسین ک: احساس تنهایی شدید داشتم، همه چیز را از دست داده بودم و ناامید ناامید بودم، ولی باز هم رفتم جلسه.

حسین: احساس کردم AA خانه من است.

جواد خ: احساس افسردگی ناامیدی از همه جا رانده شده بودم. همه کس را از دست داده بودم، و بی‌کس و تنها...

مرتضی ط: احساس غریبی و تفاوت با اعضای جلسه داشتم ولی زود عوض شد و صمیمیت و اعتماد جایش را گرفت.

هادی ه: از روی ناامیدی به عنوان آخرین راه رفتم.

مهدی: ویار جسمی رو قبول نکردم و احساس می‌کردم می‌تونم کنترلی مصرف کنم.

سید محمد: در آغوش گرفتن بچه‌ها احساس غریبی و دلگیری مرا از بین برد و ماندگار شدم.

محسن: گرمی و صمیمیت بچه‌ها احساس خوبی به من داد.

جواد ح: احساس کردم دوباره متولد شدم.



شما هم می‌توانید برای ما بنویسید.

خود را با اسم کوچک و حرف اول فامیلی معرفی کنید.

- چه جذاییتی در پیام رسانی دیدید؟
- روزی که وارد جلسات شدید چه حسی داشتید؟
- آیا حاضرید شما هم در آینده‌ای نزدیک پیام رسان انجمن باشید؟



آیا حاضرید در آینده پیام رسان انجمن باشید؟

حمید غ: بله. به لطف خدا ۶ سال است که در کمیته پیام‌رسانی مشغول خدمت هستیم.

حسین ف: بله الان ۸ ماه است که آموزش دیدم و کد پیام رسانی دریافت کردم.

محسن: صحبت کردن بلد نیستم و می‌ترسم. ولی آرزو دارم که یک روزی من هم دینم را به انجمن ادا کنم.

مصطفی م: با کمال میل در این کمیته خدمت می‌کنم و با عشق این خدمت را انجام می‌دهم.

سید محمد: به لطف خدا از ۱۱ ماه پاکی از این خدمت لذت می‌برم.

متین: بله ولی هنوز شرایط پاکی و آموزش کافی را در این مورد ندیده‌ام ولی حتماً این کار را خواهم کرد.

جواد خ: بله با کمال میل. به لطف خدا نزدیک به ۷ سال است که عضو کمیته پیام رسانی هستیم.

علی د: صد در صد الان سه سال است که در حال انجام پیام‌رسانی هستیم.



حرف آخر...



این مجله می‌تواند هدیه شما به دوست تازه وارد یا دوستی که در جلسه‌ی بهبودی تولد گرفته، باشد.

- مجله‌ی مسیر هوشیاری، نشریه‌ای مناسب برای معرفی AA به دنیای بیرون است.
- مجله، یک جلسه سیار و همراه شما در سفر است.
- نشریه‌ای مناسب برای آشنایی خانواده‌های الکلی‌هاست.
- مجله می‌تواند شما را دست پر به مراکز درمانی و اصلاحی جهت پیام‌رسانی بفرستد.
- مجله می‌تواند هدیه‌ای کاربردی به اعضای که جهت حضور در جشن سالگرد جلسه‌ی شما حاضر می‌شوند، باشد.

لطفاً مجله‌ی فورتان را حمایت کنید

با ما در ارتباط باشید...



SCAN
masirhoushyari.org

مجله مسیر هوشیاری



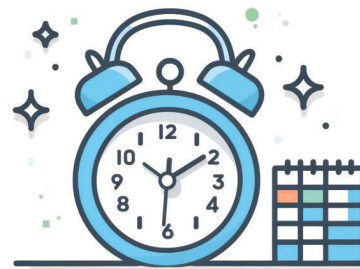
SCAN
AA meetings

آدرس جلسات



SCAN
www.aairan.org

سایت الکلی‌های گمنام



روزهایت را بشمار

یادتان بماند چند سال، ماه، روز و حتی ساعت، هوشیاری دارید. این شگفت‌انگیز است که چه اتفاقی می‌تواند یک روز در یک زمان بیفتد.



- ۱- جلسه بروید.
- ۲- مشکلاتتان را با راهنمایان و یا یک دوست با تجربه در میان بگذارید.
- ۳- برای پیدا کردن جواب سوالاتان نشریات را مطالعه کنید.
- ۴- دعا کنید و از خداوند راهنمایی و کمک بطلبید.
- ۵- اگر می‌توانید به دیگران کمک کنید.

ما چرا به یک کنفرانس (شورا) نیاز داریم؟

شاید ما برای تضمین درمان خودمان، به یک کنفرانس خدمات عمومی نیاز نداشته باشیم، اما برای تضمین درمان الکلی‌هایی که یک بلوک آن طرف‌تر از این جا تلوتلو می‌خورند، به آن نیاز داریم. ما برای تضمین درمان بچه‌ای که امشب به دنیا آمده است و در سرنوشتش، «اعتیاد به الکل» نوشته شده است، به آن نیاز داریم. ما به آن نیاز داریم تا در راستای گام دوازدهم، پناهگاهی همیشگی برای تمام الکلی‌ها فراهم آوریم، که در سال‌های پیش رو بتوانند همان تولد مجددی که ما را به زندگی برگرداند در انجمن بیابند. ما به یک کنفرانس (شورا) خدمات عمومی نیاز داریم، زیرا بیش از هرکس دیگری از تأثیر ویرانگر میل انسان به قدرت و شهرت آگاهیم، و باید اطمینان پیدا کنیم که هیچ‌گاه این عوامل مخرب به انجمن هجوم نمی‌آورند. ما به آن نیاز داریم تا انجمن را در مقابل فروپاشی محافظت کنیم، و در عین حال از سازماندهی شدن بیش از حد آن جلوگیری کنیم. ما به آن نیاز داریم چون انجمن الکلی‌های گمنام و فقط انجمن الکلی‌های گمنام مرجع نهایی گام‌های دوازده‌گانه، سنت‌های دوازده‌گانه و خدماتش است. ما به یک کنفرانس خدمات عمومی نیاز داریم، تا تضمین کنیم تغییرات درون انجمن فقط در پاسخ به نیازها و خواسته‌های کل انجمن روی می‌دهد، نه به خواست عده‌ای از اعضا. ما به آن نیاز داریم تا تضمین کنیم درهای همه مکان‌های انجمن بر روی هیچ‌کس هرگز بسته نخواهد بود، و هرکسی، هرزمانی، مشکل اعتیاد الکلی داشت، بدون هیچ شرطی و با احساس راحتی به انجمن وارد شود. ما به آن نیاز داریم تا تضمین کنیم انجمن الکلی‌های گمنام هرگز از کسی که به کمک ما نیاز دارد نخواهد پرسید، از چه نژادی است، چه عقیده‌ای دارد، یا چه جایگاهی در اجتماع دارد.

برنارد بی اسمیت آوریل ۱۹۵۴

راهنمای خدمات انجمن ص ۴۶



ما به طور ناگهانی درکی از کل انجمن پیدا کردیم.
ما انجمنی را دیدیم که وحدت آن فوق العاده بود.
انجمنی که خورشید آن هرگز غروب نخواهد کرد.

« از خدا می خواهیم که میراث خدمت برای همیشه در دست ما در امان باشد »

زبان دل Bill.w