

مجله الکلی های گمنام ایران
THE PATH OF SOBRIETY

مسیر هوشیاری

۱۳ سال ششم | شماره سیزدهم | بهمن ۱۴۰۳ | December 2025

هستی معنوی

معرفی نواحی
ناحیه ۵: قوچان
ناحیه ۶: یزد





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.





۱ سخنی با خوانندگان	۲ یادداشت سردبیر
۳ مهمانی بزرگ (داستان)	۴ امان از وبار (داستان)
۵ خونی که برای ... (داستان)	۶ فقیرانه و با عشق (گفتگو)
۸ منشأ دعای آرامش	۹ جشن ۱۰۰ نفره (داستان)
۱۰ با خانواده‌ها (گفتگو)	۱۲ من و پدرم (داستان)
۱۳ ققنوس (داستان)	۱۴ یاران (حامیان غیر الکلی AA)
۱۵ پیاده در جاده (داستان)	۱۶ فداکاری اعضاء ... (گفتگو)
۱۸ معرفی نشریه (سه گفتگو ...)	۱۹ معرفی کمیته (نشریات)
۲۰ معرفی نواحی (قوچان و یزد)	۲۲ پول در انجمن
۲۴ معراج (گفتگو)	۲۶ اخبار AA
۲۸ از پیک الکل سرخ ... (داستان)	۲۹ محکومین (بی ملاقاتی)
۳۰ شاه کلید (داستان)	۳۲ دریای AA (میراث انجمن)
۳۳ تولد دوباره	۳۴ سرگرمی (جدول)
۳۵ معرفی فیلم (پرواز)	۳۶ تلخند (با هم بخندیم)
۳۷ شوخی دارید!	۳۸ این در همیشه باز است
۴۰ حرف آخر ...	



DECEMBER 2025

شماره سیزدهم | بهمن ۱۴۰۳

مستی معنوی

نشریه داخلی انجمن الکلی‌های گمنام ایران

شمارگان: ۶۰۰۰ نسخه

زیر نظر کمیته‌ی مجله‌ی انجمن الکلی‌های گمنام ایران

سردبیر: سعید. د

هیأت تحریریه: مهدی، حسین، آوات، مهرزاد، سیدعلی،

سجاد، احسان

طراح گرافیک و صفحه آرا: زهرا.ص

همراه و تلگرام مجله: ۰۹۱۵۷۶۸۵۳۸۳

پست الکترونیک: masir.houshyari@gmail.com

تارنمای مجله‌ی مسیر هوشیاری:

www.masirhoushyari.org

دفتر مرکزی انجمن الکلی‌های گمنام ایران: خراسان رضوی

مشهد، بلوار حجاب، نبش حجاب ۷۸، ساختمان پزشکان غرب

طبقه دوم، واحد ۱۲ تلفن: ۰۵۱-۳۶۲۱۰۰۶۲

تارنمای انجمن الکلی‌های گمنام ایران: www.aairan.org

مسئولیت انتخاب و ویرایش مطالب با هیئت تحریریه می‌باشد.



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

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



ما اکنون مقداری از بهشت را یافته‌ایم و به سوی بُعد چهارم زندگی پرتاب شده‌ایم؛ بُعدی که حتی در خواب هم آن را ندیده بودیم. (الکلی‌های گمنام، ص ۵۶)
 بشین! چرا اسباب‌بازی‌هایت را خراب می‌کنی؟ چیزی داخل آن‌ها نیست. دنبال چه می‌گردی؟ چرا آرام نمی‌گیری بچه؟ چرا بی‌قراری؟...

انگار پدر و مادر و اطرافیان، گم‌گشتگی و بی‌تابی‌ام را می‌دیدند و جوابی برایش نداشتند!!

«در ته وجود هر زن، مرد و کودکی یک ایده بنیادی از خداوند وجود دارد» - بیل ویلسون

این ایده، همه را به جست‌وجو ترغیب می‌کرد و من هم یکی از کسانی بودم که به دعوتش لبیک گفتم و در بیرون از خودم شروع به جست‌جو کردم. گاهی فکر می‌کردم آرامش را می‌توانم با به دست آوردن چیزهایی که ندارم، مانند خانه، ماشین، زیبایی و ظاهر آراسته، پیدا کنم. گاهی نیز تصور می‌کردم تسلط بر دیگران و قدرت می‌تواند آرامم کند. اما هرچه پیش‌تر می‌رفتم، بی‌قرارتر و ناآرام‌تر می‌شدم:

مجله بی‌قراریت در طلب قرار نیست / طالب بی‌قرار شوی تا که قرار گیرد

اولین دستاورد مصرف، آرامش بود. با تمام وجود به آن چسبیدم و قدم‌به‌قدم دنبالش کردم، اما رخوت و بی‌هوشی را با آرامش اشتباه گرفته بودم. بالاخره چهره واقعی الکلیسم نمایان شد و روزی رسید که نه تنها با مصرف آرام نمی‌شدم، بلکه آشفتگی‌ها و بی‌قراری‌های مضاعف مرا به بردگی الکل کشاند. حفراهی خالی در درونم وجود داشت که تمام هستی و ارزش‌هایم را در خود فرو می‌برد. من مستاصل و بی‌پناه به فکر رهایی بودم، تا این که آن اتفاق بزرگ افتاد. ورود به AA و خواندن دعای آرامش در روز اول برایم بسیار امیدوارکننده و آرام‌بخش بود. این دعا مرا که خالی از معنویت بودم، پر کرد و از مراحل سخت اولیه گذراند. گویی از تاریکی و سرما به زیر آفتاب آمدم و گرم شدم.

من به به فلویت عشق هرگز نبرده بودم / پیدانی شدی تو، شاید که مرده بودم

کارکرد قدم‌ها و تمرین مستمر و روزانه قدم دهم، یازدهم و دوازدهم، هوشیاری (سلامت عقل)، آگاهی و بیداری روحانی را به همراه دارد و به مرور باعث می‌شود به لحظه حال نزدیک‌تر شوی و آرامش را تجربه کنی. این آرامش به معنای نبود مشکلات و هیاهوی زندگی نیست، بلکه پذیرش و کنار آمدن با واقعیات روزمره است. برای یک فرد الکلی که بزرگترین مشکلش پذیرش اطرافیان و روبرو شدن با واقعیات زندگی است، این آرامش موهبت کوچکی نیست. چنین آرامشی وقتی با خدمت توأم می‌شود، قابلیت کمک به دیگران در فرد الکلی شکل می‌گیرد و وجودش رنگ و بوی خدایی به خود می‌گیرد. سخن او نافذ می‌شود و در سرنوشت خیر دیگران، ابزار دست خداوند می‌شود. در چنین شرایطی، فردی که قبلاً بی‌تاب، بدخلق و ناراضی بود، تبدیل به فردی راضی، آرام و ثمربخش می‌شود و احساس سرخوشی و **مستی معنوی** می‌کند. این آرامش از کجاست؟ در واقع از همه‌جا و هیچ‌کجا. این احساسی است که از درون فرد الکلی سرچشمه می‌گیرد. این همان آرامش و سرخوشی حقیقی است:

همه عمر زندانم سر از این خمیرستی / که هنوز من نبودم که تو در دلم نشستی

باید اقرار کنم از روزی که وارد خدمت کمیته مجله شدم، معنای خدمت برایم تغییر کرده و هر روز شگفت‌انگیزتر می‌شود. به لطف پروردگار، در سال جاری توانستیم با برخی از اعضای قدیمی انجمن در نقاط مختلف ایران مصاحبه کنیم و به بررسی تاریخچه انجمن و معرفی چند ناحیه خدماتی بپردازیم. این تلاش‌ها به قدری مورد استقبال عمومی اعضا و نواحی قرار گرفت که

شماره ۱۱ مجله مسیر هوشیاری دوبار چاپ شد و در شماره ۱۲ به تیراژ ۶۰۰۰ نسخه رسید.

این خدمت، سفری دیگر در بُعد چهارم زندگی برای اعضای کمیته مجله بود.

تلاش ما در شماره ۱۳ مجله مسیر هوشیاری، انتقال بخشی از تجربیات الکلی‌ها در نقاط مختلف این سرزمین است، شما را به همراهی و خواندن تجربیات اعضای الکلی‌های گمنام در ناحیه ۵ (قوچان) و ناحیه ۶ (یزد) دعوت می‌کنیم.

سعید. د



مهمانی بزرگ از شاد قوچان تا شاد قوچان



دی ماه سال ۸۸ به روستا برگشتم. ۶ ماه بود جلسه AA در روستای مان استارت خورده بود و اسم الکلی‌های گمنام را شنیده بودم ولی باور نمی‌کردم که راه نجات وجود دارد. در ترمینال مشهد بابت مواد گیر کردم، معجزه‌وار آمدم بیرون دی ماه ۸۸ بود نمی‌دانم خدا چکار کرد ولی من دوباره متولد شدم. خانه خواهرم بودم خانومم گفت پسرعمویت دارد ترک می‌کند. گفتم من هم از فردا ترک می‌کنم خواهرم و همسر از من درخواست کردند که خواهشاً تو به مصرف ادامه بده و بیشتر از این آبروریزی نکن. ولی دیگر مصرف نکردم، رفتم دوش گرفتم و لباسهایم را اتو کردم نمی‌دانم چرا ولی احساس کردم که به یک «مهمانی بزرگ» دعوت شدم. من اهل قر و فر نبودم ادکلن، ژل و واکس زدم. صبح رفتم خانه پسر عمویم ۴ تا ترک جسمی خوابانده بودند. بچه‌های مشهد و چناران هم آنجا بودند. تا بعد از ظهر نشستیم گفتند نمی‌خواهی بروی گفتم اگر راهی باشه می‌خواهم ترک کنم. شب رفتم جلسه.

جفت شیش آورده بودم. چند تن از اعضای قدیمی در جلسه شفیع خدمت داشتند. از پیرمرد پرسیدم چیکار کردی که پاک موندی؟ اول جای با دو تا قند بهم داد و گفت این پنج تا کار را حتماً انجام بده، پاک می‌مونی. بعد ۵ بار گفت جلسه. به پسرعمویم به زبان کردی گفتم این من را مسخره کرده. بعد من را بوسید و بغل کرد و گفت من تو رو مسخره نکردم من هم خودم مثل تو کرد قوچان هستم، جدی گفتم.

تا ۱۶ شبانه روز نمی‌توانستم درست غذا بخورم. زن و بچه‌ام پیک‌نیک آوردند بیمارستان و گفتند مصرف کن تا نمیری. هنوز عکسهایم را می‌بینم. بله من نم‌ردم و برعکس زنده شدم. بعد از ۴۰ روز شروع کردم به خدمت کردن. تا ۶ سال در جلسه شفیع خدمت داشتم. در استارت سه تا جلسه حضور داشتم احساس خوبی از این قضیه دارم. قوچان جلسه نداشت و مجبور بودم هفته‌ای سه بار بروم شفیع تا اینکه اولین جلسه که شاد قوچان بود استارت خورد. این اتفاق درست جایی افتاد که قبلاً کارخانه الکل شاد قوچان بود.

به نظر من الکلی‌های گمنام نعمت غیر قابل توصیف و بزرگی هست و من کل زندگیم را مدیون AA هستم.

مرتضی هستم یک الکلی ۱۴ سال و ۱۰ ماه و ۳ روز از گروه آرامش شفیع در یک خانواده نسبتاً معمولی به دنیا آمدم و از بچگی اهل کار و زندگی بودم. برای کار به جنوب رفتم. با این‌که عواقب مصرف را با چشمانم دیده بودم، فکر نمی‌کردم روزی مصرف کنم. نوروز سال ۱۳۸۴ در سن ۲۰ سالگی، با یه اکیپ مجردی رفتم سیزده بدر، نمی‌دانم تعارفم کردند یا خودم کنجکاو بودم، می‌خواستم خودم رو بهشون ثابت کنم و برای اولین بار مصرف کردم. گفتم یک دود می‌گیرم ولی نمی‌دونم چی شد، انگار جاروبرقی درون من روشن شد. دیگه کنترل دست من نبود و اختیار دست اون بود می‌گفت بده بیاد... بعد ۴ روز رفتم جایی، داشتند مصرف می‌کردند. من هم نشستم. دیگر شروع شد. ۶ سال هر روز به طور مداوم مصرف کردم. اوایل کم مصرف می‌کردم. در شغل و حرفه خیلی پیشرفت کرده بودم، درآمد چند برابر شده بود خیلی لذت می‌بردم همیشه با دوستان بودم و جاهای قشنگ می‌رفتم و مصرف می‌کردیم. اما الکلیسم کم‌کم خودش را نشان داد و مصرف بیشتر و از کارافتادگی. شبیه جغد، روزها خواب بودم و شب‌ها بیدار، ۵ بعدازظهر می‌نشستم پای مصرف تا وقتی که مسجد روستای مان اذان صبح می‌گفت. تازه ۷، ۸ صبح می‌خوابیدم. خانواده‌ام از ترک‌ها، بهانه‌ها و قول و قرارهایی که می‌گذاشتم خسته شده بودند. قرار شد برایم زن بگیرند که مصرف نکنم، برایم موتور خریدند، ماشین و... هیچ کدام دوام نیاورد. چقدر بابت مصرف بازداشتگاه و زندان رفتم.





امان از ویار

زندگام و در AA نفس می کشم

گفت: می خواهی چیکار کنی؟ فاطمه دیگه بر نمیگرده با تو زندگی کنه. گفتم: خب اون برنگرده من میام. گفت: بیای این جا کنارش باز مصرف کنی؟ گفتم نه میام پاک بشم کمکم کن می خواهم زندگی جدید برای خودم و خانواده ام درست کنم. شوهر خواهرم آمد دنبالم و من به یزد آمدم. تصمیم به پاکی گرفتم، همسرم دو روز قبل رفته بود ترک کند. اثاث کشی خسته ام کرده بود و خماری امانم را بریده بود. به یک آدرس دور افتاده که شوهرم برای تهیه جنس به من داده بود رفتم، ساقی گفت: می خواهی این جا بشینی خب بیا تو خونه مصرف بکن. وقتی این حرف را به من زد تمام تن من لرزید اون لحظه گفتم، یعنی چی؟ من برم خونه ی این مصرف کنم، انگار یه صدایی به من گفت: ببین پایان مصرف تو این جاست. اگر نخواهی پاک بمانی باید در این خانه ها بروی. خدا دخالت کرد و همان لحظه وسایل رو پرت کردم و به ساقی گفتم: من دیگر مصرف نمی کنم. گفت: می میری. محل ندادم و آمدم وسایلم رو جمع کردم و رفتم. ۱۷ روز بچه هایم در خانه تنها بودند فقط عمه شون می آمد به آن ها سر می زد. بعد از چهار روز در مرکز سم زدایی خدمت گذار و آشپز شدم. وقتی آمدم بچه ها می گفتند تو خودت نیستی، چطور آنقدر فرق کردی؟ یادم هست روز اول در مرکز خیلی ترسیده بودم، به من گفتند: نترس خداوند کنار شما حضور دارد. گفتم: کاش می شد معجزه ای ببینم. بعد خواب مادر بزرگم رو دیدم گفت: که تو اینجا تنها نیستی نور خدا همراه تو هست.

از مرکز اومدم بیرون فقط به دنبال یک جلسه می گشتم، که مصرف نکنم. اولین بار وارد AA شدم جلسه ی گلبافت یزد. با خانم های آن جا آشنا شدم. با هم تصمیم گرفتیم جلسه ی جدا داشته باشیم. اولین بار توی آزادشهر

یزد جلسه بانوان استارت خورد. من نماینده بودم و در شورای مشهد شرکت می کردیم. شوهرم به لطف خدا پاک ماند و دخترهای من با بهترین جهیزیه و آبرومندانه روانه زندگی شدند. همه ی این ها از برکت AA و خدمات هست. همیشه فکر می کردم من نمی توانم پاک بمانم و می میرم. نه بچه ها من نمردم، امروز زندگام و در AA نفس می کشم. در AA فهمیدم در مسیر بهبودی هر کسی خدمت می کند، خدمت ها به خودش برمی گردد. آرزو می کنم جلسات بانوان در یزد قوت بگیرد. در پایان هیچ لذتی رو بالاتر از پاکی و عضویت در AA نمی دانم.

با یاد خدا زهره هستم الکلی، ۱۴ سال و ۷ ماه و ۱ روز از یزد در یک خانواده سنتی به دنیا آمدم، در سن ۱۴ سالگی به اجبار پدرم با شخصی که نمی خواستم ازدواج کردم و خداوند یک دختر به من داد و زایمان چقدر برایم سخت بود. شوهرم دست بزن داشت، و مدام مرا کتک می زد و زندگی من در ۱۹ سالگی با یک بچه به دادگاه و طلاق کشیده شد و بچه ام را گرفتند. نومید بودم و به هیچ طریقی خلأ من پر نمی شد. در ۱۹ سالگی با پسر خاله ام ازدواج کردم و می دانستم پسر خاله ام مصرف کننده ست مادر بزرگم به من خیلی هشدار داد. ولی چون دوستش داشتم ازدواج کردم. شش ماه بعد دوباره باردار شدم و خدا یک دختر دیگر به من داد. یک روز وقتی همسرم از خانه بیرون رفت، گفتم چرا این آدم آنقدر آرام است؟ نکند بخاطر موادی ست که مصرف می کند. پیچ های کمدش رو باز کردم و مواد مصرفی اش را برداشتم و همون طوری که اون مصرف می کرد من هم مصرف کردم. نشنگی مرا آرام کرد و حال خوبی به من داد. گفتم پس هر چند ماه یکبار استفاده می کنم ولی امان از ویار الکلی. فردا همان ساعت، همان لحظه، انگار یه جرقه به من زده شد، که بلند شو دوباره مصرف کن، وقتشه، یه بار دیگه، دیدی دیروز حالت خوب شد، فکروخیال نداشتی... مصرف من شش ماه مخفیانه ادامه داشت تا این که یک روز همسرم آمد بالای سرم، دید مصرف می کنم و دو دستی تو سر خودش زد و گفت تو چرا مصرف می کنی؟ چند وقته که مصرف می کنی؟

اگر پدر مادرت بفهمند؟ گفتم اشکال نداره هر زمانی فهمیدند می گویم خودم مصرف کردم. مصرف من روزبه

روز بیشتر شد، نوع مصرف من فرق کرد ولی من آرام نشدم. یک روز متوجه شدم که دختر ۱۲ ساله ی من دو ماهه کنارم نیست به همسرم گفتم: دخترم کجاست؟ گفت: فاطمه رو میگی؟ گفتم: بله. گفت که دو ماهه با ما نیست. خودت فرستادیش بره پیش خاله ش زندگی کند. خواهرم باورش نمی شد من هم مصرف می کنم.





مردم شهر کوئنتین پس از شنیدن افتضاحی که در زندان بوجود آمده بود از اهدای خونشان امتناع کرده بودند. اما اعضای جلسه الکلی‌های گمنام با شنیدن این خبر جلسه را تعطیل کرده و همگی برای اهداء خون به زندان آمده بودند. مرد محترمی که به من خون می‌داد قصه‌ی زندگیش را برایم تعریف کرد. او هم قبلاً مثل من یک الکلی مست بوده ولی امروز وسوسه‌ی مشروب نداشت.

او از انجمن الکلی‌های گمنام برایم صحبت کرد. از الکلی‌هایی که هوشیار بودند و تعریف کرد که وقتی ماجرای زندان و نیاز زندانیان مسموم را شنیده بودند همه‌باهم برای نجات ما آمده بودند.

از آن روز به بعد من لب به مشروب ندم و پس از آزادی مشروط که به لطف دوستان الکلی نصیبم شد، هر هفته برای رساندن پیام به زندان می‌روم.

آقای دافی رئیس مهربان و مسئولیت‌پذیر زندان، مکانی را در زندان برای دوستان ما از انجمن الکلی‌های گمنام در نظر گرفت، که به صورت هفتگی به آنجا می‌آمدند و با هم در مورد قصه‌ی زندگی‌مان صحبت می‌کردیم. اکنون هنگام برگزاری جلسات یک نگهبان روی صندلی در انتهای سالن در حال چرت زدن است که اصلاً نیازی هم به حضور او نیست.

آقای دافی که الکلی‌های گمنام را یک روش نوظهور و بی‌اساس می‌پنداشت اکنون به برنامه AA ایمان و اعتقاد دارد. او در پیام‌رسانی الکلی‌های گمنام به زندان‌های ایالات متحده نقش بسزایی داشت. سپس به خاطر علاقه‌اش به AA از ۱۵۰۰ کیلومتر دورتر در همایش کیلوند هم شرکت کرد.

ایشان هم بر سر میز AA شمعی روشن کرد.

برگرفته از کتاب زبان دل ص ۲۰۷

عطش نوشیدن مشروب در تمام شب و روزهای زندان حتی برای لحظه‌ای مرا رها نمی‌کرد، آن روز هم از همان روزهای لعنتی خاصی بود که وسوسه‌ی نوشیدن یک گیلان داشت آتشم می‌زد. ناگهان دوستی به من گفت در کارگاه نقاشی زندان مشروب سرو می‌کنند، به سرعت برق و باد به آنجا رفتم...

چند سال قبل به جرم سرقت چند چیز کوچک و بی‌ارزش پایم به زندان "کلینتون" شهر "کوئنتین" باز شد و بعد از چند روز به خاطر نبود الکل، شیشه‌های زندان را شکستم و در غذاخوری هم دعوای بدی راه انداختم.

رئیس و شورای زندان یک سال به محکومیتم اضافه کردند و یک هفته هم در انفرادی بودم اما عطش الکل هر چند وقت یکبار مرا به جنون می‌کشاند و وقایع دردناک بعد از آن ...

در کارگاه نقاشی، دوستم جیمی که به معنای واقعی یک هنرمند و یک دوست خوب، برای فرار از خماری من و عده‌ای از هم‌دردهای زندان بود، با معجون جادویی دست‌سازش، همه‌ی تشنگان را دور خودش جمع کرده بود. من هم فوراً فنجان به دست با زیرکی خودم را به جلوی صفی که درست شده بود رساندم و جیمی هم که مرا خوب می‌شناخت، فنجانم را لبریز کرد. مزه‌ی زنده‌ای داشت و بوی تندى هم می‌داد اما برای من فرقی نمی‌کرد.

مزه‌ی آخرین جرعه‌ی "جانی واکر" را یادم رفته بود. یک نفس سر کشیدم، بعد از چند دقیقه متوجه شدم زندانی‌های هم‌پایه‌ی من، یکی پس از دیگری دچار مسمومیت شدیدی شدند و در آن شرایط بحرانی کاری از دست کسی هم بر نمی‌آمد. دوستانم یکی‌یکی می‌مردند. من هم سرم گیج رفت و به زمین افتادم.

چشمانم را باز کردم در بهداری زندان بودم به هر دو دستم، سرم وصل شده بود اما نه، گویا خون بود. روی تخت کناری‌ام یکی از شهروندان محترم شهر دراز کشیده بود و لوله‌ای از رگ دستش به دست من وصل شده بود. گیج شده بودم، بله، ماجرا از این قرار بود؛ کوکتل دست ساز جیمی در زندان سمی بود، تعدادی از زندانی‌هایی که از آن نوشیده بودند، انگار جام مرگشان را سر کشیده بودند. آنها مرده بودند و تنها راه نجات من و چند نفر دیگر که با خوش‌شانسی یا بهتر است بگویم با لطف پروردگار، زود به دادم‌ان رسیده بودند، تعویض خون بدنمان بود.





گفتگو فقیرانه و با عشق هر که آگاه تر بود جانش قوی ست

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

با تشکر از شما لطفاً از تجربیات اولیه ورود به انجمن برایمان بگویید.

با یاد خدا اسم من طاهر و یک الکی هستم ۲۰ سال و ۷ ماه و ۶ روز با افتخار عضو انجمن هستم.

همیشه آرزوی یک‌روز هوشیار و عاری از هر گونه الکل و مواد مخدر، را داشتم. چون راه‌های مختلف بسیاری را رفته بودم. اما اتفاق روحانی که برنامه‌ریزی خداوند بود نجاتم داد. روزهای آخر مصرف، به خودم می‌گفتم: چرا تو تا قبل از مصرف، میزون نیستی. یک روز با همسر رفتیم پارک ملت، هوایی عوض کنیم، می‌دیدم آدم‌ها ۲ تا نیش مثل دراگولا دارند، خانم‌ها چقدر بدترکیب‌اند، استخر پارک ملت چقدر سیاه و گل‌آلوده ... به خانمم جریان را گفتم، در جوابم گفت که حالت بده بیا برگردیم. سوار اتوبوس شدیم در حال برگشت، طی یک اتفاق آدرس جلسات بدستم افتاد. به همسرم گفتم شما برو خانه من می‌آیم. گفت می‌روی باز مست یا نشئه می‌آیی. گفتم بگذار این‌جا را هم امتحان کنیم. جلسه سالن مهران بود، رفتم و ماندگار شدم. تا ۳۰ روز بدون آگاهی قرص می‌خوردم، تا اینکه بالاخره در ساعت هشت و سه دقیقه صبح روز سه‌شنبه سوم خرداد ۱۳۸۳ قطع مصرف کردم. در انجمن به من گفته بودند اگر وسوسه شدی به یک نفر زنگ بزن. وسوسه شدیدی من را فرا گرفته بود به یکی از دوستان بهبودی تلفن زدم. صدای فوت کردن می‌آمد. اصلاً مخابرات قطع بود. دوباره زنگ زدم دوباره صدای فوت آمد من هم گفتم: سلام مصطفی جان، طاهرم حالم اصلاً خوب نیست و ۲۰ دقیقه با فوت تلفن صحبت کردم و بعد دیدم وسوسه‌ای در کار نیست. ۸ ماه بعد رفتم تلفن بزنم. کارت تلفن من ۲۵ تا یک ریالی داشت، نم‌هم برف می‌آمد خیلی دلم گرفته بود. با یکی از بچه‌ها صحبت کردم ولی حالم خوب نشد. پیاده می‌رفتم و با خدا صحبت می‌کردم تا این که یک دکه تلفن کارتی پای کوه را دیدم. گفتم شاید مثل مسئله فوت جواب بدهد.

رفتم پای دستگاه دیدم یک کارت تلفن آن‌جاست و موجودیش هم ۲۰۰۰ و خورده‌ای تومان بود. کلی با خودم کلنجار رفتم و بعد تلفن زدم.

گفتم بعدا جبران می‌کنم. بعدها اسمش رو گذاشتم کارت تلفن خدا. **لطفاً درباره‌ی شکل‌گیری ساختار و خدمات خودتان در انجمن برایمان بگویید؟**

اکثریت بچه‌ها اون موقع بخاطر کمبود جلسات AA به جلسات انجمن دیگری می‌رفتیم من آن‌جا خدمت اطلاع‌رسانی داشتم و در کارگاه‌ها مرتب شرکت می‌کردم. هم‌زمان با تازه‌واردان هم در تماس بودم. یک حس کنجکاوی هم داشتم که مرا وادار به تجربه مواد مخدر کرد، همان حس را در برنامه و یادگیری خدمات نیز داشتم. مثلاً کتابچه مفاهیم را در ۱۵ روز پاکی از جلسه تهیه کردم و خواندم! بچه‌ها مرا منع می‌کردند. ولی یادمه از مسئول نشریات پرسیدم فرق مفاهیم خدماتی و ساختار خدماتی چیست؟ نشریات را دوست داشتم و عاشق یادگیری بودم. خدا رحمت کند امیرآقا کار آموزش سنت‌ها رو با ما شروع کرد و توصیه می‌کرد که این تجارب را به دیگران انتقال دهید. تا اینکه دوستان مهدی از کتاب الکی‌ها برایمان می‌خواند: ما به خدمت صاحب‌کار تازه‌ای درآمديم ... وقتی با خلوص روال جدید را در پیش گرفتیم ... چقدر این جملات عظمت داره و من متحیر مانده بودم، عاشق جملات کتاب شدم. ولی کتاب الکی‌ها نداشتیم. یک کتاب بود آن هم دست‌به‌دست می‌شد. یک روز امیرآقا به من گفت: شما باید ببینی کجا بیشتر موثر هستی. من هم چون دلم با AA بود حرفشان را پذیرفتم و با بچه‌های AA همراه شدم. با دست‌خالی، باخدا، عشق‌بچه‌ها و یک‌جلسه شروع کردیم. یکی شد دو تا دو تا شد سه تا و ... با زیاد شدن گروه‌ها به اتحاد، هماهنگی و خدمات نیاز پیدا کردیم. خانه‌ای بود در خیابان امام خمینی که در اختیار ما بود. با توجه به کمبود منابع شروع به نوشتن یک آیین‌نامه کردیم تا بلکه نیازهای اولیه‌مان را برطرف کند. تا اینکه ناحیه خدماتی تشکیل شد و نمایندگان می‌آمدند. یادم هست موجودی خزانه ما ۱۷۵ هزار تومان بود. فقیرانه وبا عشق جلو می‌رفتیم. بعد آیین‌نامه‌ها را با حداقل کمیته‌ها (کارگاه‌ها، اطلاع‌رسانی و نشریات) تدوین کردیم. در کوتاهترین مدت جلسات یک حالت انفجاری گرفت، گروه‌ها زیاد شدند و کتاب الکی‌ها منتشر شد. چاپ نشریات قوت گرفت و بچه‌های باسواد آمدند و فضای مجازی هم خیلی در دسترسی ما به منابع، کمک کرد. کم‌کم نواحی بیشتری شکل گرفت و این نواحی به شورای الکی‌های گمنام پیوستند. در حال حاضر ۲۶ ناحیه هستیم.

شما معروف به رک‌بودن و صراحت هستید؟ نظر خودتان چیست؟

به این دلیل که انجمن برای من، ارزان به دست نیامده است. ولی به موقع شاد هستیم. من از اصول به عنوان گونیا استفاده می‌کنم و سعی می‌کنم خودم را در راستای آن قرار بدهم و در بهبودی بی‌پروا و جدی هستم. ما آدم‌هایی جدی نیستیم ولی برنامه‌مان جدی است. در هنگام کار خدماتی تو دیگر برای خودت نیستی، بلکه برای الکلی‌های در عذاب هستی، بنابراین حق انجام خیلی کارها را نداری. دوستی می‌گفت: راز شکست در AA اینست که بکوشی همه را از خودت راضی کنی. اگر در جایی مخالفتی می‌کنم با نظر کسی است نه با خود نفر. برنامه ما یک برنامه انتقال علم و دانش نیست بلکه انتقال تجربه است و در این مسیر "هر که آگه‌تر بود جانش قوی‌ست." من معلم بودم و بخاطر ماندگاری مسائل مهم در ذهن بچه‌ها با آزمایش و بازی‌های مفرح این کار را انجام می‌دادم. در آموزش خدمات هم سعی می‌کنم از این تجربه استفاده کنم. در AA کارها دسته‌جمعی است و همه‌باهم حرکت می‌کنیم و با هم هشیار می‌مانیم.

نظرتان را درباره‌ی مجله‌ی مسیرهوشیاری بفرمائید.

یادم هست چندی پیش در رفسنجان جلسه رفته بودیم و اتفاقاً شب تولد ۲۰ سالگی من بود، همان موقع یکی از دوستان آمد و گفت: «بابت خدماتی که انجام می‌دهید از شما ممنونم، داستان من در مجله چاپ شده و خیلی خوشحالم.» من به عنوان یک عضو بسیار بسیار خوشحال شدم. این که مجله آنقدر رشد کرده که به نواحی می‌رود و داستان‌های اعضا را چاپ می‌کند و در پیام‌رسانی و روابط عمومی جایگاه خودش را پیدا کرده است. با این که من در مجله کاری نکردم ولی تلاش دوستان در مجله باعث می‌شود من هم لذت ببرم. از تک‌تک اعضای کمیته‌ی مجله ممنونم که در پیام‌رسانی و اتحاد نقش خودشان را ایفا می‌کنند. لازمه‌ی اتحاد، ایثار و از خود گذشتگی است. اتحاد یک بده بستان است، باید برای رسیدن به اتحاد از تعصبات دست برداریم و انعطاف‌پذیر باشیم. ما به اتحاد نیاز داریم چون بهبودی همه‌مان به آن بستگی دارد. ما از یک گروه به ۵۳۷ گروه رسیدیم و هیچ کدامش مال تلاش فردی نیست. این محصول تلاش جمعی، و فرماندهی عقل کلی به نام خداوند بوده، که همه چیز را مهیا کرده بود و این فرصت و لیاقت را به ما داد که خدمتگذار باشیم.

و حرف آخر؟

از همسرم بسیار بسیار سپاسگزارم، حمایت‌های معنوی ایشان دلگرم می‌کند، همیشه قبل از کارگاه یا مسافرتی که می‌خواهم بروم برایم دعا می‌کند و آینه‌قرآن می‌گیرد. من در تمام این ۲۰ سال یک همراه و دعاگو داشتم و ممنونش هستم. برای همه‌تان دعا می‌کنم.





خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم چیزهایی را که نمی‌توانم
تغییر دهم، شهادتی عطا کن تا چیزهایی را که می‌توانم تغییر
بدهم و بینشی (خردی) عطا فرما تا تفاوت این دورا بدانم. آمین

این دعا تقریباً به هر متکلم فیلسوف و قدیس شناخته شده‌ای برای
بشریت نسبت داده شده است. اما در واقع در حدود سال ۱۹۳۲ توسط
دکتر راینهولد نیبور از کالج اتحادیه دانش در شهر نیویورک به عنوان
پایان یک دعای طولانی استفاده شد. در سال ۱۹۳۴ دوست و همسایه
وی دکتر هوارد رابینز از او اجازه خواست تا از این قسمت دعا در
مجموعه‌ای که در آن زمان می‌خواست منتشر کند استفاده کند. سپس
در همان سال کتاب دعا‌های دکتر رابینز منتشر شد.

در سال ۱۹۴۰ این دعا که در یک آگهی ترجمه در روزنامه هرالد
تریبون آمده بود مورد توجه یکی از اعضای AA در نیویورک قرار گرفت
او آنقدر آن را دوست داشت که آن را به دفتر خدمات عمومی در
خیابان وسی برد تا به بیل دبلیو نشان دهد، وقتی روثاک منشی دفتر
این دعا را به بیل نشان داد، احساس کردند که این چقدر با AA
هم‌خوانی دارد. به زودی این دعا بر روی کارت‌های ویزیت AA چاپ
شد و در سرتاسر گروه‌های انجمن مورد استفاده قرار گرفت و بدین
ترتیب این دعای کوچک و ساده جزئی از ادبیات AA درآمد.

• دعای آرامش

زیر نور خورشید چیزی پنهان نمی‌ماند اکنون انسان مرزهای کاوش را
پشت سر گذاشته و در حال سفر به ماه و ستارگان است تا چیزهای
جدیدی کشف کند در AA نیز همین‌طور است امسال بیست‌ونهمین
سالگرد تولد خود را جشن گرفتیم. «در زندگی معنوی معمولاً وقتی در
حال بیدار شدن هستیم حقایق قدیمی را کشف می‌کنیم.»
آخرین باری که در مورد منشأ دعای آرامش صحبت کردیم شماره
ژانویه ۱۹۵۰ بود که در آن به شکلی که در بالا ذکر کردیم دکتر راین
هولد نیبور را نویسنده این دعا معرفی کردیم.

اکنون هشداری به ما داده شد یکی از اعضاء مقاله‌ای که توسط خبرنگار
آلمانی کوبلنز نوشته شده را برای ما ارسال کرده است که در آن آورده
شده در سالن نسبتاً غم‌انگیز یک هتل که در کنار رود راین قرار دارد،
تابلوی قدیمی از زمان بروس وجود دارد که تصویری از هنگ‌های نجات
یافته تانبرگ بر روی آن نقاشی شده است. روی این تابلو عبارت‌های
زیر حک شده خدایا به من گروهی عطا کن تا آن چیزی که نمی‌توانم
تغییر بدهم را بپذیرم، شجاعتی برای تغییر آنچه که می‌توانم تغییر
دهم، و خردی برای تشخیص یک طرف از طرف دیگر.

این سخنان متعلق به فردریش اوتنگر در قرن هجدهم است.
در جای دیگری آمده که این دعا مربوط به یک سرباز قرن چهاردهم است.
بنابراین ممکن است در آینده اخبار بیشتری در مورد منشأ این دعا نوشته
شود اما اجازه دهید ما اعضاء الکلی‌های گمنام تحت تأثیر این جریانات
عتیقه‌شناسی قرار نگیریم.

«چیزی که مهم است این است که این دعا به من الکلی کمک می‌کند.»

گریپ‌واین AA نوامبر ۱۹۶۴

از جزوه شماره SMF141 دفتر خدمات عمومی نیویورک

God grant me the
Serenity
to accept the things I
cannot change...
Courage to
change the things I can
and Wisdom to
know the difference...



به نام خدا علی هستم الکلی، ۶ سال و ۱۰ ماه و ۷ روز هوشیارم از جلسه‌ی هوشیاران بیداردل یزد

در یک خانواده الکلی دنیا آمدم. پنج خواهر و برادر، که من بچه سوم بودم. در سن ۱۶ سالگی با الکل آشنا شدم و به‌خاطر تایید شدن الکل مصرف کردم و مصرفم تا سربازی فقط الکل بود. در دوران سربازی با قرص و تریاک آشنا شدم و سیگار کشیدن من دائمی شد. بعد از خدمت هر شب رفیق بازی و مصرف برقرار بود و تریاک را بصورت روزانه شروع کردم و اجبار به مصرف پیدا کردم. روز به روز تخریبم بیشتر شد، الکل و مواد رو با هم مصرف می‌کردم تا اینکه پیش‌روندگی الکلیسم من را به مصرف مواد شیمیایی و مواد صنعتی مجبور کرد. سال ۹۰ ازدواج کردم و بعد با خانواده‌ی همسر برای اولین بار ترک رو تجربه کردم. وقتی که می‌خواستیم با هواپیما به مسافرت برویم، از این می‌ترسیدم که نمی‌توانم مواد مخدر با خودم ببرم. از خماری به شدت می‌ترسیدم. برای اولین بار گفتم خدایا کمکم کن، آبرویم را جلوی خانواده‌ی همسر حفظ کن، من در این سفر نمی‌توانم مصرف کنم، کمکم کن درد نکشم. قول می‌دهم دیگه مصرف نکنم. همون لحظه خدا کمکم کرد. رفتم مسافرت و آمدم بدون هیچ خماری. وقتی از مسافرت برگشتم یادم رفت چه قراری با خدا گذاشتم و چه قولی دادم. دوباره مصرف کردم. این‌دفعه اوضاع و احوال خیلی بدتر شد. سال ۹۶ مصرفم از مواد سنتی تبدیل شد به مواد صنعتی و روان‌گردان و همین‌طور ... مصرف می‌کردم، تخریب می‌شدم، در هیچ جمعی دیگر تحویل نمی‌گرفتند. به قول بیل تبدیل به گرگ تنهایی شده بودم. حتی دوستان هم مصرف هم مرا نمی‌پذیرفتند.

ظاهرم خیلی بهم ریخته بود. به دلیل سفر خارج ۶ ماه ترک کردم ولی مشروب می‌خوردم. فکر می‌کردم خون من رو تصفیه می‌کند و تمام عوارض مخدرها رو می‌شورد و می‌برد. زهی خیال باطل ...

سال ۹۶ در یک جشن تولد در مزرعه‌ی خیلی بزرگی، تقریباً ۱۰۰ نفر مصرف کردیم، من احساس تنهایی عجیبی کردم، حس دردناکی بود و برای یک لحظه فکر کنم دست خدا، یا نمی‌دانم یک چیزی مثل یک آگاهی ... فهمیدم این راه اشتباه است.

چند روز بعد، سر صبح یک‌دفعه نمی‌دانم چه‌شد وقتی که در مسیر از خانه به سمت محل کارم می‌رفتم شروع کردم با آن نیرو حرف زدن و همین‌طور اشکم جاری شد گفتم: خدایا وضعیت من، راهم و کارم این نبوده، من یک آدم ورزشکار و خوش قول بودم. ولی این بیماری الکلیسم کاری با من کرد که ... بدجوری دلم شکست.

چند روز بعد یکی از دوستان زمان مصرفم که نشانه‌ی خدا بود و خدا این آدم رو فرستاده بود، من را به یک جلسه AA برد، سه روز قبلش از خدا درخواست کرده بودم. من قدرت خدا رو با چشم‌هایم دیدم و حس کردم. خوش‌آمدگو بغلم کرد من ۳۰ سالم شده بود هیچ‌کس بغلم نکرده بود حتی نزدیکترین کسانم. فقط به من گفتند خوش آمدی، در جلسه به من امید دادند پای من رو به خدمت باز کردند. هیچ‌کس نگفت برو خدمت کن به من گفتند بیا بریم با هم چایی بگذاریم، تأثیر خوبی روی شما می‌گذارد. بعد یکی از اعضاء تجربه زندگی خودش را گفت چقدر احساس هم‌دردی کردم چقدر اتحاد بود و من عاشق این‌ها شدم. من عاشق AA شدم. همیشه دنبال چنین چیزی می‌گشتم. به یک نفر اعتماد کردم و صادق شدم. امروز هم به لطف خدا شش سال و ۱۰ ماه و هفت روز هست که هشیارم. از ۴ ماه پاکی با دوستان در کمیته پیام‌رسانی بودم تا امروز که خودم مسئول کمیته هستم.

الکلی‌های گمنام یک پیشنهاد برای ترک یا تنها راهکار نیست بلکه AA یک راه زندگی‌ست. من حتی نمیدانستم آلرژی دارم یعنی اگر ویا ر جسمانی من روشن بشود دیگر دست من نیست و کنترل از دست من خارج می‌شود. قدم‌ها این آگاهی را به من داد که باید درست زندگی کنم.

اول از جلسه شروع شد بعد وارد خانه‌ی من شد، و بعد با مردم خوش‌رفتار شدم. می‌خواهم بگویم از همان روز اولی که من آمدم AA به لطف خدا تسلیم شدم و تغییرات شروع شد و تا به امروز بدون خدمت نبودم. خدمت به من نظم را یاد داد و کمک کرد که سر وقت باشم، مرتب شدم خوش پوش شدم، دیگر هر لباسی رو نمی‌پوشم مخصوصاً برای پیام‌رسانی خیلی تأثیر دارد. از خداوند به خاطر پاکی و AA سپاسگزارم.





همان‌جا خدا صدای ما رو شنید. سر چهارراه گاراژدارها همسرم از ماشین پیاده شد گفت من می‌روم سالن مهران، یکسری معتاد می‌آیند آن‌جا دور هم می‌نشینند و حرف می‌زنند. گفتم نرو، هیچ کس نتوانست به تو کمک کنند، معتادها چکار می‌خواهند بکنند. وقتی آمد دیدم شنگول است نمی‌توانستم باور کنم.

آقا مصطفی (خدا بیامرز) که بعدا راهنمای همسرم شد با ۱۰، ۱۲ نفر آمدند خانه‌ی ما و بالاخره شوهرم پاک شد. یک روز که خیلی نگران شوهرم بودم، آقا مصطفی به من گفت خانم شما حالت خوب نیست، یک جلسه هست مال خانواده‌هاست برو آن‌جا.

خیلی از دستش ناراحت شدم. رفتم جلو آینه به خودم نگاه کردم ولی بعد از کلی کلنجار رفتن با خودم در اولین جلسه شرکت کردم. احساس می‌کردم با آن‌ها خیلی فرق می‌کنم و اوضاع زندگی من مثل آن‌ها خراب نشده.

صدیقه هستم یک ال‌انانی، ۲۰ سال هفت ماه است که عضو ال‌انان هستم. ۱۵ روز بعد از همسرم وارد برنامه شدم. همسرم یک کارمند بود و شدیداً الکل و موادمخدر مصرف می‌کرد، به اندازه موه‌ای سرم ترک می‌کرد و دوباره مصرف می‌کرد. به جایی رسیده بودم که دیگه برای همسرم دعا نمی‌کردم چون مطمئن شده بودم دیگر خوب نمی‌شود. خانواده خودم و همسرم بارها پیشنهاد رهاکردن زندگی را به من دادند، ۲۵ سال درگیر مصرف شوهرم بودم. برای حفظ همسر و زندگی‌ام خیلی سعی می‌کردم، حتی درآمد از خیاطی را برای تهیه جنس به او می‌دادم تا آبرویمان حفظ شود و کارش را از دست ندهد. به پیشنهاد دوستم، همسرم را رها کردم و تمرکز را روی بچه‌هایم گذاشتم، کنارش بودم اما رهايش کردم. خیلی می‌ترسیدم، می‌گفتم اگر سر کار نرود بعد ما چه‌کار کنیم همه می‌فهمند که بخاطر اعتیاد اخراجش کردند.

اما امروز از کارهایی که کردم، راضیم. چون به هدفی که داشتم رسیدم. خدا رو شکر.

جالب اینکه همسرم تمایل بسیار برای ترک داشت و در تمام اقداماتی که برای ترک می‌کردیم مقاومت نمی‌کرد اما هیچ وقت دوام نمی‌آورد و سه چهار روز بیشتر نمی‌توانست ترک کند. یادم هست که دخترم برای کنکور آماده می‌شد و پسر هم سرباز بود و شوهرم در خانه، یا مرخصی بود یا سر کار نمی‌رفت و مصرف می‌کرد. مزاحمت بسیاری برای دخترم ایجاد می‌کرد مجبور شدم دخترم را برای درس خواندن به کتابخانه بفرستم و برایش غذا ببرم. می‌گفتم خدایا کمک کن دوست ندارم بچه‌هایم آسیب ببینند. از لحاظ مالی وضع خوبی نداشتیم بعضی وقت‌ها ناامید می‌شدم می‌گفتم خدایا ما ۹ تا خواهر برادر بودیم چرا فقط من باید دچار چنین سرنوشتی بشوم؟ اما تصمیم گرفتم که تسلیم نشوم و مقاومت کنم.



جلسه ال‌انان در همان مکانی که جلسه آقایان بود برگزار می‌شد. نمی‌خواستیم دیگر بروم ولی باز هفته بعد سر همان ساعت در جلسه بودم. هنوز شوهرم را کنترل می‌کردم و فکر می‌کردم از او مراقبت می‌کنم می‌ترسیدم فرار کند و بروم مصرف کند برای همین غذا درست می‌کردم و با خودم می‌بردم پارک ملت. اول شوهرم می‌رفت جلسه بعد با دوستانش می‌آمدند و می‌نشستند به غذا خوردن و من می‌رفتم جلسه. با خوراکی سر شوهرم رو گرم می‌کردم.

اما از وقتی که وارد ال‌انان شدم احساس می‌کنم تنها نیستم خیلی‌ها مثل من هستند. شخصیت من از نظر رفتاری تغییر کرده مثلاً هیچ وقت نمی‌گذاشتم بچه‌هایم از من دور بشوند ولی وقتی که در ال‌انان بودم یکی از بچه‌هایم، در شاهرود دانشگاه قبول شد یکی رفت در بروجرد و ... من به کمک ال‌انان کاملاً این قسمت دردناک زندگی را پذیرفتم و به خاطر خوشبختی‌شان از سر راهشان کنار رفتم. از همه مهم‌تر اینکه رابطه‌ام با خداوند خیلی نزدیک‌تر شد. اوایل وقتی می‌خواستم با خدا صحبت کنم، شرمند بودم. اما حالا از راهی که به من و همسر نشان داد، از رشد معنوی که همه‌مان کردیم سپاسگزارم. یادمه همسر ۲ ماه پاک بود شب عروسی پسر من موقع تعویض لباس داماد من گریه می‌کردم همه فکر می‌کردند از جدایی پسر ناراحتم ولی برعکس من خیلی خوشحال بودم. چون شوهرم مست نیست که مجلس را به هم بریزد. تولد سه سال پایی برای شوهرم یک سفر حج کادو گرفتم حس خوبی را در سفر تجربه کردیم. همیشه تولد همسرم برایم مهم است. از سال دوم رهجو گرفتم بیشتر وقت‌ها که رهجوها مشکلاتشان را با من در میان می‌گذارند یاد گذشته خودم می‌افتم و سپاسگزار می‌شوم. خودم را مدیون ال‌انان میدونم باور کنید همیشه دعا میکنم؛ خدایا تا زنده هستم من باید در ال‌انان باشم و خدمت کنم. طوری برنامه‌ریزی می‌کنم که از جلسات عقب نمونه. هر وقت یک معتاد در خیابان می‌بینم همان‌جا ناخودآگاه می‌ایستم، سرم را به آسمان می‌گیرم و می‌گویم: خدایا راهی که به همسر و دوستانش نشان دادی به این‌ها هم نشان بده.

از زندگی که الان دارم فوق‌العاده راضیم. از این که توانستم در کنار یک الکلی تا کنون ۴۶ سال (۲۵ سال با مصرف و ۲۱ سال در پاکی) زندگی کنم، راضیم. امروز خیلی ساده زندگی می‌کنیم و من مطمئنم که همیشه فرمان زندگی من دست خداوند است و خیلی حواسش به زندگی من است. هر وقت که شوهرم برای سفر خدماتی می‌رود ساکش را با دعا می‌بندم برایش آینه قرآن می‌گیرم و سعی می‌کنم دغدغه‌هایش رو بگیرم. قبل از جلسات برایش دعا می‌کنم و امیدوارم تا زنده است خدمتگزار AA باشد.



Al-Anon Family Groups

گروه‌های خانواده ال‌انان

اسم من علی است و یک الکی هستم. سال ۱۳۹۳ بود که من و پدرم هر دو در یک مرکز بهبودی بستری شدیم. وضعیت من بسیار وخیم بود؛ همه نوع ماده‌ای را با دوزهای بالا مصرف می‌کردم، طوری که حال و روزم حتی از پدرم هم بدتر شده بود. روزهای اول اصلاً نمی‌فهمیدم کجا هستم و حتی نمی‌دانستم چه می‌کنم. برای خوردن غذا هم بیدار نمی‌شدم و پدرم غذایم را نگه می‌داشت تا اگر لحظه‌ای چشم‌هایم باز شد، چیزی بخورم. همان‌جا بود که با دوستان انجمن آشنا شدیم و به جلسات الکی‌های گمنام راه پیدا کردیم. پیام انجمن را دریافت کردیم و قدم‌های برنامه را آغاز کردیم. اما پس از سه ماه، پدرم تصمیم گرفت که «فقط یک‌بار دیگر» مصرف کند. او برگشت و مانند هزاران تجربه مشابه دیگر، دوباره به چرخه مصرف افتاد. اما من تصمیم دیگری گرفتم. به جلسات ادامه دادم و هر روز یک جلسه می‌رفتم. مصرف دوباره پدرم باعث نشد که مسیر خودم را ترک کنم. من روش زندگی‌ام را انتخاب کرده بودم، روشی که دوستش داشتم و هنوز هم دوست دارم. با ادامه جلسات، زندگی‌ام کم‌کم سر و سامان گرفت. یاد گرفتم لباس تمیز بپوشم، سر کار بروم، بدهی‌هایم را پرداخت کنم و گذشته‌ام را جبران کنم. زندگی‌ام فراتر از انتظاراتم تغییر کرد و اطرافیانم مرا «معجزه» می‌نامیدند. من هم این معجزه را حس می‌کردم. پس از مدتی، به لطف خدا و انجمن، ازدواج کردم و در حال حاضر زندگی موفقی دارم. توانستم خانه‌ای بخرم و برای جبران خسارت‌های گذشته، آن را در اختیار پدر و مادرم قرار دادم تا بی‌سرپناه نباشند. هرچند پدرم نخواست یا نتوانست بهبودی را تجربه کند، اما من همیشه در کنار او و مادرم بودم.

متأسفانه، مصرف مداوم مواد مخدر باعث شد پدرم به انسداد ریوی دچار شود. پزشک معالجش گفت هیچ درمانی برایش وجود ندارد. من هر روز به او سر می‌زدم و از او مراقبت می‌کردم. ریشش را می‌زدم و او را حمام می‌بردم. همیشه کنارش بودم.

شب‌های آخر، حالش آن‌قدر بد شده بود که فقط با دستگاه تنفس می‌کرد. کنارش می‌نشستم، با او صحبت می‌کردم و برایش دعای آرامش می‌خواندم. از خدا خواستم که او را از این درد رها کند. در نهایت، یک روز صبح، او آرامش ابدی را یافت و از دنیا رفت. آن لحظه، با وجود غم عمیق، خواست خدا را پذیرفتم و شکرگزار شدم. شکرگزار برای آشنایی با انجمن الکی‌های گمنام، برای همه چیزهایی که یاد گرفتم و برای این‌که پای بساط مصرف نبودم و توانستم پشتیبان خانواده‌ام باشم. به لطف خدا، برای پدرم یک مراسم ترحیم آبرومند برگزار کردیم و کنار خانواده‌ام ماندم.

تجربه پدرم به من نشان داد که الکیسم با کسی شوخی ندارد. او مردی توانمند بود، اما مصرف الکل همه‌چیز را از او گرفت. امروز می‌دانم که مصرف الکل و مواد، پایان خوبی ندارد. تمام تلاش من و دوستانم در انجمن این است که چنین اتفاقی برای هیچ‌کس نیفتد.





نازنین هستم الکی ۱۶ سال و چهار ماه و ۱۲ روز از درگز در یک خانواده معمولی و پر از مصرف کننده دنیا آمدم. شهر سرد و پرفرف و بارانی داریم. یکروز یکی از بچه های فامیل را دیدم که با کفش سوراخ توی سرما از مدرسه می آید و تا زانو لباسش خیس بود. از سرما پاهای کوچکش سرخ شده بود پدر و مادرش مصرف کننده بودند. با خودم گفتم عجب پدر و مادر بی مسئولیتی! چطور مواد مصرف می کنند در حالی که فرزندشان کفش ندارد. من اینطوری نمی شوم، بچه هایم را خیلی دوست دارم و فهم من بیشتر از آن هاست.

ولی یکروز به جایی رسیدم که مواد غذایی در خانه اصلاً نبود و مجبور شدم ظهر تابستان دست بچه هایم را گرفتم، رفتم خانه ی چند تا از فامیل که نزدیک به من زندگی می کردند. گفتم شاید سر سفره غذا برسیم و بچه های من یک غذای گرم بخورند. متأسفانه هر سه تا خانه ای که رفتم یا غذایی نپخته بودند یا ناهار خورده بودند و یا شرایطی نبود که من بروم داخل خانه شان. دوباره به خانه برگشتیم و من رفتم دنبال مصرف کردن. وقتی یاد آن روز زمستانی افتادم، خیلی گریه کردم و دلم شکست. احساس می کنم خدا دلش به رحم آمد. یک روز همسرم که مسافركشی می کرد گفت که من آقایی را سوار کردم که می گوید: انجمنی وجود دارد که ما در آن جا خیلی خوشحالیم و مصرف هم نمی کنیم و یک شماره تلفن هم به من داد. از طریق آن شماره با AA و یکی از اعضای قدیمی به نام سارا خانم آشنا شدم که خیلی من را راهنمایی کرد اما وقتش نبود ولی بعد از یک سال و نیم من به طریقی وارد برنامه شدم و توانستم ۲ سال پاک بمانم. تا این که آقا مهدی آمد ایران، از ایشان پرسیدم که AA چطوریه؟ جوابشان همیشه آویزه گوشم هست که: AA سرچشمه ۱۲ قدم هست حالا ببین دوست داری از سرچشمه آب بنوشی؟ جوابم رو گرفتم.

به خاطر شرایط زندگیم دوباره به مشهد برگشتم با کمک یک دوست قدیمی به نام میترا و چند تن از دوستان دیگر یک جلسه AA بانوان در شهر درگز استارت زدیم. به لطف خدا الان بیشتر از دو سال هست که این جلسه هم چنان برقرار می باشد. همیشه تصورم از سرگذشت خودم یک پرنده ی اسطوره ای به نام ققنوس هست. می گویند که این پرنده در زمان مرگ آن قدر بال میزند که پرهایش آتش می گیرد و می سوزد و خاکستر می شود، بعد از خاکستر وجودش، یک پرنده ی دیگر متولد می شود. من از خاکستر خودم دوباره متولد شدم. من همیشه تصورم این است که این قدر در الکلیسم پرپر زدم تا سوختم و بعد در انجمن یک آدم دیگر متولد شدم. تفاوتی بین زمین و آسمان در نوع نگاه من، زندگی، رفتار و خیلی چیزهای دیگر برایم اتفاق افتاده است. تا مدتی از جمع فراری بودم و خیلی تحت فشار بودم در خانواده تنها حامی من مادر شوهرم بود و همسرم که یک هفته قبل از من پاک شده بود. برای من همیشه یک سوال بود که: تو یک زن جوان هستی، چرا وارد انجمن شدی؟ حالا چهار تا دود مصرف می کردی و در خانه ی خودت نشسته بودی. ولی راهنمای من گفت: خوش به حالت که خیلی جوان وارد انجمن شدی. این پارادوکس برای من عجیب بود. بعدها متوجه شدم بچه های من هنوز کوچک بودند و دختر سوم هم که اصلاً نبود و خیلی تحت تأثیر مصرف و عوارض آن قرار نگرفته بودند. و حکمت حرف راهنمایم را متوجه شدم. خدا را شکر ارتباطم با همسرم خیلی بهتر شد. فرزندانم سالم و موفق هستند و رابطه ی بهتری با آنها دارم. با آنها حرف می زنم. خودم را صددرصد مدیون AA می دانم. همیشه سپاسگزار هدیه ای که خداوند به من و خانواده ام داده، هستم. مشغول بنائی بودم که هم زمان دوستانم از مشهد برای استارت جلسه آمده بودند. همه چیز را رها کردم و رفتم برای استارت جلسه و اصلاً برایم مهم نبود. هنوز بهبودیم در راس زندگی ام است. دو سال نماینده بین گروه بودم. برای همه اعضای جلسه به خصوص تازه واردین قائم و احساس می کنم که دوستشان دارم. در آخر پیامم این است که: یادگیری ۱۲ قدم صرفاً جوابگو نخواهد بود، هر چند خیلی مهمه، ولی مهم تر عمل کردن به قدم هاست. باید قدم ها را در زندگی به اجرا درآورد و من که ۱۲ قدمی هستم باید بر مبنای اصول زندگی کنم. چون به نوعی در جامعه و در بین کسانی که من را می شناسند، نماینده ی انجمن الکی های گمنام هستم.





حامیان غیر الکی AA حسن اعتمادی الکی‌ها از من هم دکترترند!



خوانندگان عزیز «مسیر هوشیاری» در این شماره ضمن پاسداشت تلاش‌های تمامی دوستان و حامیان AA، با فردی گفت‌وگو کرده‌ایم که مدرک دکترای دانشگاهی ندارد، اما دوستان انجمن‌های دوازده قدمی در ایران، به‌ویژه در مشهد، به او لقب دکتر داده‌اند.

حسن اعتمادی متولد شهرستان قوچان است. او در خانواده‌ای فرهنگی و اهل درس و کتاب و دانشگاه بزرگ شده است. اهمیت کمک به دیگران را از خانواده پدری، به‌خصوص از خواهرش که بسیار مهربان بود، یاد می‌گیرد. به‌قول خودش، مهم نبود نیازمندی که به خانه آن‌ها پا می‌گذاشت، دین و مذهبش چه باشد. خانواده‌اش به آن‌ها در حد توان‌شان کمک می‌کردند. پدر و مادرش یتیم‌نوازی می‌کردند و او نیز این روش انسان‌دوستانه را به ارث برد.

آقای اعتمادی می‌گوید: «قبل از انقلاب، در دوران جوانی، یک‌بار برای دیدن مسابقه فوتبال بین معتادان در حال ترک فیزیکی و افراد سالم به یک بیمارستان آمریکایی رفتم. با خودم فکر می‌کردم این افراد ممکن است به ما حمله کنند و آسیبی به اطرافیان بزنند. می‌خواهم بگویم دید من و جامعه ما از فرد الکی در این حد بود. کسی آن‌ها را بیمار نمی‌دانست، بلکه به چشم یک انسان خطاکار و مجرم به آن‌ها نگاه می‌کردیم.»

آقای اعتمادی در سال ۱۳۵۳، پس از اتمام خدمت سربازی، در سازمان بهزیستی مشغول به کار شد و سپس به تحصیلات خود ادامه داد و در مقطع فوق‌لیسانس فارغ‌التحصیل شد.

وقتی از او می‌پرسیم که چرا به او می‌گویند دکتر، با خنده می‌گوید: «والله، این بچه‌های قدیمی انجمن به من لطف دارند. آن‌ها از اوایل دهه ۷۰ که تلاش‌هایم برای برگزاری جلسات را دیدند و عشق و علاقه‌ام به ترک الکی‌ها را متوجه شدند، به من لقب دکتر دادند. البته خودشان ماشالله خیلی از من دکترتر بودند. هر چه می‌گفتم آقا، به من نگویید دکتر، کارساز نشد و این لقب روی من ماند.»

اعتمادی مرد خوش‌صحتی است. بهترین خاطراتش به زمانی برمی‌گردد که به‌خاطر خدمتش در سازمان بهزیستی خراسان، می‌خواست برای معتادان و الکی‌هایی که تمایل به پاک شدن داشتند، جلسه‌ای برگزار کند. او می‌گوید: یادم هست وقتی در مشهد جلسات ما شکل گرفت، همراه با دوست و هم‌کلاسی‌ام، آقا همایون به نیشابور رفتیم و اهمیت راه‌اندازی جلسات انجمن و نتایج آن را برای فرماندار نیشابور توضیح دادیم.

نهایتاً به او گفتیم شهردار مشهد قبول کرده که مکان‌هایی برای برگزاری جلسات به دوستان الکی در حال بهبودی اختصاص دهد. فرماندار گوشه تلفن را برداشت و به شهردار مشهد زنگ زد. من یادم است که دوستان قدیمی در آن لحظه با تمام وجود دعا می‌کردند تا جواب مثبت شهردار نتیجه‌بخش باشد. این‌ها را که می‌گویم، هنوز خاطراتش جلوی چشمانم هست. با استناداری، نیروی انتظامی و دیگر نهادهای مرتبط صحبت کردیم و از آن‌ها خواهش می‌کردیم مکانی برای جلسات در اختیار الکی‌ها قرار دهند.

همیشه خدا با ما بود و ما دست با محبتش را می‌گرفتیم و او را برای گفتگو با مسئولان به اتاق‌هایشان می‌بردیم. وقتی به‌صورت علمی اهمیت جلسات را توضیح می‌دادم و مسئولان دوستان انجمنی که همراه من بودند را می‌دیدند، با برگزاری جلسات موافقت می‌کردند.

او از دوستان قدیمی انجمن، به‌ویژه مرحوم آقا بهروز می‌گوید و انگار بهتر از ما او را می‌شناسد: «مرحوم آقا بهروز نفوذ کلام خاصی داشت. لبریز از معنویت و اخلاص بود. هر وقت کسی از دوستان قدیمی به خاطر نگرفتن جواب مثبت از مسئولان ناامید می‌شد یا اختلافاتی جزیی پیش می‌آمد، بهروز پادرمیانی می‌کرد. او با حرف‌هایش هم مسئولان را قانع می‌کرد و هم امید و صلح و صمیمیت را بین اعضای اولیه برقرار می‌کرد.»

اعتمادی در پایان صحبت‌هایش می‌گوید: «قدر این جلسات را بدانید. آن زمان‌ها که جلسه‌ای نبود، خیلی از دوستان شما از درد خماری مُردند یا در بیمارستان و بیمارستان بستری شدند. امروز اگر کسی بخواهد ترک کند، هم جامعه او را قبول می‌کند و لقب بیمار به او می‌دهد و هم ماشالله کلی جلسه هست که بعد از ترک فیزیکی به آن‌جا پناه ببرد و زندگی‌اش را بسازد.»



پیاده در جاده الکی‌های گمنام نفسه، عشقه

درگیر هیپاتیت شدم و بخاطر تزریق در کیسه، رگ نداشتم، دست من دچار عفونت شدید شد. آزاد شدم، باز با مواد، گیر کردم. من را با عصا بردند زندان لاجوردی. سه سال به حبس محکوم شدم و بعد از دو سال با عفو آزاد شدم.

خسته شده بودم و دلم خیلی پر بود، گفتم: خدایا آرزوهای من این نبود، زندگی‌ای که می‌خواستم این نبود. چرا من باید با ننگ بمیرم. کاش پاک بشم و سالم بمیرم تا حداقل چهار تا گریه‌کن داشته باشم. یک اتفاق خاصی در بدنم افتاد، دیگر میل به مصرف نبود فقط می‌دونستم من دیگر نمی‌خواهم. بعد AA و جلسات را پیدا کردم و به ناباورانه‌ترین شکل ممکن وارد AA شدم. وقتی بچه‌ها در جلسه با هم می‌خندیدند، باورم نمی‌شد و می‌گفتم این‌ها چیزی مصرف کردند. شب اولی که رفتم جلسه یک اتفاقی افتاد، احساس کردم در یک چارچوب قرار گرفتم برای اولین بار همان جایی بودم که باید می‌بودم و احساس کردم که به AA تعلق دارم. دستم رو بردم بالا و گفتم من فرشیدم الکی. تمام شد... تمام شد، همه چیز تمام شد.

الان ۱۲ سال و ۲ روزه که من چیزی مصرف نکردم. بعد چهار ماه هم قطع نیکوتین کردم. ترک نیکوتین خیلی برایم عجیب بود. من شاید جنسم را به یکی می‌دادم، ولی سیگار به هیچ کس نمی‌دادم. خدا خواست بهبودیم هم بعد از پاکی استارت خورد. یک ماشین گرفتم بعد از یک مدت میوه‌فروشی و آژانس...

نماینده گروه، منشی و هر خدمتی که بتوانم و به دوستان تازه وارد کمکی بکنم را با عشق انجام می‌دهم. به لطف خدا معجزه‌ای دیگر شد و هیپاتیت من منفی شد. ازدواج کردم صاحب پسر شدم که الان چهارساله است.

الکی‌های گمنام نفسه، عشقه، بدترین روزهای الان را به بهترین روزهای زمان مصرف نمی‌دهم.
از شما و از AA سپاسگزارم.

در خانواده‌ای بزرگ شدم که موقعیت اجتماعی خیلی خوبی داشت. احساس می‌کردم که یک طوری هستم و با همه فرق می‌کنم. در ۹ سالگی عاشق شدم و دوست داشتم ازدواج کنم. پدرم مصرف‌کننده بود و من پاچراغی بابام بودم. همه‌جا باهاش می‌رفتم. سال ۵۸ پدرم برای عمویم در مشهد جنس برد و من رد آن را زدم و جنس‌های پدرم را برای خانمی می‌بردم و او هم به من چند دود شیره می‌داد. آنقدر بی‌تاب و بد خلق بودم که دست خواهرم را با چاقو زدم. کارهایی که می‌کردم در خور سن و سالم نبود. دزدی جنس‌های عمویم لو رفت و آشوبی به پا شد. فاز عاشقی گرفتم و دوستانم به من پیشنهاد یک داروی جدید دادند ۱۰۰ تومان از جیب پدرم دزدیدم و سه تا دونه‌ای هروئین گرفتیم و در بیابان مصرف کردیم، تا اینکه پدرم فهمید. فوری حیاط رو فروخت و برای این که من آلوده نشم در بهترین جای قوچان خانه خرید. دختری را می‌خواستم و پدرم با پارتی‌بازی آزمایش من را درست کرد به من گفت: من آینده وحشتناکی برای زندگی تو می‌بینم برو مسیر زندگی‌ات را عوض کن. مدتی مصرف نکردم ولی در مدرسه با دوستان درگیر بودم و چاقوکشی می‌کردم، سال ۶۵ از خانه فرار کردم و به بندرعباس رفتم. بعد با دوستان رفتیم دبی، پول‌مون تموم شد و با چه بدبختی‌ای برگشتیم و مصرف‌های من دوباره شروع شد. رفتم خدمت سربازی، در نیروی هوایی اجبار به مصرف داشتم. بهترین‌ها رو داشتم ولی در بدترین شرایط زندگی می‌کردم. در تهران با یک هم‌خدمتی برای اولین بار تزریق کردم. و برای تهیه و مصرف، خطاکاری و خلاف و دزدی... سال ۶۹ برای اولین بار به زندان وکیل‌آباد، بند نظام رفتم. همیشه می‌خواستم اول و نامبر وان باشم.

یکبار که قرص و مواد مصرف کرده بودم و پیاده در جاده می‌رفتم که کامیون به من زد و دست و پا و لگنم شکست و پلاتین گذاشتند.

فرشید- گروه شاد قوچان

سلام، لطفاً در ابتدا از خودتان بگویید؟

محمد هستم الکلی ۱۵ سال و ۲۸ روزه که عضو AA هستم. مادرم، خانمی مذهبی بود و اصول خودش را داشت. یکی از معلمان دبستان به پدرم گفت: بچه شما پسر خوبی است اما از رفیقانش بترسید. تا ۲۵ سالگی من فقط مصرف پدرم را می‌دیدم و چیزی مصرف نکردم. پدرم دوستانش را جمع می‌کرد و دور هم مشروب می‌خوردند و مواد مصرف می‌کردند و با موسیقی و تنبک شادی می‌کردند. تا این که آن اتفاقی که من در حسرتش بودم و لحظه شماری می‌کردم برایم افتاد. پدرم به من مشروب تعارف کرد و آن شرم‌وحیا بین من و پدرم ریخت و از همان جا همه چی شروع شد.

به طور کل چند سال از زندگی تان با مصرف سپری شد؟

کلاً من ۱۲ سال مصرف کردم. ۴ سال اول تفننی بود و هر موقع که دوست داشتم مصرف می‌کردم. جا پای بابام گذاشته بودم، زمانی به خودم آمدم که اجبار به مصرف روزانه داشتم، این خیلی برایم دردناک بود باید از کار و همه چیز می‌زدم و به خاطر تاثیرات و عوارض مصرف از چشم همه افتاده بودم. با مواد آشنا شدم، دیدم از کار که نمی‌افتی هیچ، بهتر هم کار می‌کنی و آن هم به الکل اضافه شد. من عاشق تاثیر مواد و الکل شدم. در خانواده فقط من مصرف می‌کردم و برای خانواده لکه ننگی شده بودم. الکلیسم تاوان سنگینی داشت ولی من فقط به همان لحظه مصرف و نشنگی فکر می‌کردم. برایم تصمیم گرفتند که ازدواج کنم تا بدین وسیله ترک کنم. یکی از دوستان قدیمی پدرم که اهل شیراز بود دختری پیدا کرد. به قول آن‌ها «یه پسر قوچانی شاخ شمشاد اومده که یه دختر شیرازی رو بوستونه».

با جلسات کی آشنا شدید؟

من با جلسات آشنا بودم ولی چون آن‌ها خودشان را با نام معتاد معرفی می‌کردند، بسیار اذیت می‌شدم. یک‌بار خواب عجیبی دیدم: رگ‌های درون بدنم شیشه‌ای بود و توی اون‌ها یک سری کرم‌های ریز بودند، من یک دانه از این‌ها را گرفتم و بیرون آوردم، به یک مار ۷۰ سانتی تبدیل شد. همان‌جا خدا را شکر کردم که این‌را از بدنم درآورد. به هر ترتیب با جلسات آشنا شدم و ۲/۸/۸۸ وارد برنامه شدم ۴۰ روز پاک بودم با عضوی آشنا شدم به اسم سعید که عضو الکلی‌های گمنام مشهد بود.

در جلسات اول با من از AA صحبت نکرد و من بعدها متوجه شدم عضو الکلی‌های گمنام است.

رفتیم مشهد جلسه کوهسنگی. خوش‌آمدگو بسیار تاثیرگذار بود. وقتی یکی از اعضای قدیمی حین مشارکت از منشی پرسید من چقدر وقت دارم تواضع ایشون برایم جالب بود. سعید دوستم را پیدا کردم و دو دستی به قدم کار کردن و جلسه رفتن، چسبیدم.

لطفاً از AA قوچان، و چگونگی تشکیل اولین جلسات برای مان بگوئید؟

یادم هست، آخر شب می‌خواستیم به قوچان بروم، به بچه‌ها گفتم چی می‌شد که قوچان هم جلسه داشتیم. راهنمایم به من گفت برو دنبال یک نفر مثل خودت بگرد و AA را راه بندازین. بچه‌ها می‌دانستند من AA می‌روم و کتاب الکلی‌ها را می‌خوانم. من به جای یک نفر ۵ نفر پیدا کردم. چند ماه دنبال جا می‌گشتیم، تا اسم الکل می‌آمد همه مخالفت می‌کردند. تا این که یک مسئول مسجدی به من پیشنهاد داد که برای ما کتابخانه بساز. با راهنمایم مشورت کردم گفت برو و بهترین کتابخانه را بساز و هیچ حرفی هم از AA نزن. کتابخانه را ساختم و تحویل دادم. بعد برای مکان جلسه صحبت کردیم. و آن‌ها هم قبول کردند. بچه‌های مشهد خیلی راهنمایی کردند تا اینکه ۱۳۹۰/۵/۱۷ جلسه با شرکت بچه‌های الکلی از سرتاسر قوچان با جمعیت ۲۰۰ نفر استارت خورد. به خاطر تردد و جمعیت زیاد هیئت امنای مخالفت کرد، اما دوباره آقا همایون آمد با آنها صحبت کرد و گفت: چه ثوابی بیشتر از این که زن و شوهری که در حال طلاقند به زندگی برگردند و چراغ یک زندگی روشن بشود. اتاق کوچکی آن‌جا داشتند به ما دادند که سه روز در هفته جلسه داشتیم. ما با بچه‌ها دست در دست هم AA را راه انداختیم ۱۰ روز گذشت و با احسان، فرزاد، رضا، غلامرضا، احد و چند نفری دیگر شروع کردیم به اساسنامه نوشتن اولین نماینده گروه حاجی بود و من منشی تولدهای سه‌شنبه شدم.

آقا بهروز خدایامرز به ما گفت: که جلسات را هر روزه کنیم. یک جلسه دیگر در اصغرآباد استارت خورد و مکمل هم شد و برای خدمات به ناحیه ۱ مشهد می‌آمدیم. سال ۹۴ با ۲۸ گروه ناحیه‌مان استارت خورد یک جلسه صبح بود دو تا جلسه شب و جلسه نظرآباد. با نظر بچه‌ها، «قوچان» مرکز ناحیه ۵ شد. این ناحیه از گلبهار تا گرگان، که یک منطقه بسیار وسیع بود، شکل گرفت. به لطف خدا اعضا زیاد شدند، جلسات رشد کرد و دو ناحیه دیگر از این ناحیه مستقل شدند و ناحیه ۱۳ و ناحیه ۲۰ شکل گرفت. که در حال حاضر دارای گروه‌های بسیار زیادی هستند.

آیا مشکلات شما با مسئولین و موجرین هنوز ادامه دارد؟

ما به خاطر داشتن بیماری الکلیسم، خودمان را الکلی معرفی می‌کنیم ولی خدا می‌داند که چه صفت‌های اخلاقی پشت این کلمه هست که مشکل اصلی ماست. اما امروز ارگان‌ها و اداره‌ها و مسئولین با نام AA و نحوه عملکرد اعضای آن آشنا شدند اوایل فکر می‌کردند که بچه‌ها مست به جلسات می‌آیند، ولی عملکرد و فداکاری اعضای AA در جلسات و تغییر شخصیت آن‌ها، مسئولین رو شگفت زده می‌کند.

شما تا کی در AA می‌مانید؟

فکر می‌کنم هیچ تضمینی برای ماندن وجود ندارد. فقط من صبح‌ها که از خواب پا می‌شوم از خدا می‌خواهم که در این مسیر بمانم. یعنی یک روز یک‌روز پاکی جمع می‌کنم. ما فقط برای امروز زندگی می‌کنیم.

احساس شما نسبت به خدمات چیست و خدمات چه تأثیری در

زندگی شخصی شما دارد؟

خدمات در روبرو شدن با مشکلات زندگی به دادم رسید و من را آبدیده کرد آن ایثار و فداکاری که در خدمت به تازه وارد تجربه کردم را در خانواده و محل کار هم بردم. در ۵ سال پاکی ازدواج کردم و ۷ سال پاکی رفتم خانه‌ی خودم و در ۹ سال پاکی خدا به من یک دختر داد که امروز کلاس اول دبستان است. می‌دانم که دخترم امروز خجالت نمی‌کشد با من راه برود. در ازدواج اولم یادم هست که خانومم همیشه دو سه متر از من عقب‌تر راه می‌رفت و این زجرآورترین قسمت زندگی‌م بود، که هنوز هم شرمنده خودم هستم، چرا یک زن و شوهر نباید شونه‌به‌شونه هم راه بروند.

با توجه به اینکه خانواده شما هم گذشته شما، و هم الان شما را

دیدند، نظرشون راجع به الکلی‌های گمنام چیست؟

برادر بزرگی دارم که به من گفت فکر نمی‌کنی دیگر جلسه رفتن و خدمت کردن کافی‌ست؟

من با شوخی و خنده و این‌که حالا فقط امروز را می‌روم پاسخ دادم. ولی واقعا هیچ‌کس نمی‌تواند درک کند که بازتاب جلسات است که زندگی من را راه می‌برد. برادر دیگرم به من گفت: فکر نمی‌کنی این مسئولیت‌ها رو به جوان‌ترها بدهی و بروی دنبال زندگی خودت؟ تو خانه نداری و هنوز مستاجر ی و یک دختر کوچک داری. فقط یک جمله به او گفتم. گفتم داداش من از AA که بد ندیدم اگر یک جای انجمن بد هست شما به من نشان بدهید تا من دیگر نروم. برادرم گفت: تو قانع‌کننده‌تر از این نمی‌توانستی به من جواب بدهی.

نظراتان راجع به مجله مسیر هوشیاری چیست؟

مطالبی را در مجله مسیر هوشیاری خواندم که بنا به اقتضای اصولمان نمی‌توانیم در کتاب‌هایمان چاپ کنیم. وضوحی در داستان‌ها هست که فقط در جلسات می‌توانی بشنوی و در واقع مجله یک جلسه سیار هست. این بسیار برای من قدرت بخش و انرژی‌زا بود. من فکر می‌کنم مجله را هم مثل کتاب، هر بار که می‌خوانی یک جایش، یک چیزی گیرم می‌آید. مجله یک پک کامل از جلسات، نشریات داستان‌های افراد، اخبار و همه‌ی آنچه در AA وجود دارد. هست.

حرف آخر؟

۵ ماه از تاسیس جلسات ما گذشته بود و ۸ نفر شده بودیم. چشم‌مان به در بود که یک تازه وارد بیاید. ما صبر کردیم، خیلی تلاش کردیم و امروز راضی هستیم. بعضی‌ها ساز مخالف می‌زدند که ما الکلی نیستیم بعداً متوجه شدند فرق نمی‌کند که ما چه چیز مصرف می‌کنیم مهم این‌ست که ما بلد نیستیم زندگی کنیم و برای زندگی کردن هر کس به یک چیزی پناه می‌برد. من امروز قدرت روبرو شدن با مشکلات زندگی رو دارم اگر هر کسی سر جای خودش قرار بگیرد و کار خودش را بکند تازه‌وارد هم جذب می‌شود. در آخر هم، از بر و بچه‌های خدمتگزار مجله بسیار تشکر می‌کنم.





از زمان تأسیس انجمن الکلی‌های گمنام در سال ۱۹۳۵ تا کنون، این انجمن و اعضای آن، همیشه از حمایت و تشویق جامعه پزشکان، برخوردار بوده‌اند.

علاوه بر این، هم‌زمان با گسترش انجمن، بسیاری از گروه‌های شناخته شده از قبیل پزشکان و متخصصان سلامت، به الکلی‌های گمنام علاقه بیشتری نشان داده‌اند.

سه مقاله‌ی منتخبی که در کتابچه‌ی «سه گفتگو با جامعه پزشکی» ارائه شده شامل دو گزارش مفصل درباره برنامه‌ی انجمن، جهت ارائه در گردهمایی‌های رسمی جامعه‌ی پزشکی و خلاصه‌ای از پیشرفت‌های انجمن است. این سه مقاله نشان دهنده مراحل آشنایی بیشتر پزشکان در شناخت انجمن توسط یکی از حامیان اصلی آن، جامعه پزشکی است. هر یک از این مقالات توسط بیل دبلیو، از موسسان انجمن ارائه گردید. آخرین مقاله که در انجمن پزشکی شهر نیویورک با موضوع اعتیاد الکلی در آوریل ۱۹۸۵ ارائه گردید در ابتدای این جزوه آورده شده است. به دنبال آن مقاله‌ای خطاب به بخش عصب شناسی و روانپزشکی انجمن پزشکی نیویورک در نشست سالانه انجمن در ۱۹۴۴ می‌آید. بخش سوم در بردارنده گزیده‌هایی از سخنرانی ارائه شده در نشست صد و پنجمین سالگرد انجمن روانپزشکی آمریکا است که ابتدا در مجله روانپزشکی آمریکا در نوامبر ۱۹۴۹ منتشر گردید.

با هم قسمت‌های از مقاله ارائه شده در انجمن پزشکی مطالعات اعتیاد الکلی شهر نیویورک در ۲۸ آوریل ۱۹۵۸ را که در کتابچه مذکور آمده است می‌خوانیم:

با سپاس فراوان از اینکه اعضای بخش اعتیاد الکلی انجمن پزشکی نیویورک با همان روحیه سخاوتمندانه امشب مرا به اینجا دعوت نمودند. قدردانی زایدالوصف ۲۵ هزار الکلی‌رهایی یافته را به حضور می‌رسانم، الکلی‌هایی که هم اکنون اعضای ما را در حدود ۷۰۰۰ گروه در اینجا و خارج از این کشور تشکیل می‌دهند.

شاید بهتر باشد برای درک شیوه‌های انجمن و نتایج آن نگاهی به سرآغاز آن داشته باشیم. در آن زمان جامعه پزشکی و دینی با مهربانی وارد همکاری با ما شدند این همکاری اکنون اساس موفقیت‌هایی است که از آن زمان به بعد کسب نموده‌ایم.

مطمئناً کسی انجمن الکلی‌های گمنام را ابداع نکرده است. انجمن ترکیبی از اصول و دیدگاه‌هایی است که از طرف جامعه پزشکی و ... به ما رسیده است. ما الکلی‌ها تنها این نیروها را کنترل نمودیم و آنها را برای کاربردهای ویژه در انجمن و جایی که می‌توانستند موثر واقع شوند اتخاذ کردیم.

در قسمت دیگری از این کتابچه می‌خوانیم: انجمن پزشکی آمریکا و سازمان بهداشت جهانی و گروه‌های حرفه‌ای بسیاری اعتیاد الکلی را یک بیماری می‌دانند. مقامات قضایی و قانونگذاران هم آن را به عنوان یک بیماری می‌شناسند.

کمیته اعتیاد الکلی و وابستگی دارویی انجمن پزشکی آمریکا، اعتیاد الکلی را اینگونه تعریف می‌کند: نوعی بیماری است که مشخصه آن وابستگی به الکلی و نوشیدن غیر قابل کنترل آن است و نوعی وابستگی دارویی که به سلامت فرد آسیب می‌زند و توانایی کار و برقراری ارتباط با دیگران را از او سلب می‌کند.

امروز ما الکلی‌ها از جامعه پزشکان، روان‌پزشکان و تمام کسانی که بیماران الکلی را یاری می‌نمایند و انجمن الکلی‌های گمنام را به عنوان راهی برای رهایی از الکلیسم به الکلی‌ها معرفی می‌کنند، تشکر می‌کنیم.

دعای خیر تمامی اعضای ما نثارشان باد ...



از همان اوایل انجمن تصمیم گرفت ناشر خودش باشد. تصمیمی که نقش زیادی در وحدت، رشد و سلامت این جنبش داشته است. انجمن با تبدیل شدن به ناشر خودش می‌تواند مطمئن باشد، برنامه درمانی آن توسط افراد خیرخواه ولی ناآگاه دستکاری نمی‌شود. «راهنمای خدمات انجمن ص ۱۷۶»

تاریخچه تشکیل

مسئول کمیته با ارتباط مستمر با نمایندگان نواحی و بررسی میزان فروش سنوات قبل، نیازمندی واقعی چاپ را اعلام می‌کند. این کار به منظور جلوگیری از کمبود و انباشت نشریات است. هم‌چنین تعیین و قیمت‌گذاری نشریات را در کارگروه نشریات بر عهده دارد.

واحدهای اجرایی کمیته:

- انبارداری
- امور مالی و تدارکات
- توزیع
- واحد نظارت بر چاپ

فرایند چاپ نشریه

افزودن یک کتاب یا جزوه جدید، به سادگی انجام نمی‌شود. معمولاً شورا و کمیته‌های معتمدان، بخش انتشارات و کارکنان انجمن کاملاً درباره این نیاز تحقیق می‌کنند.

بعد از نقد پیش‌نویس، زمانی که کار آماده‌سازی کامل شد، یک نسخه از آن برای بررسی به کمیته مناسب کنفرانس (شورا) ارسال می‌گردد. زمانی که این کمیته آن را تایید کرد و دو سوم اعضای شورا با آن موافقت کردند این نشریه جدید می‌تواند عنوان «این از نشریات تایید شده کنفرانس خدمات عمومی است» را دریافت کند.

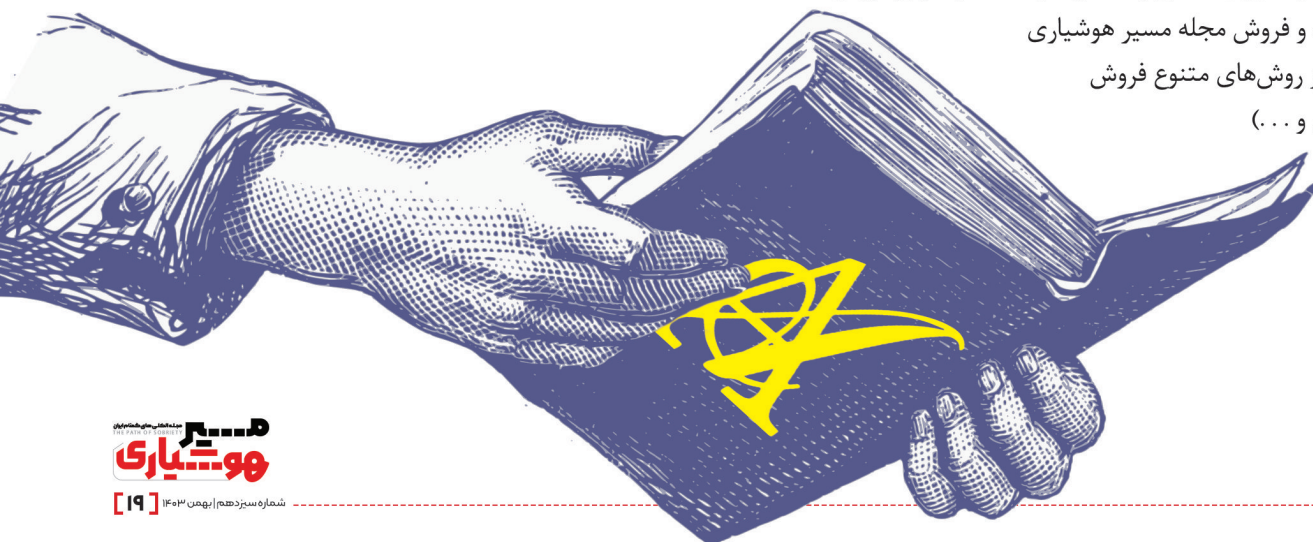
راهنمای خدمات انجمن ص ۱۷۷

هم‌زمان با تشکیل کنفرانس (شورا) در ایران در سال ۱۳۸۵ به‌دلیل نبود نشریات و نیاز اعضا به کتاب اصلی یکی از بخش‌های ساختار تازه تاسیس ایران، نشریات بود که با عنوان مسئول نشریات کل در ساختار مشهد شکل گرفت. نشریات انجمن در اسفند ماه ۱۳۸۵ با یک کتاب و با تیراژ ۱۰۰۰ جلد آغاز به کار کرد، و امروز تنوع نشریات آن نزدیک به ۱۰۰ قلم می‌رسد. و فقط تیراژ کتاب اصلی در سال ۱۴۰۳ به ۲۵,۰۰۰ جلد رسیده است.

در آذر ماه ۱۳۸۶ پیشنهاد کمیته شدن نشریات در شورا مطرح شد. پس از آن تنوع نشریات و تیراژ بسته به رشد جمعیت انجمن افزایش چشمگیری پیدا کرد. علاوه بر کتاب‌های اصلی کتابچه‌ها پمفلت‌های بهبودی و خدماتی و ... به چاپ رسید و بر روی میز نشریات قرار گرفت. بودن ۱۰۰ قلم نشریه بر روی میز نشریات کار آسانی نیست و همت گروهی با عشق خدمت‌گذار را می‌طلبد. امروز خدمات نشریات انجمن را به دلیل گستردگی دو کمیته انجام می‌دهند. یکی از این کمیته‌ها کمیته چاپ، توزیع و فروش نشریات است.

اهداف کمیته چاپ توزیع و فروش نشریات

- ۱- دسترسی آسان نواحی و متقاضیان به نشریات مصوب انجمن
- ۲- هماهنگی و یکنواختی در سیستم چاپ، توزیع و فروش
- ۳- صرفه‌جویی در نیروی انسانی و کاهش هزینه‌ها از طریق فروش تمرکزی نشریات و فروش مجله مسیر هوشیاری
- ۴- بهره‌برداری از روش‌های متنوع فروش (حضور، پستی و ...)





معرفی نواحی

قوچان و یزد (ناحیه‌ی پنج و شش)



ناحیه ۵ خدماتی - مرکزیت قوچان

تقریباً ۴ سال از استارت اولین جلسه AA در قوچان گذشته بود، تا ناحیه ۵ به مرکزیت قوچان بتواند در شورای الکی‌های گمنام ایران اعلام موجودیت کند. ناحیه ۵ با ۲۸ گروه کار خود را آغاز نمود، و آرام آرام وسعت جغرافیایی خود را از یک سو تا گلبهار و چناران، و از سوی دیگر تا گنبد و گرگان پهنا بخشید.

رشد روز افزون ناحیه ۵ تا بدانجا ادامه داشت که، ناحیه ۱۳ خدماتی به مرکزیت بجنورد، و ناحیه ۲۰ خدماتی به مرکزیت چناران، از این ناحیه منفک و فعالیت مستقل خود را آغاز نمودند.

جالب است که بدانید یکی از کارخانه‌های ساخت مشروب در گذشته، با نام تجاری «شاد قوچان» اولین مکان برگزاری جلسه با همین نام یعنی «جلسه بهبودی شاد قوچان» می‌باشد.

آمار به روز ناحیه ۵ به مرکزیت قوچان

گروه‌ها	جلسات	خدمتگزاران
۲۰ گروه آقایان	جلسات آقایان در هفته ۱۰۵	۳۰۸ خدمتگزاران ناحیه
۰ گروه بانوان	جلسات بانوان در هفته ۰	۶ مرکز برای پیام رسانی
۲۰ کل گروه‌ها	جلسات بسته در هفته ۱۰۵	۹۵ پیام رسان فعال با کد کمیته

برگزاری کارگاه‌های آموزشی به طور میانگین در ماه : ۱۰ کارگاه

آمار به روز ناحیه ۶ به مرکزیت یزد

گروه‌ها	جلسات	خدمتگزاران
۱۶ گروه آقایان	جلسات آقایان در هفته ۹۶	۱۹۳ خدمتگزاران ناحیه
۰ گروه بانوان	جلسات بانوان در هفته ۰	۷ مرکز برای پیام رسانی
۱۶ کل گروه‌ها	جلسات بسته در هفته ۹۶	۵۰ پیام رسان فعال با کد کمیته

برگزاری کارگاه‌های آموزشی به طور میانگین در ماه : ۱۰ کارگاه



اکنون ناحیه ۵، با ۲۰ گروه یکصد و سومین شورای خود را برگزار و به راه خود ادامه می‌دهد، و با سه نفر خدمتگزار میز اداری، ۸ کمیته خدماتی و دو نفر رابط، در حال خدمت‌رسانی است.

اسامی گروه‌های ناحیه پنج - قوچان

- ۱- رهایی کلیدر
- ۲- امید علی زینل
- ۳- آرامش شفیع
- ۴- راه نجات کهنه فرود
- ۵- امید قوچان
- ۶- شاد قوچان
- ۷- مهر قوچان
- ۸- ظهر رهایی قوچان
- ۹- امید فیروزآباد
- ۱۰- راه سبز سلیم آباد
- ۱۱- هدف درگز
- ۱۲- اتحاد درگز
- ۱۳- مسیر سبز جعفرآباد
- ۱۴- هوشیاران فاروج
- ۱۵- آرامش ظهر درگز
- ۱۶- صبح نشاط قوچان
- ۱۷- طلوع فرخان
- ۱۸- اتحاد جر توده
- ۱۹- راه آرامش فرخان
- ۲۰- شب‌های همبستگی

ناحیه ۶ خدماتی - مرکزیت یزد

در سال ۱۳۸۴ در محل کتابخانه شرکت یزدباف یزد اولین جلسه AA در این استان استارت خورد. تعداد کمی از الکی‌های بهبود یافته در کنار هم جمع شده و به عنوان یک گروه الکی‌های گمنام فعالیت می‌کردند. هم‌زمان الکی‌های زیادی در شهرها و استان‌های دیگر از جمله: چهارمحال و بختیاری، اصفهان، کرمان، زاهدان، فارس و طبس گردهمایی تشکیل داده بودند، و برای فعالیت خدماتی، تحت عنوان یک ناحیه خدماتی، دست اتحاد به دستان گروه‌های یزد داده و ناحیه ۶ خدماتی شکل گرفت، و در سال ۱۳۹۲ به شورای الکی‌های گمنام ایران پیوستند.

مدتی بعد به خاطر بُعد مسافت و افزایش تعداد گروه‌هایشان، ترجیح دادند تا نواحی خدماتی خود را فعال کنند، که از آن جمله: ناحیه ۹ رفسنجان، ناحیه ۱۱ زاهدان، ناحیه ۱۴ رضوانشهر، ناحیه ۱۵ شیراز و ناحیه ۲۳ بندرعباس بودند.

ناحیه ۶ در حال حاضر با ۱۶ گروه در حال فعالیت می‌باشد. و در شورای این ناحیه ۴ نفر به عنوان میز اداری، ۵ نفر مسئولین کمیته‌های خدماتی و دو نفر رابط به شورای منطقه مشغول خدمات‌رسانی می‌باشند.

اسامی گروه‌های ناحیه شش - یزد

- ۱- هوشیاران شب
- ۲- هشیاران بیدار دل
- ۳- ملاباشی
- ۴- ندای آرامش عسگریه
- ۵- مسیر سبز
- ۶- سرای امید سعدی
- ۷- مهر شب صفاییه
- ۸- امداد شب
- ۹- نشاط اشکذر
- ۱۰- امید سلطان
- ۱۱- آرامش مهریز
- ۱۲- شب عسکریه
- ۱۳- صبح نشاط
- ۱۴- سکوت فرودگاه
- ۱۵- ظهر ناجی
- ۱۶- هوشیاران ابرکوه



فصل اول: تاریخچه

آغاز فعالیت بدون پول

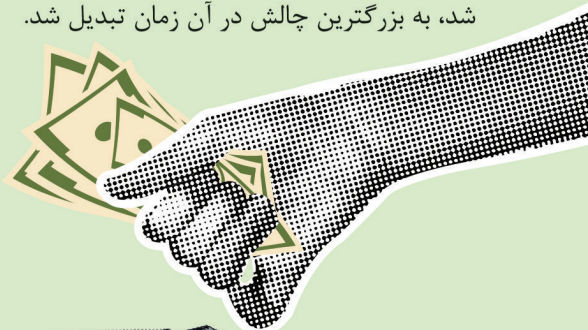
در سال ۱۹۳۵ انجمن الکلی‌های گمنام با محوریت کمک یک الکلی به الکلی دیگر آغاز شد. جلسات در ابتدا به صورت غیررسمی و بدون نیاز به پول برگزار می‌شد. برخی از اعضا از جیب خود هزینه‌های جلسات را می‌پرداختند و مکان‌ها اغلب به طور رایگان توسط اعضا در اختیار گذاشته می‌شد.

اولین چالش‌ها و نیاز به پول

با افزایش تعداد اعضا و گسترش فعالیت‌های انجمن نیاز به پول برای ارائه خدمات موثرتر آشکار شد. مأموریت اصلی انجمن یعنی رساندن پیام به الکلی‌های در رنج، نیازمند برنامه‌ریزی و فعالیت بیشتری بود. در این میان دو پیشنهاد مطرح شد:

- ۱- تأسیس مراکز سم‌زدایی و بیمارستان‌ها
- ۲- چاپ کتاب

در نهایت تصمیم به چاپ کتاب گرفته شد. زیرا این رویکرد هزینه کمتری نسبت به تأسیس بیمارستان داشت، و می‌توانست پیام را به گستره وسیع‌تری از افراد منتقل کند. اما تهیه پول برای چاپ این کتاب که بعدها به عنوان «کتاب بزرگ الکلی‌های گمنام» شناخته شد، به بزرگترین چالش در آن زمان تبدیل شد.



شروع خودکفایی و تدوین سنت هفتم

بنیانگذاران انجمن برای تامین هزینه‌ها به حمایت مالی خارج از انجمن فکر کردند. در این دوره اعضای اولیه تلاش کردند از موسسات خیریه و افراد ثروتمند کمک مالی بگیرند. یکی از خیرین معروف علاقه نشان داد تا به این جنبش کمک کند، اما او در نهایت تنها کمک محدودی ارائه داد و تأیید کرد که: «پول زیاد می‌تواند روحیه معنوی انجمن را ضعیف کند.»

تجربیات این دوره منجر به تدوین سنت هفتم شد که در نهایت تا به امروز استقلال مالی انجمن را تضمین کرده است. این تصمیم در همایش سنت‌لوئیس سال ۱۹۵۰ مورد تأیید ضمنی شرکت کنندگان قرار گرفت و در کنفرانس خدمات عمومی سال ۱۹۵۱ تصویب شد.

اولین اقدامات برای مدیریت مالی

در اوایل دهه ۵۰ میلادی انجمن با برگزاری کنفرانس و تشکیل کمیته‌های خدماتی ساختاری منظم‌تر به خود گرفت. در نتیجه با گسترش خدمات نیاز بیشتری به پول پیش آمد و از آنجایی که تنها سود حاصل از فروش نشریات پاسخگوی این هزینه‌ها نبود، دفتر مرکزی از گروه‌ها درخواست کمک کرد و بدین ترتیب کمک‌های داوطلبانه به ساختار خدماتی آغاز شد.

فصل دوم: چرخه پول در انجمن

منابع تامین پول در انجمن تنها از دو طریق می‌باشد:

- ۱- کمک‌های داوطلبانه اعضا که به روش‌های زیر انجام می‌شود:
 - کمک‌های مالی اعضا به سبد گروه‌ها در جلسات.
 - طرح روز تولد که اعضا در سالگرد هوشیاری خود به ازای هر سال هوشیاری ۱ یا ۳/۶۵ دلار به دفتر مرکزی اهدا می‌کنند.
 - کمک مستقیم اعضا به دفتر مرکزی که حداکثر ۳۰۰۰ دلار در سال است.
 - طرح وصیت‌نامه که مختص اعضا و حداکثر ۵۰۰۰ دلار می‌باشد که به دفتر مرکزی اهدا می‌گردد.
- ۲- سود حاصل از فروش نشریات انجمن که مختص به دفتر مرکزی است.

مخارج انجمن

سنت هشتم: الکلی‌های گمنام باید برای همیشه غیر حرفه‌ای باقی بماند اما مراکز خدماتی ما می‌تواند کارمندانی استخدام کند. انجمن در ازای انجام گام دوازدهم و رساندن پیام هرگز پولی دریافت نمی‌کند، اما برای تسهیل و امکان رساندن پیام (گام دوازدهم) هزینه می‌کند. پول سبد گروه‌ها چه می‌شود؟

- ۱- هزینه‌های اصلی گروه شامل: اجاره مکان، پذیرایی، نشریات، بیمه، مالیات گروه و پشتیبانی مالی از نماینده خدمات عمومی می‌باشد.
- «بسیاری از گروه‌ها از نمایندگان خدمات عمومی خود که در پست‌های خدماتی حضور دارند، حمایت می‌کنند.

۲- ذخیره احتیاطی؛ بسیاری از گروه‌ها سعی می‌کنند مخارج حداقل ۱ تا ۳ ماه خود را کنار بگذارند.

- تجربه نشان داده است انباشته کردن پول برای اهداف نامشخص و فراتر از ذخیره احتیاطی ممکن است توجه گروه را از انتقال پیام منحرف کند.

۳- مازاد پول؛ بسیاری از گروه‌ها پس از تامین مخارج اصلی گروه و ذخیره احتیاطی تمایل پیدا می‌کنند، از نهادهای خدماتی دیگر (حوزه ناحیه دفتر مرکزی) حمایت کنند.

در حوزه

۱- هزینه برگزاری جلسات حوزه؛ جلسات حوزه معمولاً به سادگی و در مکان گروه‌های همان حوزه به صورت چرخشی برگزار می‌شود.

۲- پشتیبانی مالی از نماینده حوزه؛

تجربه کنونی نشان می‌دهد که بسیاری از حوزه‌ها برای اینکه نماینده حوزه به وظایف خدماتی خود رسیدگی کند از او حمایت مالی می‌کنند. این کار همیشه به افزایش فعالیت علاقه و مشارکت گروهی می‌انجامد.

در ناحیه

۱- هزینه برگزاری جلسه شورای ناحیه؛

جلسات شورای ناحیه به دو صورت انجام می‌شود:

جلسات خدماتی: با حضور نمایندگان حوزه و خدمتگزاران ناحیه جهت بررسی فعالیت‌های خدماتی که به سادگی و با هزینه اندکی برگزار می‌گردد. - جلسات انتخاباتی: معمولاً هر یک یا دو سال یک مرتبه جهت انتخاب کلیه خدمتگزاران شورای ناحیه، تصویب اساسنامه و آیین‌نامه‌ها برگزار می‌گردد و ممکن است نیاز به صرف زمان و هزینه بیشتری باشد.

۲- هزینه کمیته‌های خدماتی؛

شورای ناحیه در ابتدای هر دوره با توجه به برنامه‌ای که کمیته خدماتی ارائه می‌دهند، و با در نظر گرفتن خزانه کل ناحیه، بودجه مورد نیاز را به تصویب می‌رساند و بودجه‌های مصوب توسط کمیته امور مالی و با اولویت بندی در اختیار کمیته‌ها قرار می‌گیرد.

۳- پشتیبانی مالی از نمایندگان ناحیه:

شورای ناحیه برای اینکه نماینده، وظایف خدماتی خود که مهم‌ترین آن شرکت در شورای کل می‌باشد را انجام دهد از او حمایت مالی می‌کند.

۴- هزینه دفتر خدماتی ناحیه، اجاره مکان، خدمات شهری (آب، برق، گاز و...)، کارمند خاص (در صورت نیاز) و ملزومات مصرفی

۵- ذخیره احتیاطی؛ شورای ناحیه سعی می‌کند مخارج یک یا دو سال خود را کنار بگذارد.

در هیئت مدیره خدمات عمومی (معمندان)

۱- هزینه برگزاری جلسه کنفرانس (شورا)؛ معمولاً هر سال یک مرتبه با حضور تمام نمایندگان نواحی معتمدان و خدمتگزاران دفتر مرکزی جهت انتخابات، برنامه‌ریزی و تعیین بودجه‌های خدماتی و تصویب

اساسنامه‌ها و آیین‌نامه‌ها برگزار می‌گردد که ممکن است نیاز به صرف زمان و هزینه باشد.

۲- هزینه تولید و توزیع نشریات؛ که شامل ترجمه، ویراستاری، چاپ، انبارداری و توزیع می‌باشد.

۳- هزینه کمیته‌های خدماتی معمولاً جهت تشکیل جلسات مشترک با کمیته‌های متناظر در شورای کل می‌باشد.

۴- هزینه دفتر مرکزی؛ اجاره مکان، کلیه هزینه‌های خدماتی معتمدین (روابط عمومی، پیام‌رسانی، همکاری با جامعه متخصصین، همایش‌ها، سایت، مجله، و...) و خدمات شهری (آب، برق، گاز و...)، کارمند خاص (در صورت نیاز) و ملزومات مصرفی

۵- ذخیره احتیاطی؛ معتمدان سعی می‌کنند مخارج یک سال دفتر مرکزی را کنار بگذارند.

متن کامل سنت هفتم

گروه‌های الکلی‌های گمنام باید کاملاً خودکفا باشند و فقط از طریق کمک داوطلبانه اعضای خود تامین شوند. به نظر ما همه گروه‌ها باید هرچه زودتر خود را به این هدف برسانند. جمع‌آوری هرگونه اعانات خارجی، چه از طریق گروه‌ها، کلوپ‌ها، بیمارستان‌ها و یا مؤسسات دیگر با استفاده از نام الکلی‌های گمنام بسیار خطرناک است. قبول کردن پیشکش‌های بزرگ و هرگونه اعانه‌ای که نوعی تعهد به دنبال داشته باشد، عاقلانه نیست. اگر موجودی‌های مالی الکلی‌های گمنام بدون هدف مشخصی روی هم انباشته شود، و مقدار آن، از ذخیره معینی بالاتر رود باعث نگرانی ما می‌شود.

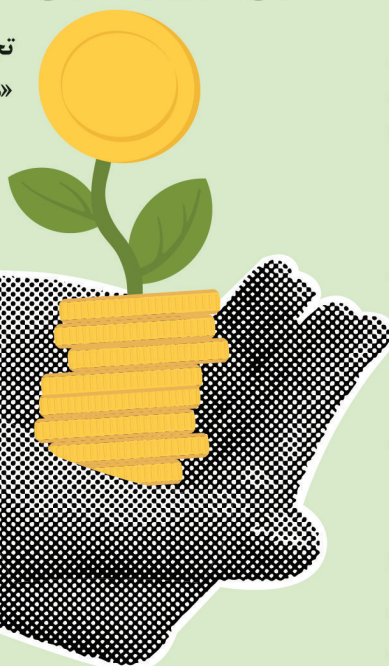
تجربه بارها به ما نشان داده است که:

«هیچ چیز به اندازه کشمکش‌های

مالی، ملکی و شهرت

نمی‌تواند میراث روحانی ما را به

خطر اندازد.»





گفتگو معراج

در بین بچه‌ها عشق حاکم است

لطفاً کمی از خودتان و دوران اعتیاد به الکل و مواد مخدر برایمان بگویید؟

سیدحسین هستم الکی ۱۳ سال ۹ ماه ۱۵ روز است که پاکم. از ۱۲ سالگی شروع به مصرف کردم و در ۲۰ سالگی احساس کردم که اجبار به مصرف دارم. خانوادهام بسیار مذهبی بودند و خودم دربه‌دوری، خواری و بدبختی را انتخاب نکردم. پدربزرگ پدری و مادری‌ام روحانی بودند ولی خودم بی‌خدا شده بودم. تا سن ۳۵ سالگی در شرکت‌های موفق یزد کار می‌کردم. از یک جایی به بعد تخریب‌هایم بولدوزری شد. کار رفت، زن رفت، بچه رفت و هیچی نماند. شب‌ها کنار پل، خرابه‌ها و توی پاتوق‌ها می‌خوابیدم. خانواده پذیرش من را نداشتند. البته الان که فکر می‌کنم ترجیح خود من هم به کارتن‌خوابی بود و تاریکی را دوست داشتم. زن و بچه‌ام از من جدا نشده بودند ولی حساب‌شون را از من جدا کرده بودند به خاطر مصرف کراک ریه‌ام را از دست دادم صورتم زخم شده بود و زخم‌ها تکه‌تکه کرده می‌شد هنوز آثارش در صورتم هست وقتی می‌رفتم حمام پوست و گوشت صورتم کنده می‌شد دکتر به خانواده‌ام گفته بود که بیمارتان چند وقت دیگر بیشتر مهمان شما نیست، آخرهای عمرش هست، تحملش کنید. یاد زمان جنگ افتادم. یک جایی درست کرده بودیم به نام معراج. به دلیل نبود امکانات بعضی از زخمی‌ها که در شرایط سخت و در حال مرگ بودند، آنجا می‌گذاشتیم. من هم انگار در معراج منتظر مرگ بودم. با این هدف که از دست من خلاص بشوند من را به یک مرکز سم‌زدایی که خیلی هم کثیف بود، بردند، تا شاید آن‌جا بمیرم. هیچ امیدی برای زنده ماندن یا پاک‌ی من نداشتند. وقتی به خانواده‌ام خبر دادند که من حال خوب هستم و می‌توانم به زندگی برگردم، واقعاً خانواده تعجب کرده بودند. چون به هیچ روشی نتوانسته بودم پاک بشوم. مامان درمانی، باقسم، بی‌قسم، تعویض خون، دعانویسی و... اما نشد که پاک بشوم. تا اینکه با انجمن آشنا شدم و تسلیم شدم نه به این معنی که خیلی آدم زرنگی بودم و می‌فهمیدم، هیچ چاره‌ای دیگری جز تسلیم نداشت.

غیر تسلیم در ضايعه‌های

درک غیر زنون‌فواره‌ای

۸ سال قبل از اینکه پاک بشوم با AA آشنا بودم ولی در رفت و آمد بودم و هیچ‌کس من را قضاوت نمی‌کرد. همین باعث شد که یک روزی بالاخره بمانم. دو سه تا از دوستان قدیمی و هم‌مصرفم آمدند کتاب الکی‌ها آوردند و داستان بیل و نظریه پزشک را برایم خواندند من هم مصرف می‌کردم. فکر می‌کردم که این‌ها برای من چه نقشه‌ای کشیدند. آیا ماهیانه باید پول بدهم؟ یا دنبال چیز دیگری هستند؟ می‌توانم بگویم هر چقدر برای مصرف هزینه کردم، دو برابر آن برای قطع مصرف هزینه کردم. چوب کسی نبود که توی سر من نخورده باشد. کسی نبود که من را له نکرده باشد. واقعاً له و لورده شده بودم.

آیا از تشکیل جلسات یزد خاطره‌ای دارید؟

حدود ۱۹ سال پیش با کمک یکی از دوستان یزدی، که به تهران رفت و آمد می‌کرد و با جلسات آشنا بود و چند تن از دوستان هم‌شهری دیگرمان جلسات راه‌اندازی شد. اولین جلسه یزد در کتابخانه یزدباف بود. اوایل با ۵ الی ۶ نفر شروع شد و تا یک سال نزدیک به ۷۰ نفر عضو داشت. بعد از یک سال گروه حسن‌آباد یزد در کتابخانه یک مدرسه پا گرفت، بعداً در همان گروه‌ها، جلسات صبح هم برگزار شد. و حدود ۱۱ سال پیش در شورای مشهد، به عنوان ناحیه ۶ خدماتی الکی‌های گمنام معرفی شدیم. نمایندگان گروه‌ها با عشق عجیبی از کرمان، رفسنجان، زاهدان، شیراز، سیرجان، اصفهان، رضوانشهر و بندرعباس می‌آمدند و در شورای ناحیه ۶ شرکت می‌کردند. بعدها در شهرهای آن‌ها اتفاقات بهتری افتاد و گروه‌هایشان اضافه شد و برای خودشان ناحیه مستقل تشکیل دادند. تا قبل از کرونا در یزد ۳۱ گروه بودیم، اما در حال حاضر ۱۴ گروه هستیم و وسعت جغرافیایی‌مان به استان یزد و توابع می‌رسد.

چه چیزی باعث شد که جلسات یزد رشد کند و گروه‌ها پرجمعیت بشود؟

از همان جلسه اول (کتابخانه یزدباف) اعضاء امنیت جلسات را رعایت می‌کردند. احساس شنیده شدن، رعایت گمنامی، توجه و درک متقابل برای الکی‌ها که طرد شده و تنها بودند امنیت و جاذبه داشت.

دوستی و رفاقت در افزایش جمعیت ما خیلی تاثیر داشت. در AA احساس امنیت می کردیم و در بین بچه‌ها عشق حاکم بود، و هنوز هم همین‌طور است. من هم به همین دلیل جذب شدم. تردد اعضای قدیمی و برگزاری کارگاه‌های آموزشی هم بسیار در رشد اعضا و هم رشد ناحیه و نحوه خدمات رسانی تاثیر داشت. ما به قم، تهران و هرجایی که کارگاهی بود، برای یادگیری قدم‌ها و سنت‌ها می‌رفتیم و حضور داشتیم. خوشبختانه الان همه چیز بسیار بسیار در دسترس هست الکی‌های امروز خوشبخت‌ترند اعضای قدیمی مثل پدرانی بودند که بیرون از شهر کار می‌کردند و داخل شهر خرج می‌کردند. می‌رفتند از شهرهای دیگر تجربه می‌آوردند و در یزد بین بچه‌ها پخش می‌کردند.

آموزش پذیری بچه‌های یزد باعث انسجام الکی‌های گمنام در یزد شد. نشریات‌مان را از مشهد تهیه می‌کردیم و خیلی راحت نشریات به دستمون می‌رسید، ولی مثل امروز گستردگی نشریات نبود. دو تا کتاب می‌شناختیم الکی‌های گمنام و ۱۲ قدم ۱۲ سنت. تکنولوژی هم به گستردگی نشریات خیلی کمک کرد الان با یک سرچ می‌توانی کتاب الکی‌ها رو در اختیار داشته باشی. خوشبختانه امروز بچه‌ها سواد برنامه‌ای بیشتری دارند. یکی از چیزهای جالب، این بود که راهنماها می‌گفتند خوبی برنامه به سادگی‌اش است و تمام تلاششون این بود که برنامه ساده بماند. ما هم تا کنون، این خط مشی را ادامه داده‌ایم.

در این کش و قوس ارتباط شما با سازمان‌ها نهادها و مسئولین استان چطور بود و الان چطور هست؟

از ابتدا با مسئولین ارتباط داشتیم و الان هم مکاتبه می‌کنیم و خدمتگزاران جدید رو به آن‌ها معرفی می‌کنیم. مسئولین با ما همکاری دارند، همیشه داشتند. شاید در بعضی مواقع بعضی کارها رو نتوانند برای‌مان انجام دهند که قوانین و ملاحظات خاص خودش را دارد، ولی نهایت همکاری رو با ما می‌کنند و مزاحمتی برای ما ایجاد نکردند ما جلسات باز گرفتیم، جلسات ۱۵۰۰ نفره در مرکز شهر گرفتیم، خانواده‌ها را دعوت کردیم، مسئولین و نماینده‌های شهر را دعوت کردیم، یادم هست آن‌زمان من اطلاع‌رسان بودم و به تمام نهادهای شهر نامه می‌زدیم و مسئولین به جلسه باز آمدند و ما حمایت کردند. اصلاً با برنامه ما مشکلی ندارند. متأسفانه سن مصرف بسیار پایین آمده است. چند مرکز سم‌زدایی در یزد هست که وقتی به آن‌جا می‌روی، می‌بینی الکیسم بیداد می‌کند و این وظیفه ما را سنگین‌تر می‌کند. مسئولین هم هوشیارانه با ما همکاری می‌کنند و می‌دانند که انجمن الکی‌های گمنام نیاز جامعه است و ما ترویج الکل نمی‌کنیم بلکه راهی برای بهبودی و نجات داریم.

در پایان برای تمام کسانی که بر سر
میز AA شمع روشن می‌کنند،
دعای خیر می‌کنم.



در این خانه چه می گذرد؟



۱- برپایی نمایشگاه «اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی»

به گزارش روابط عمومی انجمن الکلی‌های گمنام در تاریخ ۱۳ آذرماه امسال نمایشگاهی با موضوع «اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی» برگزار شد. گفتنی است، این نمایشگاه با همت مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی تربت حیدریه برگزار و به مدت سه روز ادامه داشت. در هر سه روز برگزاری نمایشگاه که در محل دانشگاه دولتی تربت حیدریه برپا شده بود، تیم روابط عمومی ناحیه ۲۶ حضور داشتند.



۲- الکلی‌های گمنام در خراسان

به گزارش روابط عمومی انجمن الکلی‌های گمنام روزنامه خراسان در تاریخ شنبه ۳ آذر ماه سال جاری بزرگداشت معرفی انجمن را منتشر کرد. گفتنی‌ست محتوای این بزرگداشت که در صفحه ۸ این روزنامه منتشر شده بیانگر این است که: خانواده‌ها و مصرف‌کنندگان الکل و مواد مخدر بدانند؛ «راه نجات وجود دارد».



۳- الکلیسم همچنان قربانی می‌گیرد

در تاریخ ۲۴ مهر روزنامه قدس با همکاری روابط عمومی انجمن الکلی‌های گمنام، گزارشی در مورد «الکلیسم و عوارض ناشی از آن» را تحت عنوان «مسمومیت‌های ناشی از مصرف الکل همچنان قربانی می‌گیرد» منتشر کرد. در بخشی از این گزارش می‌خوانید: براساس آمار مسمومیت‌های اخیر، تاکنون تنها در استان مازندران ۲۱ نفر جان خود را از دست داده‌اند؛ در همدان نیز بر اساس آماری که روز یکشنبه دادستان این استان ارائه داد، در هفته گذشته ۲۰ نفر دچار مسمومیت شده و ۹ نفر جان خود را از دست دادند. در استان گیلان هم ۳۲ نفر دچار مسمومیت الکلی شده که ۹ نفر از آنان نیز جان باختند. متأسفانه مصرف مشروبات الکلی قاچاق، یا دست‌ساز، علاوه بر وارد آوردن آسیب‌های روحی و روانی به فرد و جامعه، به مسمومیت، نابینایی و یا حتی مرگ بسیاری از شهروندان منجر شده است. در این گزارش یکی از اعضای AA که چند سال هشیار است چنین می‌گوید: همه چیز در زندگی من بود، اما نمی‌دانم چرا زندگی‌ام آرام و قرار نداشت. مشروب برای من همه چیز بود، برایم پادشاه بود؛ سبب شده بود نسبت به همه چیز و همه کس بی‌تفاوت باشم، در تاریکی و ناامیدی به سر می‌بردم، هیچ‌امیدی به پاک شدن و کنار گذاشتن الکل نداشتم تا اینکه از طریق یکی از دوستانم با جلسات AA آشنا شدم. روز اولی که در این جلسات شرکت کردم احساس می‌کردم اتفاق بزرگی در زندگی من ایجاد شده و من هم می‌توانم، پاک زندگی کنم. اکنون ۱۱ سال و هفت ماه است که هوشیارم.



در ادامه خبرنگار قدس با مسئول روابط عمومی انجمن الکلی‌های گمنام گفتگو کرده است. او با اشاره به اینکه الکل دشمنی است آب زیرکانه، می‌گوید: فردی که بیماری سوءمصرف الکل دارد چون بیمار است رفتارهای ضد اجتماعی دارد. وی با اشاره به کتاب الکلی‌های گمنام ادامه می‌دهد: الکل هم یک نوع ماده مخدری است ولی خیلی‌ها آن را ماده مخدر نمی‌دانند، و افرادی که مبتلا به بیماری الکلیسم و اعتیاد هستند حتی از یک پیک یا یک دز هم باید پرهیز کنند.

۴- برگزاری جلسه باز ناحیه ۱۱ در شهر زاهدان

مورخه ۱۴۰۳/۱۰/۱۹



۵- برگزاری جلسه باز ناحیه ۶ در شهر یزد

مورخه ۱۴۰۳/۸/۱۲



۶- برگزاری جلسه باز ناحیه ۱ در شهر مشهد

مورخه ۱۴۰۳/۸/۱۷



۷- شرکت گروه‌های ال‌انان در جلسه باز ناحیه ۱ مشهد

مورخه ۱۴۰۳/۸/۱۷



۸- برگزاری جلسه باز ناحیه ۲۳ در شهر بندرعباس

مورخه ۱۴۰۳/۱۰/۲۶



۹- برگزاری جلسه باز ناحیه ۱۵ در شهر دهیاله شیراز

مورخه ۱۴۰۳/۷/۳۰



آمار بروز انجمن‌های گمنام ایران

تا تاریخ ۱۴۰۳.۱۱.۰۷

گروه‌ها	جلسات بسته	خدمتگزاران	تعداد نواحی خدماتی
۵۲۵ گروه آقایان	۲۹۶۲ جلسات آقایان در هفته	۸۲۱۲ آقایان خدمتگزار گروه‌ها	۲۶
۲۹ گروه بانوان	۹۸ جلسات بانوان در هفته	۳۸۸ بانوان خدمتگزار گروه‌ها	۳۰۰ خدمتگزاران در نواحی خدماتی
۵۵۴ کل گروه‌ها	۳۰۶۰ جلسات بسته در هفته	۸۶۰۰ کل خدمتگزاران گروه‌ها	۲۵ استانی‌های فعال
			۹۹ شهرستان‌های فعال

تعداد کل خدمتگزاران انجمن : ۸۹۲۵

تعداد جلسات باز :





از پیک الکل سرخ تا عصای سفید

من اصغر هستم، یک الکلی که به لطف خدا، ۱۰ سال و ۵ ماه و ۲۳ روز است که هوشیارم. در یک خانواده مذهبی به دنیا آمدم که تنبیه‌های بدنی شدید، از ترکه بید و شلنگ گاز تا مشت‌های سنگین پدرم، رایج بود. این تنبیه‌ها باعث شد نفرت شدیدی از پدرم در درونم شکل بگیرد. برای جلب توجه، در سن شش سالگی جزء ۳۰ قرآن را به سه زبان عربی، فارسی و انگلیسی می‌خواندم، اما همیشه احساس می‌کردم چیزی کم دارم. در سال ۷۲ برای اولین بار یک استکان الکل نوشیدم و دنیا برایم تغییر کرد. ترس‌ها کنار رفتند و یک‌باره قدرت کاذبی پیدا کردم که برایم عجیب بود. نمی‌دانستم این آرامش خیالی چه بهای سنگینی دارد و هرگز فکر نمی‌کردم که یک پیک الکل، روزی همه‌چیز را از من بگیرد و به جایش یک عصای سفید به دستم بدهد.

تا پیش از سال ۹۰ کم‌بینا بودم و می‌توانستم پشت ماشین یا موتور بنشینم، اما از سال ۹۶ به بعد دیگر نابینا شدم. در این فاصله با مواد صنعتی آشنا شدم و همه‌چیز از حالت طبیعی خود خارج شد. در آن لحظه، خدا را صدا زدم و گفتم: «خدایا، اگر هستی، کاری کن تا نتوانم مصرف کنم.» با این که از سه سالگی به دلیل تنبیه بدنی از پدرم، با خدا قهر بودم، اما او را صدا زدم و او دستم را گرفت. نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد؛ پول بود، جنس بود، مکان مصرف هم بود، اما روح من دیگر نشسته نمی‌شد. با تمایل خودم در یک مرکز بستری شدم و از همان روز اول، کمک بچه‌ها به دادم رسید. روز پنجم، آقا ضیا آمد و گفت: «تا حالا دعا کردی؟» گفتم: «برو بابا، کی حوصله دارد» او گفت: «آخر شب که می‌خواهی بخوابی، با خدا صحبت کن» آخر شب یاد حرفش افتادم و از ته دل گفتم: «خدایا اگر هستی، می‌شود من صبح بلند شوم و دیگر وسوسه نداشته باشم؟» صبح که بلند شدم، دیدم که ذهنم ساکت و آرام است. نفهمیدم چه اتفاقی دارد می‌افتد. ظهر تصمیم گرفتم وضو بگیرم و نماز بخوانم. ۲۰ سال بود که نماز نخوانده بودم. بچه‌ها صدای باند مرکز را بلند کرده بودند و می‌رقصیدند، اما من در یک دنیای دیگر بودم. از آن زمان، ارتباطم با خدا شروع شد و تا امروز ادامه دارد.

مشکل بزرگ همه‌ی ما آن وسوسه‌ی سیری‌ناپذیری بود که رفت. بقیه چیزها مسئله هستند و برنامه به ما یاد می‌دهد که بر فراز همه‌ی مشکلات پرواز کنیم و شاد باشیم. حتی دوستانی که مثل من درگیر معلولیت و نقص عضو هستند هم می‌توانند سهم خودشان را از این برنامه بگیرند و هوشیار و شاد زندگی کنند. من خودم را همین‌طور که هستم دوست دارم و همه چیز را پذیرفته‌ام. ادعایی درباره‌ی قدم‌ها، سنت‌ها و مفاهیم ندارم، اما برای همین ۱۰ سال و ۵ ماه و ۲۳ روز پاک‌ام ارزش قائلم، چون به هر حال یک‌سری اصول ساده‌ای را رعایت کرده‌ام که توانسته‌ام هوشیار بمانم و حاضر این اصول را در اختیار تازه‌واردان قرار بدهم. این ارتباط مداوم با تازه‌واردها هم هوشیاری ۲۴ ساعت آینده‌ی من را تضمین می‌کند و هم از درون نشئه‌ام می‌کند و حالم خوب می‌شود.

در پایان، می‌خواهم چند کلمه‌ای با خدا صحبت کنم: «خدایا، من یک عمر بد کردم، اما تو سرچشمه‌ی تمام خوبی‌ها هستی. آرزو دارم شغلی داشته باشم و با کسی مثل خودم ازدواج کنم. من خانه و ویلای آن چنانی نمی‌خواهم، اما همین قدر که بتوانم نیازهای اولیه‌ام را برطرف کنم و شرم‌نده‌ی دیگران نباشم، کافی است. خدایا! تو از همه‌ی مشکلات و دردهای من باخبری، راهنمایم باش تا دوباره راه را گم نکنم و بتوانم در خدمت تو و دوستان هم‌دردم باشم.»





به نام خدا سیدمهدی هستم الکلی ۴ سال و ۶ ماه و ۲۳ روز از جلسه صبح نشاط بنهنگ من از یه خانواده فرهنگی هستم. در ۱۶ رشته ورزشی مدال دارم موسیقی و تئاتر کار کردم مهندسی کامپیوتر خوندم و اولین بار مصرفم دوران دانشجویی بود. به واسطه موفقیت‌هایی که بعد از مصرف کسب کردم احساس می‌کردم با دیگران فرق می‌کنم در یک آزمون استخدامی بانک در بین ۱۵۰۰ مهندس که ۵ نفر می‌خواستند من انتخاب و کارمند بانک شدم. ولی الکلیسم نسخه من رو پیچیده بود. من تبدیل شده بودم به یک آدم تنها. تا سه سال نیم بعد موفقیت‌های ضمنی، حس تفاوت را در من بیشتر می‌کرد. سال ۸۹ آمدم جلسه و پاک شدم. ۳۰ ساله بودم

که پدرم از مکه برگشت و من متوجه نشدم. این در حالی بود که سری قبل همه‌ی زندگی را به من سپرده بود. درد حاصل از دیده نشدن و به حساب نیامدن باعث شد دوباره مصرف کنم. این دفعه ۴۰ ساله بودم آمدم AA. با یک تفاوت کوچک. دفعه اول به واسطه داشته‌هایم می‌گفتم اینجا جای من نیست، این بار می‌گفتم کسی از من بدبخت‌تر نیست. اما ۱۰ سال این وسط، ۸ سالش را زندان بودم یک حکم محاربه در مشهد که ۲۸ سال حبس گرفتم دوباره با جنس سنگین گیر کردم و حکم اعدام گرفتم و وقتی آمدم AA سی سال حبس داشتم با این پرونده‌های سنگینی که داشتم خواست خدا بود تا اعدام نشوم. من سه سال ونیم بی ملاقات زیر حکم اعدام بودم. به محض این که آمدم بیرون صاف رفتم در خانه ساقی. من از خجالت نتوانستم زنگ در خانه پدرم را بزنم. مجبور شدم خودم را به بند کار معرفی کنم. سه سال ونیم بدون ملاقاتی با مرگ زندگی کرده بودم ولی دوباره به فکر خودکشی افتاده بودم. به دعوت یکی از بچه‌ها اتفاقی از داخل زندان در یک جلسه فری کنفرانس شرکت کردم. روز اول به من مشارکت نرسید. روز دوم، جلسه ۷۰۰ نفر بود منشی جلسه رضا به من وقت داد با صدای لرزان گفتم من از داخل

زندان تماس می‌گیرم. از زیر حکم اعدام اوادم بیرون الان همه کنارم مصرف می‌کنند و من سه روزه که مصرف نمی‌کنم. منشی به من هر روز یک مشارکت کادو داد و من وارد دنیای AA شدم. از سراسر دنیا با من تماس گرفتند، من هاج و واج مانده بودم. این قدر عشق گمنام، عمیق‌ا خدا رو حس کردم و به خودم گفتم خدا همین جاست. بچه‌ها می‌گفتند به اندازه شکرگزاری‌ها تروتمندی و من به یک آدم سپاسگزار تبدیل شده بودم. حمید عزیز از چابهار تماس گرفت و گفت خواست باشه یک روزهایی پیش میاد که همه چیز دنیا بر علیه تو هست و هیچ چیز اینجوری که تو می‌خواهی پیش نمی‌رود. خواست باشد اون جا هم خدا هست. ۵۶ روز پاکی به من گفتند ۱۰ سال ۱۰۰ میلیون به حبس ۳۰ ساله‌ات اضافه شده و با دستبند من را به بند بسته بردند.

بچه‌های قدیمی همه چی رو آماده کرده بودند. من راصدا زدن و گفتند بیا مصرف کن. یادم آمد: وقتی همه دنیا بر علیه تو بود یادت باشه، خدا هست، و خدا بود. گفتم مصرف نمی‌کنم هیچ توضیحی هم ندادم. بعد از شش ماه توبه‌نامه نوشتن به من عفو خورد. من تبدیل شده بودم به یک زندانی که بدون بازرسی می‌رفتم و می‌آمدم. دادستان گفت یک معامله با خدا کردم. تو همین مسیر را برو و به پدر مادرت خوبی کن تا من جوابم را از خدا بگیرم. قدرت انجام هیچ گونه کاری برای خودم نداشتم و این یعنی اوج هنرنمایی خدا. فقط یک کار بلد بودم و چسبیده بودم به پیام‌رسانی و جلسه رفتن و خدمت گرفتن. جلسه بنهنگ منشی جلسات شدم. بعد از جلسه در هوای سرد، یک کیلومتر در بیابان باید می‌رفتم تا به محل بندکار زندان برسم. قدم می‌زدم و با هر قدم می‌گفتم خداجان شکر، و روزها گذشت. خدا نقشه‌ی دیگری داشت. به راهنمایم گفتم در زندان یک جایی بگیرم کاری رو شروع کنم. گفت قدم‌ها رو کار کن. بعد چند وقت دوباره پرسیدم حالا چکار کنم گفت جبران خسارت، گفتم بابا مارو گرفتی بگذار حداقل از امکانات زندان با اجاره کم یک مکانی رو بگیرم. ولی به او اطمینان داشتم، با دلخوری حرفش رو قبول کردم. با درخواست پابند من موافقت شد که اصلاً منطقی نبود. همان جبران خسارت‌هایی که من از عمومیم کردم باعث شد من را به کار دعوت کند. پارسال یک عفو دیگه هم به من خورد و پیگیری دادستان و قاضی برای من ادامه داشت. تاریخ آزادی من سال ۱۴۲۹ بود. ولی پارسال به لطف خدا آزاد شدم. با پابند الکترونیکی ازدواج کردم. در دل زندان با AA حالم خوب بود. با اینکه من الان نمایشگاه دارم، خونه دارم، ماشین دارم، همسر خیلی خوبی دارم، روزهایی که AA نیست حالم خوب نیست هر روز ساعت شش صبح جلسه می‌روم. خدمت خزانه دارم. ۱۰، ۱۵ تار هجو دارم. با پدر و مادرم رابطه‌ام خیلی خوبه، نیکوتین هم مصرف نمی‌کنم و به لطف خدا زندگی خوب است. از اینکه به من توجه کردین دم شما گرم.



حاج محمد هستم؛ الکلی معتاد

سال ۸۳ دوستی داشتم که کارهای چاپی شرکت را در ترمینال انجام می داد، نمی گذاشت کسی داخل مغازه اش سیگار بکشد من که می رفتم برایم زیرسیگاری می گذاشت و سیگار روشن می کرد.

یک روز دخترم گفت: پدر؟! گفتم: جان! گفت: تو ما را با گوسفند اشتباه گرفتی؟! گفتم: چرا؟! گفت: من ۱۷ سالم شده و تا الان نتوانستم با تو حرف بزنم، تو صبح می خوابی و ما شب می خوابیم، فقط هفته ای یک بار خانه را پر از مواد غذایی می کنی و تا هفته بعد ما را نمی بینی. وقتی دخترم این حرف را زد به خودم لرزیدم، با خودم گفتم وای! بین مواد با من چیکار کرده!

من نه مشکل مالی داشتم و نه چیز دیگر، توی ترمینال هم برای خودم جایگاهی داشتم، کارتن خواب هم نبودم، ۶ دفعه مکه رفتم چهار دفعه حج عمره و دو دفعه حج واجب! این حرف دخترم برایم عجز کامل شد.

صبح که رفتم پیش رفیقم برایم چای آورد و سیگارم را روشن کرد من کشیدم. دیدم روی دیوار تابلویی هست، روی آن نوشته شده بود، «وقتی بچه ها دست می زنند من صدای بال ملائک رو از دست زدن آنها می شنوم» گفتم این چیه؟! گفت یه انجمنی درست شده معتادان دور هم جمع می شوند و مصرف نمی کنند و برای پاکی هم دیگر دست می زنند. دوستم (که خودش یکی از آنها بود) به روی من نمی آورد که تو معتادی! به من گفت: امروز بیا برویم آن جا را ببین، گفتم: ول کن بابا ما که معتاد نیستیم. گفت: حالا معتادم نیستی امروز بیا بریم، گفتم: کی باید برویم؟ گفت ۲ بعد از ظهر، امروز برویم شاندیز ناهار مهمان من. ما ناهار را خوردیم و ظهر رفتیم کوهسنگی اون موقع AA نبود. از جلسه خیلی خوشم آمد، گفتم: می خواهم پاک بشوم چه کار باید بکنم؟ گفتند: شما فقط ۲۴ ساعت مصرف نکن. گفتم: به همین راحتی؟! گفتند: به همین راحتی! گفتم: باشه! شب آمدم خانه به خانومم گفتم: من می خواهم پاک بشوم. آن وقتها خانه می خوابیدیم و ترک می کردیم و بچه ها می آمدند و نوبتی بالا سر ترک جسمی می ماندند. یادش بخیر دوستانی که آمدند کاظم و حسن و چند تای دیگر از بچه ها، ۲۰ روز کارشان همین بود من شده بود ۲۰ روز پاکی!!! قبل این ماجرا من یک چکی را ضامن شده بودم به مبلغ ۷۰ میلیون تومان! کسی که چک دستش بود از من شاکی شده بود، رفتم دادگاه قزوین و دستگیرم کردند و من را انداختند زندان! با چند روز پاکی؟ با ۲۸ روز پاکی!!

هیچ چیزی هم بلد نبودم فقط سی دی های مهدی آقا رو گوش کرده بودم، از داخل زندان تلفن زدم. گفتم: سلام مهدی آقا من حاج محمد ۲۸ روز پاکم، من زندانی شدم! آخر این چه جور پاکی هست؟! گفت: تو آن جا یه کاری داری برو کارت را پیدا کن. گفتم: تو بلند شو بیا این جا این کار را انجام بده چرا من انجام بدم تازه قدیمی تر هم هستی. گفت: کتاب AA داری؟ گفتم: آره! گفت: کتاب را بخوان راه را به تو نشان می دهد. من گفتم: باشه! صبح رفتم در هواخوری شروع کردم به کتاب خواندن، این زندانی ها هم می آمدند رد می شدند و مسخره می کردند.

اما بعد از مدتی ۸ نفر با من همراه شدند. هرچقدر از کتاب می خواندم حفظ می کردم و همان را برای بچه ها می گفتم. در این مدت با بچه های مشهد هم تماس داشتم با آقا بهروز حرف می زدم و راهکار می گرفتم.

یک روز یکی از مسئولین زندان گفت: شماها چی می گین دور هم؟ گفتم: می گویم اعتیاد بد هست! گفت: شما همان هایی هستید که به هم می گویند ماشاالله؟! گفتم: آره گفت: از این به بعد بروید در مسجد بنشینید.

یک مدیر داخلی زندان هم داشتیم که خیلی ما را حمایت کرد. ما یک دفعه ۶۰ نفر شدیم. از همه ی بندهای زندان می آمدند. یادم هست ۱۱ سال پاکی در جلسه صیاد نشسته بودم، خدمت هم داشتم یک نفر با سه ماه پاکی مشارکتی کرد که هیچ وقت یادم نمی رود. گفت: تا حالا دیدین بعضی ها در جلسه می گویند حالمان بد بود اما آمدیم جلسه حالمان خوب شد؟! اما اگر می خواهی حالت همیشه خوب بماند باید به آن حرف ها عمل کنی وگرنه فردا شب هم می آیی و می گویی حالم بد هست.

در زندان دستم از همه جا کوتاه بود فقط به هر چیزی که می‌خواندم عمل می‌کردم. الان ۷ سال هست که سرطان دارم و اگر بخوام مواد مصرف کنم هیچ مشکلی ندارم. اما من خدا را دارم و به این چیزها هیچ احتیاجی ندارم. شاه کلید این داستان صداقت هست، باید حرفت با عملت بخواند. یادآوری می‌کنم امروز خدا یک دست لباس، غذا، یک جای خواب به شما داده، حالا یا در زندان یا در بیرون دیگر نگران چه چیز هستید؟! ما امروز و در این برنامه به خدا اعتماد داریم و کافیست خودمان رو به او بسپاریم. سپردن به این معنی نیست که: خدایا من این را می‌خواهم و آن را می‌خواهم، به قول شاعر: مزدور خفته را ندهد مُزد، هیچ‌کس. میدان همت است جهان، خوابگاه نیست فقط کافیست به خدا اعتماد کنیم و بپذیریم.

ما نمی‌دانیم خدا چه برنامه‌ای برای ما دارد. آیا شما به دکتر می‌گویید چه بنویس؟! یا هر چیزی که تجویز می‌کند می‌گویید چشم؟ به اندازه یک دکتر به خدا اعتماد کنید، وقتی نیروی خدا همراه شماست دیگر از هیچ چیز نمی‌ترسید.

شاه بیت کتاب الکلی‌ها توسعه شعاع روحانیست. حضور مرتب در جلسات و تماس با راهنما، بهترین خدمتی هست که می‌توانیم به خودمان بکنیم. قدم ۱۲ تکلیف ما رو روشن کرده: ما مامور خدمت به هم‌درانمان هستیم.

بدون صداقت در محضر خدا نمی‌شود زندگی کرد، با دروغ ارتباط ما با خدا قطع می‌شود.

در جلسه زندان یک نفر می‌آمد (حبیب) بیرون جلسه سیگار می‌کشید. ۱۰ روز به همین منوال گذشت، بعد ۱۰ روز آمد در جلسه نشست. گفت: حاجی جان من اگه بخوام پاک بشوم باید چیکار کنم؟ گفتم: هیچی فقط ۲۴ ساعت مصرف نکن. گفت: باشه من فردا میام. فردا گفت: من حبیبم الکلی معتاد ۲۴ ساعت. از فردا نفر اول می‌آمد کفش‌ها را جفت می‌کرد و یک گوشه می‌نشست. تا قدم سه هم با او کار کردم، محکوم به اعدام بود. یک روز رئیس زندان گفت: حاج محمد حبیب حکم اعدامش آمده می‌خواهیم ببریمش، رفتیم با حبیب حرف زدیم گفتم فردا می‌خواهند اعدامت کنند! من آمدم دنبالت که ببرمت. با او راه افتادم رفتیم توی بند، ۴۵۰ نفر از بچه‌های جلسه را بغل کرد و حلالیت طلبید. من آن شب تا صبح پیشش بودم سه تا وصیت‌نامه نوشت، او برای دوستان انجمنی نوشت: الان که من دارم اعدام میشم ۵۸ روز هست که پاکم. دوستان من هیچ راهی برای پاکی به غیر از ۱۲ قدم وجود ندارد اگر در انجمن نباشی یا در بیمارستان یا زندان یا قبرستان هستی، ولی چه خوبه که آبرومندانه بمیری.

برای من لیستی از خسارت‌هایش نوشت که می‌خواست جبران بشود. تا صبح هم، حال خوبی داشت و حتی از مامورین زندان که باهاشون بد رفتار کرده بود عذرخواهی کرد. اول صبح دو رکعت نماز خواند بعد رفت... لحظه آخر می‌شد احساس رضایت را تو چشمانش دید انگار در این مدت خدا را واقعا پیدا کرده بود...

من امروز با این که سرطان دارم و نمی‌توانم درست حرف بزنم در یک مرکز در قزوین در حال خدمت هستم. گفتم: اگر قراره بمیرم آن‌جا بمیرم نه در خانه.

خدایا به سوز دل مادران الکلی‌ها، به دل شکسته زن‌های معتادان، بچه‌هایی که از داشتن پدر الکلی و معتاد خجالت می‌کشند، خدایا به ما کمک کن جوری عمل کنیم که محبت انجمن در دل هم‌دردهایمان بیفتد. من امروز هرچی دارم از دعای همین مادرها، همسرها و بچه‌ها هست. ممنون





دریای AA

سه میراث انجمن الکلی‌های گمنام

• دوازده سنت
Unity | اتحاد

• دوازده مفهوم
Service | خدمت



• دوازده قدم
Recovery | بهبودی



**ALCOHOLICS
ANONYMOUS**
Unity, Service, Recovery

دایره، نماد کل جهان الکلی‌های گمنام و مثلث نماد سه میراث الکلی‌های گمنام یعنی بهبودی، اتحاد و خدمت است. حلقه‌ی عشق و خدمت به همراه مثلثی در میانه، که قاعده‌ی مثلث نماد بهبودی از طریق برنامه ۱۲ گام است و دو ضلع دیگر مثلث، اتحاد و خدمت هستند.

من در حکم حلقه‌ام، و اضلاع مثلث، نمایان‌گر سه جنبه شخصیت من هستند: جسمانی، هوشیاری عاطفی و معنویت، که قاعده‌ی مثلث را تشکیل می‌دهند. این سه وجه از شخصیت من با یکدیگر، زندگی هوشیارانه و سرشار از نشاط را برایم رقم خواهند زد.

بازتاب‌های روزانه - ۸ مهر

تولد دوباره



به نام خداوند باا و هست / که مجزوب اویند هوشیار و هست

. حمید الکی، یک سال و ۱۱ روز: این هوشیاری یک معجزه است و من نمی توانستم امروز را باور کنم مات و مبهوت مانده ام. هیچ کار سختی نکردم، فقط همین اصول ساده را انجام دادم و جلسه آمدم. دیگر خیلی کمتر خشمگین می شوم و به روی همسرم دست بلند نمی کنم. از همسرم خیلی تشکر می کنم که پای من ایستاد.

. علی الکی ۹ سال و ۱۱ روز: تولد بچه هایم را یادم نیست چون مصرف می کردم، ولی تولد خودم و دوستان بهبودی را که می بینم احساس می کنم تولد بچه ی خودم هست. طراوت و تازگی این احساس به زندگیم معنا و مفهوم می دهد. وقتی می بینم وسیله ای در بهبودی دیگران هستم احساس سرمستی و زنده بودن می کنم. آرزو می کنم که بیشتر رهجوی خوبی باشم تا در نتیجه بتوانم راهنمای خوبی هم باشم.

. وحید الکی، ۱۹ سال و ۱۲ روز: بیشتر از تولد خودم از تولد دوستانم کیف می کنم. وقتی می بینی که آدم های پر شکسته و مأیوس وارد برنامه می شوند و امروز هوشیار هستند، حالشان خوب است و زندگی هایشان مرتب شده، احساسی از این مشاهده تجربه می کنی، که قابل وصف نیست، این محبت خداوند بی قیمت است. رهی را که زاهد به سالی رود / به یک گام شوریده حالی رود ما از طریق یک بند (راهنما) به برنامه وصل می شویم و از طریق بندهای زیادی (رهجو) در برنامه می مانیم. و احساس مثمر ثمر بودن می کنیم. خدای من سپاس

. رضا الکی: امشب تازه وارد هستم. آمدنم به این جا دست خودم نبود برای منظور دیگری آمدم، ولی دیدم جلسه برقرار است، آمدم داخل جلسه. اما امشب یک طور دیگر بود احساس می کنم خداوند دوباره دستم را گرفت. خدا کند بمانم و پاک شوم خدایا دمت گرم.

. حسن الکی، یک ماه و یک روز: از چیپ گرفتن و تشویق بچه ها خیلی حالم خوب شد.

. متین الکی، دو ماه و ۲۱ روز: از خدا می خواهم که یک درک جدیدی پیدا کنم. بتوانم خدا رو درک کنم و لذت پاکی را برایم روز افزون کند، تا بتوانم پاک بمانم و از برنامه استفاده کنم. قبلاً نتوانستم اعتماد کنم و زندگیم بر باد رفت. زندگی به روال برنامه را دوست نداشتم. غرور زیادی دارم، از خدا می خواهم تا در بین بچه ها بمانم.

. هادی الکی، ۶ ماه و ۱۰ روز: جایگاه خوبی پیدا کردم، قدرت این که کارهایم را به نحو احسن انجام بدهم، در AA پیدا کردم. وقتی می آیم جلسه با تمام دردهایم می آیم، وقتی می روم بیرون، بدون درد هستم و این نعمت خیلی بزرگی است.

«تولدت مبارک»

Happy Birthday



سرگرمی جدول واژه یابی



با پیدا کردن واژه‌ها در جدول و خط کشیدن روی آنها ۱۵ 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 :

- الکی‌های گمنام
- چشم انداز آینده
- به باور رسیدن
- چرخه عشق و خدمت
- بازتاب‌های روزانه
- هیئت معتمدین
- کمبود اخلاقی
- مراکز اصلاحی
- الکلیسم
- از دیدگاه بیل
- بعد چهارم
- مفاهیم خدماتی
- هوشیار زیستن
- صبر
- قادر
- ترازنامه
- عقل
- اعتقاد
- وحدت
- گواه
- مشورت
- طمع
- تنهایی
- جدیت
- باشکوه
- آزادگی
- مستی معنوی
- آلرژی
- ایمان
- تسلیم
- نقص

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
چ	ا	ل	ک	ل	ی	ه	ا	ی	گ	م	ن	ا	م	ن
ش	م	ی	ق	ا	ل	خ	ا	د	و	ب	م	ک	ش	ی
م	ر	ا	ه	چ	د	ع	ب	ه	ا	ع	ت	ق	ا	د
ا	ز	ن	و	ص	ه	ر	ب	ی	ه	ر	ت	و	ش	م
د	ن	د	ش	ج	د	ت	و	ی	م	ا	ا	ت	ی	ا
د	ی	ی	ی	ی	ر	ژ	ا	ل	ق	ن	س	ط	م	ع
ا	س	ا	ی	م	ا	ن	ع	ا	ی	ن	ق	ص	م	ص
ز	ر	گ	ر	س	ل	ی	د	م	د	ا	و	ع	ت	ا
ا	ر	ا	ز	ا	د	ی	گ	ی	ر	ک	م	ر	ق	ی
و	ی	ه	ی	ا	ی	ن	ت	م	ل	ه	ی	ل	ی	و
ن	ا	ب	س	ت	د	ی	ج	س	ا	ش	ا	ک	و	ه
د	ب	ی	ت	ا	م	خ	م	ی	ه	ا	ف	م	ل	۱۲
ه	ه	ل	ن	ر	ا	ک	ز	ا	ص	ا	ل	ح	ی	۱۳
س	ب	ت	م	د	خ	و	ق	ش	ع	ر	خ	ر	چ	۱۴
ب	ا	ت	ا	ه	ا	ر	ی	و	ز	ا	ن	ه	۱۵	

اسامی برندگان جدول شماره دوازدهم مجله مسیر هوشیاری

رمز جدول : عشق؛ زبان دل



- ۱- حسن ناحیه ۴ نیشابور
- ۲- محمدعلی ناحیه ۴ نیشابور
- ۳- راحله ناحیه یک مشهد
- ۴- کریم ناحیه ۵ قوچان
- ۵- ابراهیم ناحیه ۴ سبزوار
- ۶- محسن ناحیه ۱ مشهد
- ۷- علیرضا ناحیه ۱ مشهد
- ۸- رضا ناحیه ۴ نیشابور
- ۹- محسن ناحیه ۴ نیشابور
- ۱۰- هاتف ناحیه ۱۰ مشهد
- ۱۱- علی ناحیه ۴ نیشابور
- ۱۲- عبدالعزیز ناحیه ۱۱ زاهدان
- ۱۳- رامین ناحیه ۲۰ چناران
- ۱۴- مهرالله ناحیه ۱۱ زاهدان
- ۱۵- حسین ناحیه ۲ مشهد
- ۱۶- عبدالباسط ناحیه ۱۱ زاهدان
- ۱۷- عباس ناحیه ۸ همدان
- ۱۸- حمزه ناحیه ۱۱ زاهدان
- ۱۹- سروش ناحیه ۵ قوچان
- ۲۰- آرزو ناحیه ۲ مشهد
- ۲۱- حسین ناحیه ۴ نیشابور
- ۲۲- رضا ناحیه ۱۳ صفی آباد
- ۲۳- محمد ناحیه ۱۰ مشهد
- ۲۴- مریم ناحیه ۱ مشهد
- ۲۵- احسان ناحیه ۹ شاهرخ آباد
- ۲۶- سیامک ناحیه ۱ مشهد
- ۲۷- فاطمه ناحیه ۲۰ چناران
- ۲۸- نوشین ناحیه ۱ مشهد
- ۲۹- زهرا ناحیه ۱ مشهد
- ۳۰- احمد ناحیه ۱۱ زاهدان



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



۰۹۱۵۷۶۸۵۳۸۳

masir.houshyari@gmail.com

مسیر هوشیاری



با کوله باری از درد وارد انجمن شدم یعنی چی؟

- یعنی توی «کوله» ام نمونه آجر بار کرده و آورده بودم جلسه تا به نماینده نشان بدهم که برای تعمیر فضای پذیرایی از ما آجر بخرند، ولی کتف و کمرم به شدت «درد» گرفته بود!

- یعنی توی «کوله» ام چند تا کاغذ بود که رویش «درد» های اعضای خانواده را نوشته بودم تا ببرم به دکتر نشان بدهم. به جای طبقه بالا که مطب دکتر بود با همان کوله بار درد رفتم طبقه پایین که جلسه برگزار می‌شد و گیر کردم!

- یعنی «کوله» فروشی داشتم و رشکست شدم و «درد» هایم زیاد شد کوله‌هایم را برداشتم و با درد زیاد آدمم جلوی یک جلسه بساط کردم!

جلسات من کم رنگ شده یعنی چی؟

- یعنی جلساتی که من می‌روم دیوارش کم‌رنگ است!

- یعنی دیوارهای جلسه‌ای که من می‌روم بد نیست اما درهای ورودی جلسه کم‌رنگ است!

- یعنی جلسه‌ای که من می‌روم نور لامپ‌هایش کم‌رنگ است لذا جلسه کم‌رنگ دیده می‌شود!

- همه گزینه‌ها غلط است!

- بعضی از گزینه‌های غلط، درست است!

- گزینه درست خیلی کم‌رنگ است و دیده نمی‌شود!

غول ۲ یعنی چه؟

- یعنی غولی ست انجمنی، که تا ۲ بلد است بشمارد!

- یعنی غولی ست انجمنی که ۲ کیلو وزن دارد!

- یعنی غولی ست انجمنی که از هر چیز ۲ تا دارد: ۲ تا مادر، ۲ تا مادرزن، ۲ تا معده، ۲ تا جزیره لانگرهانس، ۲ متر روده اضافه و ۲ تا راهنما....!

- یعنی غولی است انجمنی که روزی ۲ تا جلسه می‌رود!

- گزینه صحیح غیر قابل انتشار است!

حال خوب را از خودتان گرفتیم و به خودتان بر می‌گردانیم یعنی چی؟

- یعنی من حال (پذیرایی) خانه شما را برای قطع مصرف انتخاب کردم و الان می‌خواهم برگردانم. منتهی فرد دیگری را نفرستید چرا که این حال خوب را فقط به خودتان بر می‌گردانم!

- یعنی این حالی که به من دادید و گفتید خوب است همچنین هم خوب نبود لذا می‌خواهم این حال خوب را به خودتان برگردانم!



- یعنی حالی که به من دادید خوب است، خیلی هم خوب است اما همانطور که می‌دانید ما الکلی‌ها جنبه‌ی حال خوب را نداریم بنابراین به خودتان بر می‌گردانم!

- گزینه صحیح بین گزینه هاست اما شما حال پیدا کردنش را ندارید!

خدا را شکر امروز نمی‌زنم یعنی چی؟

- یعنی قبلاً پشه را روی هوا می‌زدم ولی الان نمی‌زنم!

- یعنی قبلاً که ماشین داشتم به ستون برق و ستون چراغ راهنما و ستون فقرات آدم‌ها می‌زدم اما الان ماشین ندارم و نمی‌زنم!

- یعنی قبلاً توی مراسم عزا تنبک و دایره و تار و دست و سوت می‌زدم الان نمی‌زنم!!

توی جلسه به من تیراندازی شد یعنی چی؟

- یعنی از تجربه یک نفر لذت برده و خواستم به عنوان راهنما انتخابش کنم و به او گفتم: با تیر مژگان می‌زنی تیرت چند تیرت چند تیرت چند...؟!

- یعنی توی جلسه خوابم برد که بابا طاهر به خوابم آمد و گفت: هر آن غافل چَرِه غافل خوره تیر!

- گزینه صحیح تیر خورده و متلاشی شده و در بین گزینه‌ها نیست!

خدا را شکر روی خاکم و زیر خاک نیستم یعنی چی؟

- یعنی دوران مصرف توی بیابان‌ها زیر خاک دنبال پیدا کردن جنس‌های زیر خاکی بودم اما الان خدا را شکر شغلم روی خاک است!

- یعنی شب در خانه‌ی مواد فروش خوابیده بودم که صبح نفر اول باشم که جنس تهیه می‌کنم. طفلی نفر دوم، ماشین تخلیه خاک او را ندید و نمی‌تواند مثل من خدا را شکر کند که روی خاک است!



روزی در جمع مریدان مریدی وی را پرسیدی: یا باب! از چه روی این همه سال را الکل همی خوردی؟ پس باب بر سبیل تعجیل پاسخ همی بداد: چون همه را بعدش سردرد فرا همی بگرفتی و مرا سردردی عارض نشدی! پس مرید بر سبیل فضولی ادامه بدادی: پس چرا بعد از ملاقات با بیل ترک بکردی؟! پس باب-الهی فدایش! را این بار نه بر سبیل تعجیل که از روی مکث و طمأنینه آهی بکشیدی و چونان که تو گویی با خویش حرف همی بزنی بگفتی: آنقدر که حرف زد مرا سردردی سخت عارض بگشت و از ترس دوباره ملاقات و دوباره سردرد ترک همی بکردم! روزی در جمع اوتاد گذرش همی افتاد. پس فی الحال فردی از اوتاد «باب» -رضی الله عنه- را پرسیدی: یا «باب»! ترک دیار سخت باشدی یا ترک یار؟ پس «باب»-الهی فدای ترساش!- بترسیدی و بفرمودی: هیچ مگوی که هر دوی این دو ترک که بگفتی سوسول بازی باشدی در مقابل ترک الکل!

نقل است که چون از دنیا برفت پس بر سنگ قبر وی چنین نگاشتند: در این جا مردی آرمیده که هنوز نیارمیده و به ترک الکی‌هایی مشغول است که دنیا را ترک گفتند اما الکل را نه- رحمه الله علیه!



آن عاشق کشمش و توت، آن متولد هشتم اوت، آن علاقمند به شنا با شورت و مایو، آن صاحب مطب در آکرون اوهایو، آن دوستدار گرفتن حمام در وان، آن فارغ التحصیل دانشگاه میشیگان، آن یگانه مرد مست و خواب، آن نویسنده «کابوس دکتر باب»، آن فراری از افراد سریش و زگیل، آن خواننده‌ی بخش «داستان بیل»، آن لایق گردش در جنگل و غار، آن یکی از دو عضو بنیانگذار، آن در آن واحد حواسش به چندجا، آن از دنیا رفته در سال ۱۹۵۰، آن وحشت‌زده از قیر مذاب، آن گیرنده دست الکی در حال عذاب، آن مخالف نازیسم و فاشیسم، آن مبتلا به بیماری الکیسم، آن عاشق مسافرت با مینی بوس و ون، آن زمانی فروشنده وسایل راه آهن، آن مخالف خوابیدن روی کارتن، آن رفیق فابریک بیل ویلسون، آن مخالف ادا و افاده، آن تنها فرزند خانواده، آن انجمنی‌ای که بسیار بامرام و مَشته، آن گیر کرده میان دهان‌اژدها و دُم‌عقرب در گذشته، آن نگهدارنده عکس‌های کودکی‌اش در قاب، عزیزنا و بزرگنا «دکتر باب» -حفظه الله-! در گذشته عاشق محتویات داخل قوطی بودی و در کمک به تازه‌واردان بسیار لوطی بودی و در میان پرندگان علاقمند به طوطی بودی و با این همه طوطی نداشتی- الهی فدایش!

و هم‌اوست که فردی از میان صدنفر اولیه در وصفش چنین بگفتی: همانا «باب» را تنها مردی باشدی در کُلهم اجمعین بلاد غربیه که ابتدای کار «ناباب» همی بودی!

و نیز اوست که گفته است: اگر همسایه‌تان بد است، اگر رفیق‌تان بد است، اگر کاسبی‌تان بد است، اگر همسر‌تان بد است، همانا بدانید که الکل - لعنت الله علیه!- از همه اینها بدتر است.

نقل است که چون پنج هزار الکی در حال عذاب را پاک همی بکردی پس در جمعیت‌شان به پاک کننده قوی مشهور همی بودی و نیز کارخانه‌های شوینده و پاک کننده بزرگ آن دوران به دنبال «باب» -رضی الله عنه-! بودند تا از فرمول وی برای پاک کردن سایر موارد نیز استفاده همی کنند!



آغوش پیام‌رسان‌ها تنهایی و ناامیدی را از من گرفت... ناحیه ۵: قوچان

• چه جذابیتی در پیام‌رسانی دیدید؟

محسن: آن‌ها سر یک وقت معین خیلی تر و تمیز و شیک می‌آمدند. علی‌رغم این‌که من دنبال مغلطه و درگیری بودم و به آنها فحش دادم ولی آنها با تواضع و فروتنی برایم دست زدند و اصلاً ناراحت نشدند و در تمام مدت پیام‌رسانی همیشه می‌خندیدند.

امید ر: احساس عشق و امید.

بهزاد ف: پیام عشق و امید به زندگی، بدون الکل و مواد مخدر.

رضا ت: عملکرد یکی از اعضا (که دامادمون بود) عشق و خدمتی که به خانواده و اطرافیان می‌داد برایم خیلی جذاب بود.

فرزاد ن: صداقت در گفتارشان و شباهت آن‌ها در عجز و مکافات‌ی که در مصرف الکل و مواد با من داشتند.

اسکندر: از لحاظ ظاهری تر و تمیز بودند و صحبت‌های گرم و گیرا و جذابی داشتند.

هاشم ک: برایم خیلی عجیب بود دوستانی که از قدیم می‌شناختم و واقعاً در مصرف ته‌خطی و عاجز بودند حالا رو در روی من پاک ایستاده بودند و حالشان هم خیلی خوب بود.

• روزی که وارد جلسه شدید چه حسی داشتید؟

محسن: هم باور نمی‌کردم هم شک داشتم وقتی رفیق‌های مصرفم را که خیلی اوضاع خرابی داشتند در جلسه دیدم حاضر شدم AA را امتحان کنم.

بهزاد ف: حس خوشحالی و رهایی از خماری، الکل و مواد.
رضا ت: احساس خراب‌کردن زندگیم رو داشتم. کوله بار سنگینی از درد، ناامیدی، بدهکاری و پل‌های خراب پشت سرم. احساس تاریکی و سیاهی و شکست کامل. AA نور عجیبی را در همان روز اول در دل من زنده کرد.

فرزاد ن: احساس غریبگی و ناآشنایی با این مکان و اعضای جدید ولی احساس صمیمیت و امنیت هم کردم.

اسکندر: با حس تنهایی و ناامیدی وارد جلسه شدم وقتی دوستان بغلم کردند احساس تعلق و عشق به بچه‌ها به من دست داد و در AA ماندم.

عقیل ز: احساس غربت و تنهایی و ناامیدی.

آغوش پیام‌رسان‌ها تنهایی و ناامیدی را از من گرفت. خیلی سوال داشتم نمی‌دانم چه شد ماندم.

• آیا حاضرید شما هم در آینده پیام‌رسان AA باشید؟

محسن: الان یکی از پیام‌رسان‌های سفت و سخت AA هستم و از یک سال پاکی پیام‌رسان بودم من مدیون AA هستم و این کار برایم لذت بخش و نشئه‌کننده است.

بهزاد: بله با کمال میل الان ۴ سال و هفت ماه است که پیام‌رسان هستم.
رضا ت: از ۹ ماه پاکی تا الان حدود ۲۰ ماه است که عضو گروه و در کمیته پیام‌رسانی مشغول به خدمت هستم.

فرزاد ن: بله صددرصد هم به عنوان وظیفه، هم برای دیدن دوستان و هم دردان جدید. در ضمن بعضی از آنها برای رهجو شدن بعداً به من مراجعه کردند.

عقیل ز: بله چرا که نه با عشق در خدمتم.



یک کار بسیار ساده ولی حیاتی

ناحیه ۴: یزد

• چه جذابیتی در پیام رسانی دیدید؟

رضا ر: چند بار در مرکز سم زدایی آن‌ها را دیدم وقتی سر جلسه می‌نشستم، خیلی منظم می‌آمدند هر هفته سر وقت می‌آمدند، آدرس جلسات را از آنها گرفتم و بعد به جلسات آمدم.

علیرضا د: افتادگی و حس هم‌دردی که در درون دوستان بود را احساس کردم و هم‌چنین صمیمیت و هم‌کلامی آن‌ها برایم جذاب بود. **مرتضی ق:** دوستان پیام‌رسان مشارکت می‌کردند و در آخر جلسه کارت‌های شماره تلفن را به ما دادند و گفتند با ما تماس بگیرید ما پس از ترخیص شما را به جلسات می‌بریم. من ناراحت شدم و گیر دادم: «حتماً همان جا هم رهایمان می‌کنید»، اما آنها بی‌صبرانه منتظر بودند و مرا با عشق در جلسات همراهی کردند.

امید د: در جلسه پیام‌رسانی به من اجازه مشارکت دادند و به صحبت‌های ما خیلی خوب گوش کردند.

حمید ف: در تجربه دوستان شباهت و حس مشترک را خیلی دریافت کردم و اینکه راه را نشان می‌دادند. تکیه آن‌ها به راه درمان مشترک برایم خیلی جالب بود.

محسن ت: در تیم پیام‌رسانی یک آقای خیلی چاق بود به اسم داوود. با خودم گفتم این آقا چقدر لاکچری مصرف کرده و احتمالاً فقط الکل خورده با مزه‌های مقوی. بعد از مشارکتش نظرم کاملاً عوض شد همیشه موقع جلسه پیام‌رسانی نور امید توی دلم زنده می‌شد و به مسیری که قرار بود طی کنم امیدوارتر می‌شدم.

• روزی که وارد جلسه شدید چه حسی داشتید؟

رضا ر: خوش‌آمدگو که بغلم کرد حس خوبی به من دست داد مشارکت بچه‌ها رو که شنیدم حرف‌های دل من را می‌زدند و خیلی به من کمک کرد با اعضای جلسه کم‌کم آشنا شدم و احساس تنهایی من خیلی کم‌رنگ شد.

علیرضا د: ترسان و لرزان بودم، از همه جا رانده و بی‌کس بودم اولین نفر که سراغم آمد و با آغوش باز و با محبت مرا بغل کرد همه چیز تمام شد.

مرتضی ق: احساسی تفاوت و اینکه مطمئن نبودم که بتوانم هوشیار بمانم ولی الان قلباً باور دارم که با AA می‌شود هوشیار ماند.

امید د: فقط به دنبال فرار از گذشته و به دنبال یک راه نجات از مصرف دوباره بودم.

حمید ف: مثل اینکه همیشه دنبال AA می‌گشتم و تازه پیدایش کرده بودم. این‌جا عشق واقعی را تجربه کردم، توجه دوستان به من برایم احساس خیلی خوبی بود.

محسن ت: کلی ترس داشتم ولی اشتیاق هم داشتم خیلی کنجکاو بودم که آیا این اتفاق برای من هم می‌افتد؟ از یکی از پیام‌رسان‌ها خواستم تا چند جلسه بعد از ترخیص شدن مرا همراهی کند. با عشق قبول کرد و این کار را هم انجام داد احساس کردم از جنس همین آدم‌ها هستم با ترس مشارکت کردم ولی بعدش احساس سبکی کردم.

• آیا حاضرید شما هم در آینده پیام‌رسان AA باشید؟

رضا ر: وقتی یک‌سال پاک شدم، همان‌طور که پیام برنامه را به من دادند من هم وظیفه خودم دانستم در قالب پیام‌رسانی این پیام را به هم‌دردانم برسانم.

علیرضا د: بله. چون رساندن پیام عشق و امید قسمتی از ۱۲ قدم و برنامه بهبودی من است.

مرتضی ق: بله حتماً. ولی چون در جای دیگر خدمت دارم، هنوز فرصت نکردم آموزش ببینم و در پیام‌رسانی شرکت کنم.

امید د: از ۱۵ روز پاکی تا امروز که سه سال پاکی دارم به هر نحوی در قسمت‌های مختلف کمیته پیام‌رسانی مشغول به خدمت هستم.

حمید ف: به لطف خدا ۱۱ سال و دو ماه است که پاکم و از اول وارد کمیته پیام‌رسانی شدم. به جرات می‌توانم بگویم که هر روز پاکی و زنده بودن من به پیام‌رسانی به هم‌دردانم بستگی دارد. یک کار بسیار ساده ولی حیاتی

محسن ت: دیگران کاشتند و ما برداشتیم حالا هم نوبت ماست و این کار بخشی از برنامه‌ی بهبودی من است، بسیار هم برایم لذت بخش است.

شما هم می‌توانید برای ما بنویسید.

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

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





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.

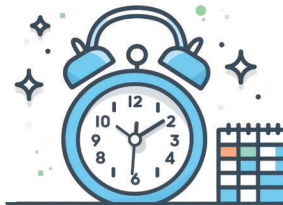
• مجله، یک جلسه سیار و همراه شما در سفر است.

• 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 خودتان را حمایت کنید.



روزهایت را بشمار!

روز

ماه

سال

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

سلام ای خداوند بخشنده‌ام
فریننده روزی ده زنده‌ام
به این بنده‌ی الکلی رو کنی
به این بچه پر خطا خو کنی
بگیر از من این نقص‌ها را خدای
تمایل بده تا نیفتم ز پای
مرا از جهنم برون کرده‌ای
به دریای AA درون کرده‌ای
به من لطف‌ها می‌کنی بی دریغ
بزن ریشه نقص‌هایم به تیغ
تو که مهد مهری و مه‌رت زیاد
به مه‌رت بده باد نفسم به باد
غرورم زیادست و شهوت فزون
مراجز تو کس نیستم رهنمون
دل پر ز دردم بود مسّت خوش
پذیرش چو دادی مرادست خوش
مراتک به جنگ نواقص نذار
که بس ناتوانم بدون تو یار
هاتف از سبزوآر

با ما در ارتباط باشید ...



SCAN

masirhoushyari.org

مجله مسیر هوشیاری



SCAN

AA meetings

آدرس جلسات



SCAN

www.aairan.org

سایت الکلی‌های گمنام

آیا شما چیزی دارید که می‌خواهید به اشتراک بگذارید؟

مطالب طنز، عکس، شعر، اخبار AA و

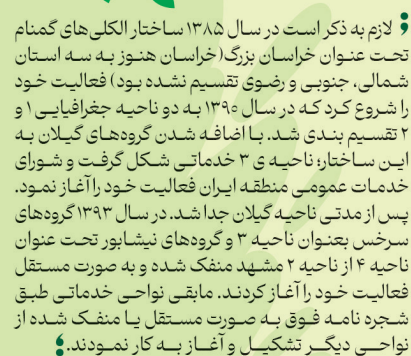
ما می‌خواهیم داستان شما را بخوانیم!

داستان خود را ارسال کنید تا در شماره‌های آینده‌ی

مجله منتشر شود!

خط ماندگار مجله مسیر هوشیاری

۰۹۱۵ ۷۶۸ ۵۳ ۸۳





انجمن الکلی‌های گمنام، نه تنها راهی برای افراد رها یافته
از دام الک است، بلکه نشانگر راه زندگی، برای آن‌هایی است
که مسیر خود را در جهان پُر از مشکلات گم کرده‌اند.

الکلی‌های گمنام بالغ می‌شود صفحه ۴۴۵

مجله الکلی‌های گمنام ایران
THE PATH OF SOBRIETY

مسیر
هو.ش.یاری

www.masirhoushyari.org