

سال اول / شماره دوم / پاییز ۱۳۹۸
قیمت ۵۰۰۰ تومان

فصلنامه الکی های گمنام ایران

هوسپاری





الکلی‌های گمنام انجمن زنان و مردانی است که با بهره‌گیری از تجربه، امید و اتکا به یکدیگر برآند تا مشکل مشترکشان را حل کنند و دیگر مبتلایان را نیز در بهبودی از بیماری الکلیسم یاری دهند.

تنها لازمه عضویت تمایل به ترک الکل است. در 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 الکلی‌ها است تا به هوشیاری برسند.

فصلنامه مسیر هوشیاری

نشریه داخلی انجمن الکی های گمنام ایران

شماره دوم • پاییز ۱۳۹۸

فهرست

- ۱ سخنی با خوانندگان
- ۲ یادداشت سردبیر
- ۳ داستان مردی که چای لازم شده بود!
- ۶ چرا گمنامی؟
- ۸ آزادی در مغازه شکلات فروشی
- ۱۰ یاران AA
- ۱۲ در این خانه چه می گذرد؟
- ۱۴ امید ی برای یک روز پاک
- ۱۶ گنجینه ی با ارزش AA
- ۲۰ داستان های شما به دست ما رسید

صاحب امتیاز: انجمن الکی های گمنام ایران
زیر نظر هیئت تحریریه کمیته فصلنامه انجمن الکی های گمنام ایران
سردبیر: عباس . الف
دفتر مرکزی انجمن الکی های گمنام ایران:
خراسان رضوی - مشهد - بلوار حجاب - نبش حجاب ۵۴
ساختمان پزشکان غرب مشهد - طبقه دوم - واحد ۱۲
تلفن: ۰۵۱ - ۳۶۲۱۰۰۶۲
همراه: ۰۹۱۵۷۶۸۵۳۸۳
نمابر: ۰۵۱ - ۳۶۲۱۰۰۷۳
پست الکترونیک: masir.houshyari@gmail.com
تارنمای انجمن الکی های گمنام ایران <http://aaيران.org>
مسئولیت انتخاب و ویرایش مطالب با هیئت تحریریه می باشد.

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

سخنی با خوانندگان

- «فصلنامه ی مسیر هوشیاری» نشریه ی داخلی انجمن الکی های گمنام ایران است که در نیمه ی هر فصل منتشر و از طریق دفتر فروش نشریات، در دسترس اعضا و گروهها قرار خواهد گرفت.
- همان طور که در شماره ی قبل هم اشاره کردیم، جهت تکمیل قسمت هایی از این نشریه، نیازمند داستان ها، تجربیات، مشارکت و آثار شما عزیزان هستیم. لذا خواهشمند است مطالب و دست نوشته های تان را به صورت مداوم و از راه های ذیل در اختیار کمیته ی فصلنامه قرار دهید تا بتوانیم تجربیات همه ی اعضای انجمن در تمام نقاط ایران را با هم به اشتراک بگذاریم.
- ۱ - ارسال از طریق پست به آدرس: خراسان رضوی - مشهد - بلوار حجاب - نبش حجاب ۵۴ - ساختمان پزشکان غرب مشهد - طبقه دوم - واحد ۱۲ دفتر مرکزی انجمن الکی های گمنام ایران
 - ۲ - ارسال از طریق پست الکترونیک: masir.houshyari@gmail.com
 - ۳ - ارسال از طریق دورنگار به شماره: ۰۵۱ - ۳۶۲۱۰۰۷۳
 - ۴ - ارسال از طریق تلگرام ۰۹۱۵۷۶۸۵۳۸۳

یادداشت سردبیر

سلام دوست من؛

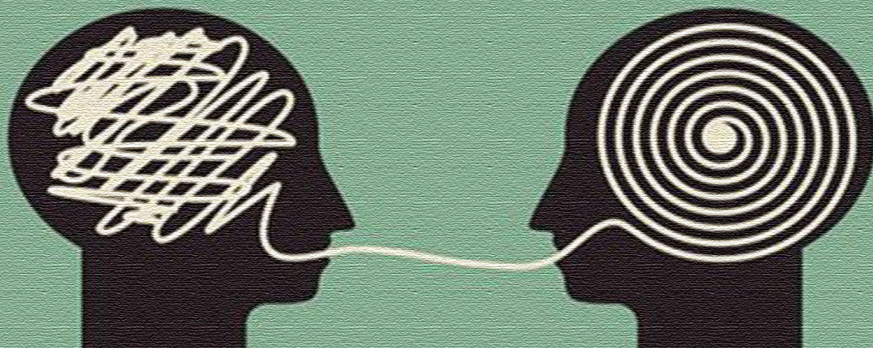
که در آن شرکت داشتند به همراه موضوعاتی جالب و خواندنی از تاریخچه‌ی انجمن را با هم مرور خواهیم کرد و در انتها به اهمیت اصل گمنامی و معرفی یک کتاب بسیار مفید خواهیم پرداخت. درخواست ما از شما، همکاری صمیمانه‌تر و انتقال آگاهی‌تان به دیگر دوستان‌تان در سراسر ایران است. «فصلنامه‌ی مسیر هوشیاری» حامل پیام انجمن به زبان بسیار ساده است که هم درون انجمن و هم در قسمت روابط عمومی و دنیای خارج، مورد استفاده قرار می‌گیرد. متأسفانه بسیاری از گروه‌ها هنوز از وجود این مجله آگاهی ندارند مسئولین فروش نشریات در نواحی، همکاران معنوی ما درباره‌ی مطلع نمودن گروه‌ها از چاپ این فصلنامه، هستند. البته، بسیاری از گروه‌ها نیز با قرار دادن آدرس و روش‌های ارسال مطالب در قسمتی مخصوص از فضای جلسه، توجه اعضا را به آن جلب کرده که بابت این حرکت خلاقانه، از ایشان سپاسگزاریم و آرزو داریم با همکاری صمیمانه‌ی خدمتگزاران انجمن در تمامی نواحی منطقه‌ی ایران، اعضای همه‌ی جلسات انجمن الکلی‌های گمنام در کشور این فصلنامه را رویت کرده و داستان‌های دوستان همدردشان را بخوانند. درخواست ما از شما فقط این است: مسیر هوشیاری مجله همه‌ی انجمن است و منتظر صدای همه انجمن خواهد بود.

هر صبح آغازی جدید است و هر فصل، نشانه‌ای است برای تغییر پاییز در میانه‌ی راه است، پیامی برای ما به ارمان آورد که این فصل، فصل آزادی است. برگ‌ها به جای اینکه تنها دارای رنگ سبز باشند، می‌توانند زرد، قرمز، قهوه‌ای و نارنجی بودن را نیز انتخاب کنند! امیدوارم حال دلتان همیشه پاییزی باشد. پس از چاپ نسخه‌ی اول در تابستان ۹۸، انتظار استقبال گسترده‌ای از شما عزیزان داشتیم که این امر تا حدودی محقق نشد. شاید کم بودن آگاهی نسبت به اهمیت «فصلنامه‌ی مسیر هوشیاری» باعث شد که چند خطی در این باره با شما هم کلام شویم. «فصلنامه‌ی مسیر هوشیاری» با بهره‌گیری از نمونه‌ی جهانی خود یعنی «مجله‌ی گریپ واین»، کار خود را خیلی ساده آغاز کرد و همه‌ی هدف مجله این است که بتواند صدای مشارکت تمام اعضای انجمن باشد نه قسمتی از آن.

بنیانگذار انجمن آقای «بیل ویلسون» سال‌های زیاد از طریق همین مجله‌ی کوچک، پیام بهبودی را به سرتاسر جهان ارسال کرد که از آن به عنوان جلسات چاپی انجمن یاد می‌شود و می‌دانیم یکی از دلایل مهم رشد انجمن می‌تواند همین نشریه‌ی ساده باشد. در این شماره، داستان بهبودی اعضا و تصویری از اولین جلسه‌ای

داستان مردی که چای لازم شده بود!

اولین جلسه‌ای که شرکت کردم ...



سلامی گرم به همه دوستان همدردی که این داستان را می‌خوانند. امیدوارم بتوانم تا حدی حال و هوای روز اول ورود به انجمن الکلی‌های گمنام را برایتان بازگو کنم. روزی که در تاریخ زندگی من و همه‌ی دوستانی که با نظر لطف خداوند وارد انجمن می‌شوند، مهم و فراموش نشدنی است... اگر بخواهم اولین روز از حضورم در یکی از جلسات انجمن را بیان کنم حقیقتاً نمی‌توانم آنچه امروز اسمش را یک تجربه معنوی می‌گذارم، بطور کامل بیان کنم و به بازگویی ساده‌ی خاطره‌ی آن روز کفایت می‌کنم. تجربه‌ای که قطعاً همه‌ی دوستانم آن را داشته‌اند و مثل من همیشه به خوشی از آن یاد می‌کنند. یادش بخیر با دوستی که بارها او را در محل کار و در خیابان کنار دفترش ملاقات کرده بودم به اولین جلسه رفتیم. من قبلاً او را در مکانی خارج از جلسات می‌دیدم. صحبت‌های بسیار آرام بخش بود اما به قول خودش حرارت اینگونه حرفها فقط در جلسات رسمی انجمن کارگر می‌افتد. بارها با او قرار گذاشتم که باهم به یک جلسه برویم اما نمی‌شد. من تمایل کم نبودم اما ظاهراً هنوز وقتش نرسیده بود. امروز می‌دانم که ورود به یک جلسه، وقت و زمان خودش را دارد و باید آن روز را از خداوند طلب کرد و باید او بخواهد تا این کار خیر، عملی شود. بالاخره لطف خدا شامل حال من نیز شد و آن روز رسید. ساعت شش و ربع صبح بود که دوستم به دنبالم آمد. من قبلاً در زمان مصرف، همین اوقات صبح از خواب بیدار می‌شدم و مواد مخدر مصرف می‌کردم تا بتوانم روزم را آغاز کنم. اما آن روز خداوند می‌خواست به جای مصرف ماده مخدر، خودم را در یک جلسه پیدا کنم و آنجا خودم را بسازم. من جزییات آن روز را بطور کامل در خاطر ندارم اما مهم‌ترین نکته‌ای آن، دیدن جمعیتی بود که همگی سحر خیز بودند و با وقار و لبخند یکدیگر را هنگام ورود به جلسه در آغوش می‌گرفتند و وارد سالن ساده‌ای می‌شدند که با موکت کرم رنگی پوشیده شده بود. چیز ظاهری خاصی در آن اتاق بزرگ دیده نمی‌شد اما صفای عجیبی داشت که آدم را وادار به نشستن می‌کرد. جلسه‌ی آنها که امروز جلسه‌ی من هم به شمار می‌رود کنار یک ورزشگاه بود. صدای خنده‌ی اعضای جلسه در داخل اتاق بیشتر از بیرون شنیده می‌شد. عجیب بود آنها آن وقت روز به چه چیزی می‌خندیدند؟ باورتان می‌شود که خنده‌هایشان اصلاً مصنوعی نبود؟ باورتان می‌شود که چقدر صمیمانه همدیگر

دست برداشتم و به خودم و لباسهایم خیره شدم. من لباس کهنه و رنگ و رو رفته‌ای تنم بود و جورابهایم سوراخ بزرگی داشتند که خیلی سعی کردم آنها را از دید بقیه پنهان کنم. نمی‌دانم چرا فکر می‌کردم بقیه مواظب من هستند. دوست داشتم بدانم پیش خودشان چه فکری در مورد من می‌کنند. کمی نگران بودم و می‌خواستم اینها را به دوستم بگویم و با بهانه‌ای جلسه را ترک کنم. اما حیف که دوستم کنار دستم نبود و من بخاطر اینکه او ناراحت نشود مجبور شدم بنشینم. دستی به صورت‌م کشیدم تا عرق پیشانی‌م را پاک کنم و همان لحظه متوجه ته ریش زبرم هم شدم. ای بابا اینم روی حس‌های بد قبلی‌م... من مثل هیچکدام از آنها مرتب نبودم. تازه متوجه شدم به جز دوستم که خیلی دورتر از من نشسته بود، هیچکس از اعضای جلسه را هم نمی‌شناسم و احساس غریبه‌گی هم به احساس حقارت قبلی من اضافه شد. در همین افکار بودم که دیدم گرداننده به تازه واردین عزیز امروز تبریک می‌گوید و آنجا بود که سعی کردم کمی به حرفهایم گوش کنم. او اصلا سخت حرف نمی‌زد؛ صحبت‌هایش بامزه بود و بخشی از آن هم تا حدودی خنده دار. لباس و قیافه‌اش اصلا با حرف‌ها و داستانهایی که از خودش در زمان مصرف تعریف می‌کرد جور در نمی‌آمد. مثلا گفت: "در رستورانی کار می‌کرده است و بخاطر بی پولی و مصرف شدید مواد مخدر، مجبور می‌شد ته مانده غذای مشتری‌های رستوران را بخورد" یا مواقع زیادی مجبور می‌شد لباس و کفش و مدارک شناسایی‌اش را به ساقی‌اش بدهد تا در ازای آنها، ذره‌ای مواد

را در بغل می‌گرفتند و بعد از اشاره خاصی که دوست من به اعضا می‌کرد، آنها من را هم به همان صورت و حتی بیشتر از سایرین در بغلشان می‌فشرده و آرام می‌گفتند: «دوست عزیز خوش آمدی.» من تقریبا فهمیده بودم که دوستم من را به آنها معرفی کرده است و این صمیمیت بخاطر پارتنری بازی اوست. فکر می‌کردم چون من رفیق یکی از اعضای قدیمی و خوشنام آن جلسه هستم اینقدر صمیمانه تحویل‌م می‌گیرند اما بعدا فهمیدم اعضای جلسات الکلی‌های گمنام، افرادی را که تازه به جمع آنها می‌پیوندند را تازه وارد خطاب می‌کنند و برای همه‌ی آنها احترام خاصی قائل هستند. آن روز جلسه رأس ساعت شش و چهل و پنج دقیقه صبح آغاز شد. جلسه با لحظه‌ای سکوت و سپس خواندن یک دعای مخصوص رسمیت گرفت. تعجب کردم که اینجا یهو اینقدر رسمی شد. اعضایی که تا چند دقیقه قبل باهم شوخی می‌کردند و می‌خندیدند، ساکت و آرام به حرفهای یک نفر که پشت میز نشسته بود، گوش می‌کردند. کسی که خودش را الکلی نامید و سپس گفت: «من گرداننده‌ی این جلسه هستم.» او لبخند ملیحی داشت و از پشت میز با بعضی از بچه‌ها، به آرامی خوش و بش هم می‌کرد. گرداننده جوان بود و خوش لباس، اصلا ظاهرش به آدم معتاد نمی‌خورد. من هنوز در مرحله ترک جسمی‌ام بودم و بوی عرق بدنم، برای خودم آزار دهنده بود چه برسد به کنار دستی‌هایم. آنجا که گرداننده از یک نفر خواست مطلبی برای اعضا بخواند، من کم کم از نگاه کردن به اعضا





گفتم. هنوز دستم را پایین نیاورده بودم که با صدای تشویق‌ها و دست زدن‌های بچه‌ها که بیشترین صدا و با کیفیت‌ترین صدای تشویق آن روز بود شکه شدم، کلی خجالت کشیدم و سر تا پایم داغ داغ شد. یکی از بچه‌ها به سمتم آمد و من را بغل کرد و کتابی به من هدیه داد. او رفت سر جایش نشست اما تشویق بچه‌ها تمامی نداشت. منشی و گرداننده هم بخاطر احترام به من، از جایشان بلند شده بودند. بعد از تشویق اعضا دیدم دوباره دوستانم سر جای قبلیشان رفت و نگذاشت بپرسم چرا این همه برای من اهمیت قائل شدند؟ چرا مسئولین جلسه (فکر میکردم گرداننده و منشی مدیران جلسه هستند) به احترام من باید از جایشان بلند شوند؟! مگر من چه دارم؟! نکته مبهمی بود که سردر نمی‌آوردم... حسابی خجالت می‌کشیدم اما به همان اندازه هم، بدنم داغ شده بود. احساس می‌کردم جنس خوبی کشیده‌ام و باور کنید چای لازم شده بودم. در انتهای جلسه که آن هم با دعوایی تمام شد و برعکس شروع جلسه که همه نشستند بودند، این بار همه از سر جایشان بلند شدند دست همدیگر را گرفتند، حلقه‌ای تشکیل داده و همه با هم دعا خواندند. بعد از اتمام دعا تبریک اعضا و بغل‌های آنها بیشتر از ابتدای جلسه به داغ شدنم کمک می‌کرد. از جلسه بیرون آمدیم و من هم مثل بقیه، داشتم چایی نبات خوشمزه‌ای که یکی از اعضا به من داده بود را می‌خوردم که دوستانم دوباره کنار آمد، متفاوت تر از همیشه بغلم کرد و گفت: "چطور بود؟" گفتم: "کجا رفتی تو؟ من خیلی سوال دارم. خیلی احساس‌های متفاوتی سراغم آمده است، موضوع چیه؟" گفت: "الان حالت چطور؟" گفتم: "حالم که خیلی خوبه. گفت: "همین برای امروز کافیه. تو یکی از اعضای ما هستی، هر روز بیا و مطمئن باش جواب سوالاتت را به زودی زود پیدا خواهی کرد."

محمد از مشهد

به اندازه بر طرف شدن خماری و حشمتناک چند ساعته، از او بگیرد. اعضا به بعضی از داستانها و حرفهایش می‌خندیدند و من فکر می‌کردم به گرداننده بر می‌خورم، اما دیدم او بیشتر مشتاق بود تا از سوتی‌های بامزه‌اش بگوید! کم کم حس می‌کردم دست و پایم که بخاطر آن حالت عصبی و استرس یک ربع قبل، محکم به هم چسبیده شده بود، از هم آزاد می‌شوند و خجالتهم هم بخاطر حس همدردی با گرداننده کمتر شد. خیلی جالب بود که رابطه‌ای در حال شکل گرفتن بود. من حرفهایش را باور می‌کردم و احساس نزدیکی عجیبی به بعضی از آنها در دلم پیدا شد. اشتراک عجیبی بین من و او وجود داشت که حاصل تلاش برای پیدا کردن جنس مصرفی، پول و مکان مصرف بود. او سالها قبل، و من تا چند روز پیش، هر دو مصمم بودیم با مصرف مواد و الکل زندگیمان را تباہ کنیم. او سپس از نحوه آشنایی با انجمن و سن پستی و مواردی که به قول خودش تغییرات زندگی امروزش بود حرف زد. بعد نوبت سخنران شد تا در مورد موضوعی که منشی جلسه انتخاب کرده بود، حرف بزند. نظم جلسه و سکوت اعضا، هنوز که هنوز است باور کردنی نیست. در سکوت زیبایی، همه‌ی اعضا به حرفهای سخنران گوش می‌کردند. عجیب بود که کسی، حرف کسی را قطع نمی‌کرد. منتظر بودم یکی صدایش را بالا ببرد و بخواهد با سخنران بحث کند و حرفها و نظراتش را به چالش بکشد اما فکر کنم چون سخنران هم، مثل گرداننده بیشترین حرفها و تمرکزش روی داستان شخصی و تجربه خودش بود، نمی‌شد اعتراضی کرد. شاید هم چون ورزشکارانه‌ای داشت کسی جرات بحث با او را نداشت. این افکار خنده‌دار نمی‌گذاشت بفهمم چه می‌گوید. صادقانه بخواهم بگویم فقط بخاطر دست زدن بچه‌ها و تشویق‌های آنها بود که فهمیدم حرفش تمام شد. منتظر بودم سخنران بعدی بیاید. کمی هم خسته شده بودم. اما دیدم به اعضایی که سر جایشان نشستند، نوبت حرف زدن می‌دهند و آنها از مشکلات اتفاقات روزانه و مسائل شخصی خودشان صحبت می‌کردند. اینجای برنامه را تا آن لحظه بیشتر پسندیده بودم چون هم صحبت اعضا کوتاه بود و هم صداهای متفاوتی که می‌شنیدم، اجازه نمی‌داد افکارم و حواسم پرت شود. تقریباً اواخر جلسه بود که دوستی که من را به آنجا برده بود از جایش بلند شد و آمد کنار من نشست. او گفت: "وقتی که گفتند دوستان تازه وارد دستشان را بلند کنند، دستت را بلند کن و بگو بنام خدا محمدم الکی!" به او نگاه کردم و پرسیدم چرا؟ در حالی که می‌خندید در گوشم گفت: "بخاطر اینکه دیگر مصرف نکنی و برای همیشه از شر مواد و الکل نجات پیدا کنی." می‌خواستم سوال بعدی را بپرسم که گفت: «بگو الان وقتشه.»

من با همه‌ی سختی‌اش، دستم را بالا بردم و جمله‌های دوستانم را

چرا گمنامی؟



الکلی های گمنام با این اثر بخشی، قادر به حیات نخواهد بود، اما آیا رعایت این اصل فقط بر روی انجمن چنین تأثیر شگرفی دارد یا اینکه اعضاء نیز غیر از موضوع انجمن تأثیرات شخصیتی را در خود احساس خواهند کرد؟ پاسخ این پرسش در واقع در اصل دیگری نهفته است که تواضع نام دارد یکی از مهمترین آثاری که ناشناس ماندن در افراد بجا می گذارد، همین تواضع است.

"مفهوم گمنامی به عنوان یک پیام معنوی"

در کتاب ۱۲ قدم و ۱۲ سنت این چنین آمده است: "ما مطمئن هستیم که تواضع بر خاسته از گمنامی، بزرگترین محافظی است که انجمن الکلی های گمنام دارد، گمنامی همان تواضع حقیقی در عمل است و امروز به عنوان یک ویژگی معنوی طوری فراگیر شده است که راهنمای زندگی در انجمن و خارج از آن است. با داشتن روحیه ی گمنامی به عنوان عضوی از انجمن تلاش می کنیم تا از خواسته های طبیعی خود برای کسب افتخار شخصی، در میان دوستان الکلی خود و در برابر عموم مردم چشم پوشی کنیم. با کنار گذاشتن این نفسانیات انسانی معتقدیم هر یک از ما در ساخت پوشش حفاظتی که تمام مجموعه را می پوشاند سهیم می شویم و زیر آن می توانیم رشد کرده و با اتحاد کار کنیم." اما چطور می توانیم این کار را انجام دهیم؟

کلیدواژه: ایثار

در کتاب «انجمن بالغ می شود» در این مورد اینگونه شرح می دهد که: "ماده ی معنوی گمنامی، ایثار است از آنجایی که در سنت های دوازده گانه به دفعات از ما خواسته می شود که خواسته های فردی خود را به خاطر صلاح همگانی کنار بگذاریم، ما می دانیم که روحیه ی فداکاری که در گمنامی به خوبی نمود پیدا می کند مبنای همه ی این سنت ها است، و تمایل اعضای انجمن برای انجام این فداکاری ها است که دیگران را نسبت به آینده ی ما کاملاً مطمئن می سازد"

بخش دوم - گمنامی به عنوان یک انتخاب شخصی

علیرغم اینکه کاملاً واضح است بیشتر ما به گمنامی معتقدیم ولی ممکن است در عمل به این موضوع، تفاوت های زیادی وجود داشته باشد. البته باید این امتیاز یا حتی حق، برای هر فرد یا گروه وجود داشته باشد که با گمنامی به دلخواه خود برخورد کنند ولی برای انجام هوشمندانه ی این کار ابتدا ما باید متقاعد شویم که این عمل برای همه ما مفید است، در واقع ما باید درک کنیم که امنیت و کارآمدی آینده ی انجمن الکلی های گمنام به حفظ این اصل بستگی دارد، هر یک از اعضای انجمن از این حق برخوردارند که خود را با هر میزان گمنامی که می خواهند محافظت کنند و دیگر اعضای انجمن باید به خواسته های او احترام بگذارند و حتی به او کمک کنند از جایگاه دلخواهش محافظت کند. به نظر می رسد اصل گمنامی در عمل اینگونه است که، هر فرد یا گروه تا چه اندازه گمنامی را کاهش دهد و این تا حد زیادی به خود آن فرد یا گروه بستگی دارد اما همه گروه ها یا افراد زمانی که

با درود فراوان به خوانندگان محترم فصلنامه ی مسیر هوشیاری از اینکه وقت خود را صرف خواندن مطالب ما می کنید از شما بسیار سپاسگزاریم.

در شماره ی قبل بصورت بسیار مختصر در مورد گمنامی یا ناشناس ماندن در انجمن الکلی های گمنام، با شما سخن گفتیم و در واقع بانگاهی به آخرین پیام بیل که در مورد اهمیت این موضوع بود، مقاله را به پایان بردیم. در این شماره قصد داریم اصل گمنامی را در سه بخش مورد بررسی قرار دهیم.

بخش اول: نیاز به گمنامی

بیل دابلیو در این مورد در کتاب انجمن بالغ می شود اینگونه توضیح می دهد: "به عقیده ی من تمام آینده مجموعه ی ما به این اصل حیاتی وابسته است. اگر ما همیشه روحیه و اصل گمنامی را حفظ کنیم هیچ گروه یا مانعی نمی تواند ما را از هم جدا کند. اگر این اصل را فراموش کنیم مهار نفسانیات را از دست خواهیم داد و آرزوی پول، قدرت و اعتبار در میان ما رایج خواهد شد، زمانی که این دیوسرکش، ذهن و فکر ما را تسخیر کند یقیناً زمین خواهیم خورد و از هم خواهیم پاشید. من خالصانه معتقدم این امر هیچ گاه اتفاق نخواهد افتاد. هیچ یک از اصول انجمن به اندازه این یکی، شایسته ی مطالعه و به کارگیری بیشتر نیست، من به وضوح می

دانم که گمنامی انجمن، کلید دوام طولانی آن است"

همانطور که بیل در سطور بالا توضیح می دهد، بنظر می رسد هیچ اصلی به اندازه ی گمنامی، ضامن بقای ما نیست و در واقع بدون گمنامی، انجمن

به عنوان اعضای انجمن الکلی های گمنام می نویسند یا صحبت می کنند باید مقید باشند که هرگز نام کامل خود را فاش نکنند، اینجا خط قرمز گمنامی محسوب می شود ما نباید نام کامل خود را از طریق رسانه ها، مطبوعات، تلویزیون و رادیو، برای عموم مردم فاش کنیم. همه اعضای انجمن برای حفظ همیشگی هوشیاری خود لازم است بسیار فروتن و متواضع باشند، اگر این ویژگی ها برای افراد تا این حد حیاتی هستند بنابراین برای مجموعه ای انجمن نیز حیاتی خواهند بود. اگر ما اصل گمنامی را در برابر عموم مردم به اندازه کافی جدی بگیریم، این امر می تواند تضمین کند که جنبش انجمن الکلی های گمنام تا همیشه از این ویژگی ممتاز برخوردار باشد. این تجربیات به ما می گویند که ما الکلی ها، بزرگترین توجیه کنندگان جهان هستیم؛ اینکه ما با نیروی توجیه، کارهای بزرگی برای انجمن انجام می دهیم و با از دست رفتن گمنامی ممکن است دوباره در طلب خواسته های قدیمی و مصیبت بار قدرت، اعتبار، شهرت و پول بر آییم، همان تمایلات آرام نشدنی که قبلاً با عدم دستیابی به آن ها سراغ مشروب می رفتیم، نیروهایی که اکنون در حال پاره پاره کردن جهان هستند. علاوه، این تجربیات بر ما آشکار می سازند که اگر تعداد کسانی که گمنامی را آشکارا کنار می گذارند زیاد شوند روزی تمام مجموعه ی ما را با خودشان به تباهی کامل خواهند کشاند.

بخش سوم: شکستن گمنامی

مطمئناً هیچ یک از اعضای انجمن لازم نیست برای خانواده، دوستان و همسایگان گمنام باشد اما در مقابل عموم مردم، مطبوعات، رادیو، فیلم و تلویزیون و رسانه های عمومی، آشکار ساختن نام کامل و تصویر، مرز خطرناکی است. این همان راه فرار اصلی برای نیروهای مخرب و ویرانگری است که در همه ما نهفته است، در ب این گریز گاه همیشه باید بسته بماند. ما اطمینان داریم که اگر این نیروهای نفسانی زمانی بر



مجموعه ی ما حاکم شود، همانطور که دیگر جوامع در طول تاریخ بشر از بین رفته اند، نابود خواهیم شد. اینکه فکر کنیم که ما الکلی هایی که ترک کرده ایم خیلی برتر یا قوی تر از دیگران هستیم یا اینکه چون در این سالهای گذشته برای انجمن اتفاقی نیفتاده است، از این پس هم اتفاق نمی افتد، سخت در اشتباه هستیم. بیشترین امید ما در این نهفته است که مجموعه ی تجربیات ما به عنوان یک الکلی و عضو انجمن، حداقل چیزی که به ما آموخته است قدرت عظیم این نیروهای خود ویرانگر است، درس هایی را که به سختی کسب کرده ایم باعث شده است کاملاً برای هر نوع فداکاری فردی لازم برای حفظ مجموعه ی ارزشمند خود، آماده باشیم.

توجیه کنار گذاشتن گمنامی

کسانی که گمنامی را کنار می گذارند بر این عقیده اند که سنت گمنامی حداقل در مورد آن ها اشتباه است. آنها فراموش کرده اند که در طول دوران مشروب خواری همین اعتبار و رسیدن به خواسته های مادی هدف اصلی آنها بوده است؛ آنها درک نمی کنند که با کنار گذاشتن گمنامی، ناخواسته یک بار دیگر همان خواسته های قدیمی و خطرناک را دنبال می کنند، آنها فراموش می کنند که حفظ گمنامی اغلب به معنای فدا کردن خواسته فردی برای قدرت، اعتبار و پول است. آنها درک نمی کنند که اگر این خواسته هادر انجمن عمومیت پیدا کند مسیر کلی ما تغییر خواهد کرد یعنی ما بذر تخریب مجموعه ی خود را خواهیم پاشید.

تبعات شکستن گمنامی

هر کس که گمنامی خود را کنار بگذارد باید به این فکر کند که ممکن است رویه ای بنا نهد که می تواند اصلی ارزشمند را برای همیشه از بین ببرد. ما نباید هرگز به خاطر منافع زودگذر در حفظ سنتی کاملاً حیاتی به خود تردید راه دهیم، ما همواره باید بخاطر داشته باشیم که بیماری الکلیسم هر روزه انسان های بی شماری را در جهان به نابودی می کشاند و خانواده های زیادی را از هم متلاشی می کند و این موضوع، مسئولیت ما را در حفظ انجمن و رعایت مهمترین اصل آن یعنی گمنامی، بیشتر می کند. در شماره ی بعد به ابعاد بیشتری از موضوع گمنامی، خصوصاً مقدم دانستن اصول به شخصیت ها خواهیم پرداخت.

منابع:

- کتاب زبان دل
- کتاب انجمن بالغ می شود
- کتاب پیدایش سنت ها
- کتاب بهترین های گریپ واین
- کتاب ۱۲ قدم و ۱۲ سنت
- نامه های ۱۹۴۰ گروه ها به بیل ویلسون
- کتاب بهترین های بیل

آزادی در مغازه شکلات فروشی

داستان یک مهاجر...

شدم، البته من قصدم این نبود که سیگاری بشوم. فقط می‌خواستم در جمع لوتی‌ها کم‌نیورم و بگویم بله ما هم بلدیم. طولی نکشید که با حشیش آشنا شدم. اما چون توهم می‌زدم و خیلی ترسو می‌شدم، مصرف آن را ادامه ندادم. بواسطه‌ی همین دوستی‌ها مدتی بعد با الکل آشنا شدم. یادم می‌آید اولین باری که الکل مصرف کردم یکی از بچه‌ها به تمسخر به من گفت: «حسین تا حالا مشروب خوردی؟» خیلی بهم بر خورد ناراحت شدم، گفتم: «آره بابا به اندازه موهای سرت خوردم!» اما وقتی اولین پیک را بالا بردم، مثل همان اولین سیگار، خوشم نیامد خیلی بد بود و گلویم سوخت. ولی به محض اینکه اثرش را در من گذاشت عاشقش شدم. پیک بعدی، پیک بعدی و... ول کن نبودم. انگاری شجاع و نترس شده بودم و حتی دنبال در دسر و دعوا می‌گشتم. مدت‌ها در مهمانشهر تربت جام با دوستان الکل می‌خوردم و دور هم خوش می‌گذشت تا اینکه در محرم سال ۷۶ آن را به چند دلیل کنار گذاشتیم. اول اینکه محرم بود، دوم اینکه محیط کوچک بود و نمی‌شد در جایی که همه همدیگر را می‌شناسند، زیاد بدمستی کنیم چون به قول معروف زود تابلو می‌شدیم. طولی نکشید که بخاطر رفیق بازی و مصرف الکل، در سه‌هیم افت کرد و مجبور به ترک تحصیل شدم. پدرم گفت: "حالا که درس نمی‌خوانی باید با من بیایی مشهد و آنجا سرکار بروی." در فضای بزرگ و آزاد مشهد همه جور آدم و اتاقکار مجردی و موادهای گوناگون را دیدم و احساس آزادی بزرگی و خوشحالی خاصی داشتم، دقیقا مثل کودکی که در شکلات فروشی رها شده باشد! در اتاقهای مجردی سنگبری خیلی زود با تریاک آشنا شدم. برعکس سیگار و الکل، اولین موادی بود که بار اولی که آن را مصرف کردم، بهم چسبید و خیلی حال داد. چند سالی در دوران طلایی بودم ماهی یکبار از این مجلس تا آن مجلس، همه دور هم مصرف می‌کردیم. خیلی لوکس مصرف می‌کردیم با شیرینی، شربت، میوه، چای و ... ناگفته نماند که مادرم خبردار شده بود و اخطار می‌داد که مواظب باش مثل دایی و عمویت معتاد نشوی! او من در جواب با اعتماد به نفس بالا می‌گفتم: نه مادر جان! من مثل آنها بی‌عرضه نیستم. من حواسم به خودم هست نگران نباش و ناگفته پیداست که غرور زیاد، کار دستم داد. بی‌آن که متوجه باشم از آن مرز بخصوص گذشتم و تاریکی‌های اعتیاد یک روز گریبان گیرم شد.

سلام فراوان خدمت دوستان و یاران مجله‌ی مسیر هوشیاری؛ خسته نباشید و خداقوت. من هم دوست دارم مثل همدردهای دیگرم، تجربه‌ی خود را با شما در میان بگذارم. اسم من حسین و یک الکی از کشور دوست و همسایه، افغانستان و ساکن مشهد هستم. متولد فروردین سال ۱۳۶۱ در مشهد و ۳۷ سال سن دارم. در یک خانواده معمولی نسبتاً فقیر با عقاید مذهبی به دنیا آمدم. فرزند ارشد خانواده و تک پسر بودم. قسمتی از دوران کودکی‌ام در مشهد گذشت که البته در همان دوران کودکی، به وطن برگشتیم. در سن ۸ سالگی بود که دوباره به ایران آمدم. در راه به محلی به اسم اردوگاه تربت جام (مهمانشهر) مهاجرت کردیم. آن مکان یک محیط بسیار کوچک، بسته و شلوغ بود. من از همان کودکی کمی شر و خرابکار بودم. همیشه ادای آدم بزرگهارا در می‌آوردم!! از جمله‌ای که می‌گفت: «برو تو هنوز بچه‌ای»، خیلی بدم می‌آمد و باعث می‌شد بدتر تحریک شوم. دائم قصد داشتم خودم را به دیگران ثابت کنم که من هم دیگر بزرگ شده‌ام... یکی از اشتباهات دوران بچگی‌ام این بود که در انتخاب رفیق دقت نکردم و با آدم‌های ناباب دوست شدم. به واسطه‌ی آنها با سیگار آشنا شدم اولین سیگاری که کشیدم اصلاً به من لذت نداد کلی سرفه کردم ولی بخاطر این که کم‌نیورم، این کار را ادامه دادم تا اینکه یک روز کاملاً سیگاری



از آن روز بود که بدبختی، مشکلات و گرفتاریهایم زیاد شد و ترک کردن‌های متعددم شروع شد. می‌خواستیم به دیگران ثابت کنیم که من معتاد نیستم و ترک‌های کم‌دوامی هم داشتم. در طول آن پاکی‌های کوتاه احساس غرور و غرّه‌گی پیدا می‌کردم که «دیدنی می‌توانم پاک بمانم پس من معتاد نیستم» و توجیه برای مصرف دوباره. این روند چند سالی ادامه داشت. هر بار ترک و هر بار جایگزین برای آن. یک دوره با الکل، یک دوره با قمار، یک دوره با ورزش، یک دوره با عاشق شدن و همه آنها با شکست مواجه می‌شد. خلاصه، ۱۵ سال با این مسئله درگیر بودم و همیشه آرزوی یک پاک‌ی طولانی مدت را داشتم.

در زمستان سال ۱۳۸۶ انگار مشهد در وسط عصر یخبندان قرار گرفته بود. هوا بسیار سرد بود؛ من در اوج مصرف، بیکار و بی پول و غرق در مشکلات مختلف دست و پنجه نرم می‌کردم. واقعا بدبخت بودم احساس می‌کردم در ته چاه ناامیدی و بیچارگی هستم و هیچ راهی هم نبود. از همه کس و همه چیز دلخور و ناراحت بودم، با عزیزترین افراد خانواده‌ام قهر بودم؛ حتی با خدا. گلایه می‌کردم که «خدایا تو باعث مشکلات و بدبختی‌های من هستی تو من را یک مهاجر افغانی خلق کرده‌ای، تو من را معتاد کردی، تو من را راه‌کردی که من درد بکشم خدایا چرا اینقدر با من دشمنی؟ تو خدای من نیستی تو خدای پولدارها هستی، تو خدای آدمهای خوشبخت هستی تو خدای من نیستی!...» تا اینکه یک روز و در میان همه‌ی این تنهایی‌ها و بدبختی‌ها، آن اتفاق قشنگ برای من هم افتاد. بهترین اتفاق زندگی‌ام بود. پیام انجمن را بصورت واضح و شفاف نداشتم کسی از دوستانم انجمنی نبود! از گوشه کنار، از زبان این و آن پیام انجمن خیلی مبهم به من رسید که جایی هست معتادها با حرف زدن با هم، پاک می‌مانند! قبولش نداشتم مگر میشود با حرف زدن مواد را ترک کرد. البته از چیز دیگری هم دلهره داشتم. می‌ترسیدم آنجا هم مثل جاهای دیگر، افغانی‌ها را راه ندهند و کارت ملی و پول از من بخواهند. اما با تمام این حرف‌ها دوست داشتم یک بار انجمن را امتحان کنم.

آخرین ماه‌های زمستان ۸۹ بود. محل کارم بلوار توس بود. هر شب می‌دیدم دوستان هم‌دردم همان نزدیکی، وارد جلسه می‌شوند، همدیگر را بغل می‌کنند و خوشحال هستند. یک شب یک افغانی. همشهری خودم را دیدم و خاطر جمع شد که مهاجرین را هم راه می‌دهند. از طرفی بدجور وسوسه به سراغم آمده بود. نمی‌دانم که چه شد، آن شب مهتابی از دوستانم جدا شدم به سمت جلسه رفتم. هر چند دوستان مصرف‌کننده کلی مسخره‌ام کردند اما من به راهم ادامه دادم. بغل گرم خوش آمدگو، تلخی تمسخر دوستانم را از یادم برد. یک عمر آرزو داشتم که پدرم همین طور من را گرم بغل کند. برای اولین بار وارد یک جلسه شده بودم! چه سکوت یک دستی، همه با نظم و ترتیب، خوش تیپ و خوش بو، نشسته بودند. به خودم گفتم پسر اشتباه آمدی، این‌ها معتاد نیستند! صحبت‌های گرداننده را شنیدم که می‌گفت تا صبح از خماری به شدت می‌لرزید، گفتم نه درست آمده‌ام، خودش است. نوبت به تازه‌واردها رسید. سه نفر قبل من خودشان را معرفی کردند. چه تشویق لذت بخشی... نمی‌دانم که چطور شد دستم را بلند کردم احساس می‌کنم خدا دستم را بلند کرده بود و آن تشویق دلچسب نصیب من هم شد. شبهای بعدی جذب مشارکتهای صادقانه و بی‌ریای آنها شدم. نود روز نود جلسه معروف آدمم و با قدم‌ها آشنا شدم. آرام آرام جواب اکثر سوالهایی که در ذهن داشتم را گرفتم. آشنایی با انجمن، بهترین اتفاق زندگی‌ام بود. از این آشنایی نزدیک به هشت سال و نیم است که می‌گذرد. دارم از زندگی لذت می‌برم. در ۱۸ ماه پاک‌ی و زمانی که خدمت‌نشریات یکی از جلسات را داشتم از دواج کردم و تشکیل خانواده دادم. چند سال بعد به لطف خدا، من و همسرم صاحب یک دختر ناز و سالم شدیم که الان ۵ ساله است. من بهشت را در انجمن پیدا کردم و آزادی را در انجمن حس کردم. به امید موفقیت‌های روز افزون برای شما دوستان مسیر هوشیاری و همه‌ی خوانندگان خوب و هم‌درد ایرانی و افغانی. حسین از مشهد



پاران AA

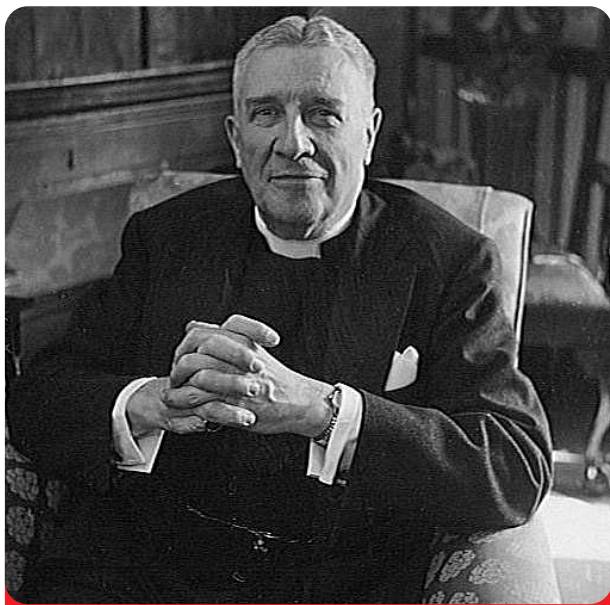
انسان های غیرالکلی که کمک ها و حمایت های آنان در پیدایش و رشد AA تأثیرات شگرفی داشت. این مقاله: دکتر سم شومیکر

تاریخ AA همیشه مملو از حضور زنان و مردانی است که هر یک به سهم خود در پیشرفت این انجمن نقش بسزایی داشته‌اند، اما گاهی وجود برخی اشخاص نقش بنیادی و بسزایی در شکل‌گیری جمعیت ها و جنبش‌ها دارد، همواره «بیل ویلسون» از چهار دکتر بعنوان انسان‌هایی که بدون حضور آنها AA به وجود نمی‌آمد، یاد می‌کند: دکتر «ویلیام دانکن سیلک ورث»، «دکتر ویلیام جیمز»، «دکتر فرانک بوخمان» و «دکتر ساموئل شومیکر» در شماره‌ی قبل در مورد جنبش واشینگتنین و گروه آکسفورد و بخصوص ایده‌های بنیانگذار آن، دکتر «فرانک بوخمان» که نقش کلیدی در به وجود آمدن گام‌های دوازده‌گانه داشت، مطالبی را خدمت شما ارائه کردیم؛ اما در این مقاله قصد داریم بصورت مختصر درباره‌ی شخصی صحبت کنیم که کمک‌های معنوی و مادی او، جان الکلی‌های زیادی را نجات داده است. «ساموئل مور شومیکر» در ۲۷ دسامبر ۱۸۹۳ در بالتیمور ایالت مریلند آمریکا بدنیا آمد. وی با حضور در مدرسه‌ی شبانه‌روزی «سنت جورج» در نیویورک رودآیلند و بعد از آن رفتن به دانشگاه پرینستون در سال ۱۹۱۲ به تحصیل ادامه داد. سپس به چین رفت تا دوره‌های آموزش تکمیلی و تجارت را بگذراند. در آنجا با «فرانک بوخمان» بنیانگذار گروه آکسفورد دیدار کرد. پس از گذراندن دوره‌های آموزشی در چین، در سال ۱۹۱۹ به پرینستون بازگشت. او طی سالهای ۱۹۲۲ تا ۱۹۳۳ به دفعات با فرانک بوخمان دیدار کرد و به همراه او مسافرت‌هایی به اروپا، خاورمیانه و هند داشت. وی در سال ۱۹۲۵ با هلن اسمیت ازدواج کرد. طی زمستان ۱۹۲۳ تا ۱۹۲۴ در حالی که به همراه بوخمان در سفرهای تبلیغی مذهبی بود با کلیسای کالواری تماس‌هایی داشت و از آنجایی که آنها به دنبال یک کشیش جوان و پرنرزی برای کلیسای خود بودند، از او دعوت کردند تا این سمت را بپذیرد. با تلاش او طی چند سال اول، این کلیسا پیشرفت چشمگیری داشت. همچنین با تشخیص او بنای کلیسا که قدیمی بوده، نوسازی شد. بین سال‌های ۱۹۲۷ و

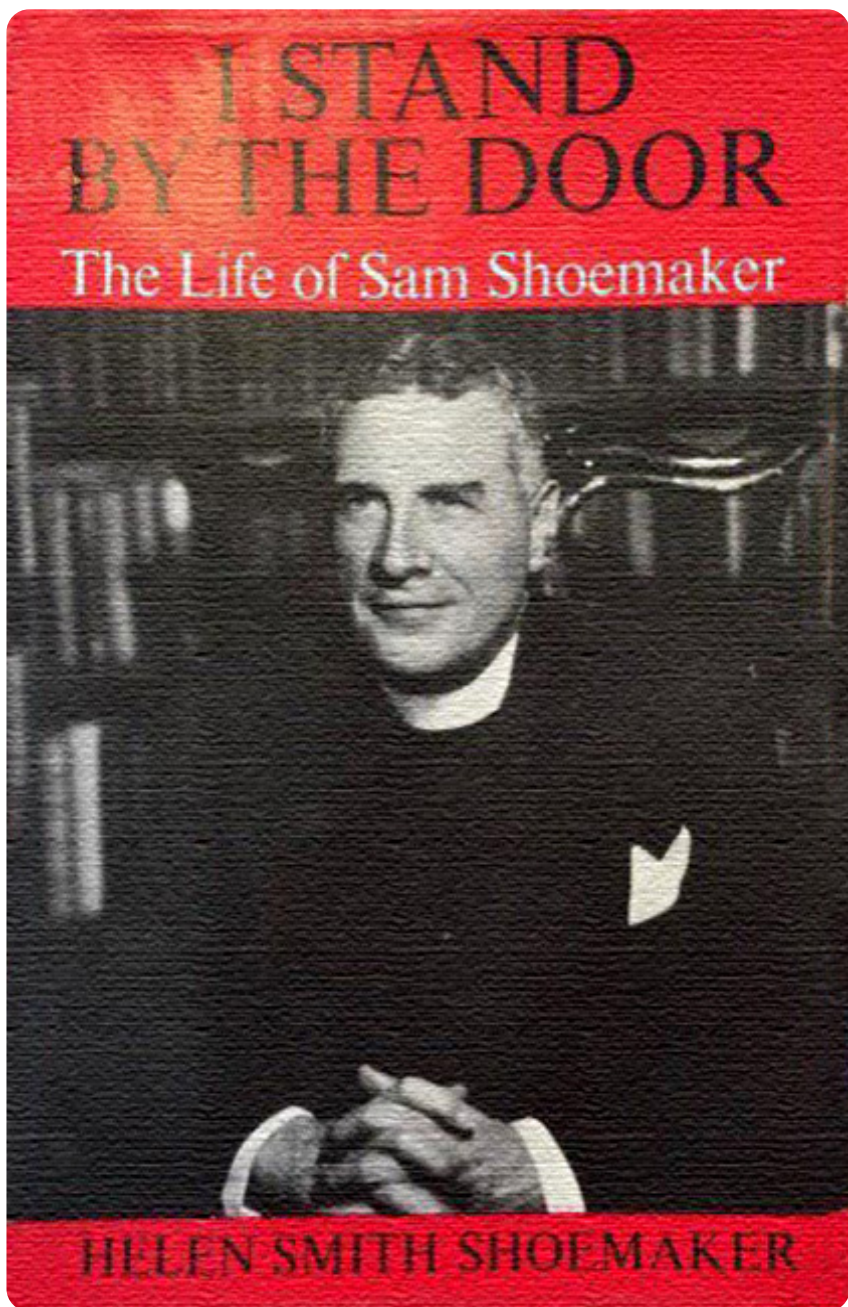
۱۹۲۸ او بعضی از املاک کلیسا را فروخت و ساختمان کالواری را که یک بنای چند منظوره بود ساخت و در سال ۱۹۲۸ آن را افتتاح کرد. در سال ۱۹۵۱ طی تماس‌هایی که با کلیسای پیتسبورگ داشت، اسقف اعظم آنجا از او برای ریاست کلیسای کالواری پیتسبورگ دعوت کرد و سم نیز پذیرفت. پس از ده سال در سال ۱۹۶۲ از آنجا بازنشسته شد و در نهایت در ۳۱ اکتبر ۱۹۶۳ در مریلند درگذشت.

سم شومیکر: یکی از دوستان AA

بیل دابلویو یک بار در گریپ و این نوشت: «دکتر سم شومیکر یکی از اشخاص مهم یا تاثیرگذار AA بود. اگر در روزهای اولیه سرپرستی او نبود، امروز انجمن ما وجود نداشت.» کمک‌های او برای AA حتی قبل از شروع شکل‌گیری انجمن وجود داشت، بعنوان رئیس کلیسای کالواری، او خانه‌ی کالواری را بنا کرد که بعنوان خوابگاه برای مدتی از ابی تاچر (کسی که به بیل کمک کرد) پذیرایی کرد. همچنین هنگامی که سم در سال ۱۹۳۴ عازم مأموریت شد در همان سفر بیل دابلویو را که در اواخر دوران مشروبخواریش بود ملاقات کرد. سم جزء اولین اعضای گروه آکسفورد بود که در سال ۱۹۱۸، فرانک بوخمان (مؤسس گروه آکسفورد) را در چین ملاقات کرده بود. ارتباط نزدیکی که AA با گروه آکسفورد در اوایل داشت در نتیجه همکاری مطمئنی بود که سم با انجمن و بیل دابلویو داشت. او در ابتدا از تصمیم بیل و سایر الکلی‌ها در مورد برگزاری جلسات مستقل از گروه



دکتر ساموئل شومیکر - ۱۹۵۷



آکسفورد، خشنود نبود. اما بعدها وقتی در سال ۱۹۴۱ انجمن را ترک کرد، از بیل برای اینکه گروه آکسفورد از AA حمایت نکرد، عذرخواهی کرد. بیل ویلسون صریحاً اظهار می کند: "سم شومیکر کلیدهای معنوی که ما توسط آنها آزاد شدیم را به ما سپرد." سه گام اول الکی های گمنام که نقطه شروع هشیاری در برنامه AA است، در بخش هایی، از اندیشه ها و تجربیات معنوی شومیکر الهام گرفته است. بیل توضیحات بیشتری می دهد: "در اوایل AA ایده های خود کاوی، پذیرفتن نواقص شخصیتی، جبران خسارات وارد شده، و کار کردن با دیگران را مستقیماً از گروه آکسفورد و سم شومیکر گرفته بود و نه هیچ جای دیگری." دکتر سم شومیکر به AA در شکل گیری روش هایش کمک کرد. کمک های مادی او به الکی هایی که به کلیسای کالواری پناه می بردند قابل وصف نیست. کمک های معنوی او که تأثیر مستقیمی بر دوازده گام و ماهیت برنامه بهبودی AA داشت، از اهمیت بیشتری برخوردار است. دوستی بلند مدت و صمیمی وی با بیل ویلسون و حمایت ها و کمک هایی که برای بنیان نهادن انجمن به او کرد، تأثیرات عمیقی در سالهای آغازین و طفولیت انجمن داشت.

منبع: بخش تاریخی سایت AA به آدرس ذیل

[https://www.aa.org/pages/en_US/a-biography-of-](https://www.aa.org/pages/en_US/a-biography-of-sam-shoemaker)

sam-shoemaker

در این خانه چه می‌گذرد؟

مصرف و چه در دوران بهبودی یکی از بهترین راههای معرفی انجمن به عموم جامعه از طریق خانواده‌های محترم اعضا است لذا در همین راستا جلسات باز در شهرهای مختلف از جمله تهران، گلباف، گلپه‌هار، چناران و اسفراین برگزار گردید.

با توجه به رشد و بلوغ انجمن در طی چند سال گذشته ناحیه خدماتی جدیدی در شهر سیرجان بعنوان ناحیه دوازده خدماتی آغاز به کار کرد. در سه ماهه گذشته جلسات تازه تاسیس که شروع به فعالیت کرده‌اند در نواحی خدماتی ۱۶-۱۲-۸-۲ بودند که تعدادشان به ۱۹ جلسه رسیده و در شهرهای مشهد، کرج، قزوین، همدان، رفسنجان، کرمان، چابهار بندر عباس، تربت جام و پاریز می‌باشند.

در حال حاضر کل جلسات انجمن الکلی‌های گمنام ایران ۴۷۰ جلسه می‌باشد که از این مجموع ۲۰ جلسه مربوط به بانوان است. مجموع کل خدمتگزاران انجمن بطور تقریبی تعداد ۷۵۰۰ نفر در ۲۴۰۰ جلسه فعال در هفته هستند که در حال خدمت به هم‌نوعان خود می‌باشند.

همچنین در این بخش از فصلنامه خبرهای خوبی به همراه تصاویری از آغاز به کار جلسات جدید و سایر فعالیتهای کمیته‌های روابط عمومی کمیته کارگاه‌ها شامل کارگاههای آموزشی، جلسات باز، شرکت در نمایشگاه، جلسات سالگرد، نصب بنرهای اطلاع‌رسانی و حضور در جلسات هم‌نشینی با ادارات در سطح شهرها برای شما عزیزان داریم.

این اخبار نشانه‌ی لطف خداوند و تلاش خدمتگزاران در مناطق و شهرهای دور دست است که پیام انجمن الکلی‌های گمنام ایران به آنجا رسیده و موجب شد راه نجات برای هم‌مدردان در این مناطق وجود داشته باشد این موارد باعث روشنی چراغ انجمن شده است؛ چراغی که سال‌ها بود منتظر روشن شدنش بودیم. امیدواریم تعداد این جلسات جدید، هر روز بیشتر از قبل شود. با تلاش خدمتگزاران انجمن در تمامی سطوح خدماتی در مرداد شهریور و مهر ماه ۱۳۹۸ تعداد ۱۸ جلسه در سراسر ایران به شرح زیر راه‌اندازی شده است:

تهران ۴، کرج ۳، مشهد ۲، تربت جام ۱، قزوین ۱، همدان ۱، رفسنجان ۱، کرمان ۱، خواف ۱، چابهار ۱، بندرعباس ۱، پاریز ۱ جلسه.

با توجه به فعالیت‌های رو به گسترش انجمن الکلی‌های گمنام ایران و سیر صعودی و حرکت رو به جلو این انجمن باید تلاش کرد از تمام ظرفیتهای موجود در کشور جهت معرفی و اطلاع‌رسانی دقیق و موثر به اعضا و سایر هموطنان بهره‌مند شویم.

در این راستا با گسترش تبلیغات مجازی و توجه به استفاده صحیح و کارآمد از ظرفیت رادیو و تلویزیون، فیلم و فضای مجازی این انجمن با رعایت اصول گمنامی تک‌تک اعضا اقدام به معرفی انجمن از طریق نصب بنرها در محل‌های پر رفت و آمد کرده است که تقریباً همه نواحی در این مهم همکاری داشتند.

با توجه به برگزاری هفته معرفی سمن‌ها به عموم مردم در مشهد انجمن الکلی‌های گمنام نیز برای معرفی به عموم مردم جامعه اقدام به برپایی غرفه‌هایی در پارک ملت، پارک بهار و پارک زیتون نمود هم‌زمان با این رویداد بازدید ریس محترم شورای شهر مشهد جناب مهندس حیدری از غرفه ناحیه یک در پارک ملت و جناب مهندس فیضی از غرفه ناحیه دو در پارک زیتون امیدوار کننده بود.

نصب بنرهای اطلاع‌رسانی در بوستان‌ها، داروخانه‌های پر تردد یا مکانهای عمومی ورودی شهرها مورد توجه عزیزان هم وطن قرار گرفت که دو مورد از این فعالیتهای داروخانه مرکزی بجنورد و داروخانه قمر بنی‌هاشم نیشابور صورت گرفت. برپایی جلسات گفتگو با اعضای تشکل‌های اسلامی و سازمان‌های بهزیستی و پخش مستند معرفی انجمن الکلی‌های گمنام در برنامه فردای بهتر از صدا و سیمای مرکز خراسان رضوی و همچنین برگزاری کارگاههایی با موضوعات رعایت گمنامی در فضای مجازی و کارگاه معرفی نشریات مرتبط با پیام‌رسانی در تالار تربیت و چاپ داستانهای اعضای انجمن در روزنامه خراسان در ستون اختصاصی با عنوان "در امتداد روشنائی" از فعالیت‌های خارج از انجمن بوده است تا در راستای تحقق هدف اصلی انجمن هر چه بیشتر و آگاهانه‌تر گام برداریم.

ماه گذشته در جلسه شورای منطقه الکلی‌های گمنام ایران با رای تمام اعضای دارای حق رای یک کمیته به سایر کمیته‌های خدماتی با نام کمیته بایگانی برای مستند و قابل استفاده کردن تاریخچه و گزارشات و متون ادبی و جزوات انجمن تشکیل گردید.

در همین راستا و برای بهره‌مندی هر چه بهتر انجمن از حقوق سمن‌های اجتماعی، هیئت موسس در حال شکل‌گیری است و جهت بررسی وضعیت ثبت انجمن شروع به فعالیت خواهد کرد.

با توجه به حضور خانواده‌های محترم دوشادوش بیمارانشان چه در دوران

عکسهای زیر گزارش تصویری از فعالیتهای انجمن
در ماههای مرداد، شهریور و مهر سال ۱۳۹۸ می باشد.



جلسه باز ناحیه پنج



جلسه باز گلباف با حضور بخشدار محترم
آقای موسی پور



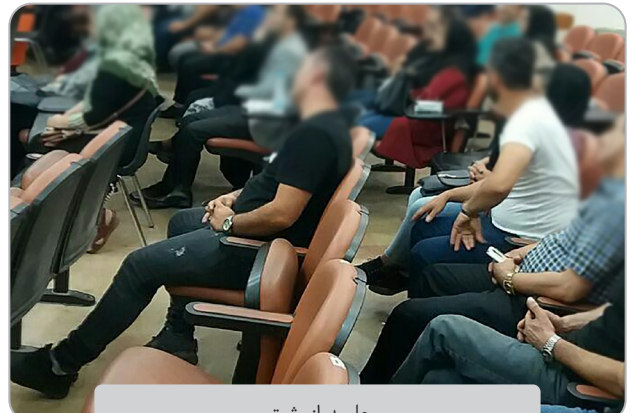
جلسه باز اسفراین



بازدید آقای حیدری رئیس محترم شورای شهر مشهد
ناحیه ۱



بازدید آقای فیضی عضو شورای شهر مشهد
ناحیه ۲



جلسه باز رشت

امیدی برای یک روز پاک

به دوران قبل مصرف و جوانی ام که فکر می‌کنم به این نکته می‌رسم که اکثر چیزهایی که لازمه پیشرفت، رشد و بالندگی یک انسان است در زندگی من وجود داشت؛ مثل پدر و مادر خوب، حمایت مادی و معنوی تحصیلات، همسر پاک و مهربان و فرزند سالم و... که شاید هر کدام از این موارد، خود به تنهایی تاثیرات شگرفی در زندگی یک انسان بگذارند و چه بسا آدمهایی بودند که بدون داشتن هر کدام از این نمونه‌ها و در بدترین شرایط، به موفقیت‌های زیادی دست پیدا کرده‌اند... که مثالهای بارزی هم در ذهنم داشتم و دارم، پس چرا من با داشتن پتانسیل‌های خوب و مهم در زندگی، همیشه بدنبال یک گمشده می‌گشتم و چرا با وجود اینکه این موارد باعث رقم خوردن موفقیت‌های مقطعی در زندگی من بود اما استمرار نداشت و در نهایت کار من به تباهی و خودکشی رسید؟ در زمان مصرف، اطلاعات کافی نسبت به بیماری‌ام نداشتم و ضعف و ناتوانی شدید من در انجام کارهای روزمره‌ام که خودشان باعث بوجود آمدن ترس‌ها و آشفتگی‌های زیادی بود، دلیلی شد که همیشه به بدنبال آدمهای قدرتمند و خاص باشم تا شاید با کمک آنها یا به پشتوانه‌ی قدرت‌شان هم روی ضعف‌هایم سرپوش بگذارم و هم در زندگی‌ام بتوانم اعتباری کسب کنم و به ایده‌آلی که دوست داشتم برسیم و همین مسئله، باعث پررنگ شدن وابستگی در زندگی شخصی و بروز مشکلات فراوان، رنجش‌ها و خراب شدن رابطه‌هایم شد. گذشت و گذشت تا اینکه به دلیل همان وابستگی‌ها به افراد مختلف توسط یکی از دوستانم با سیگار، و بعد مواد و الکل آشنا شدم و در اولین بار مصرف چنان قدرت و لذت اغواکننده‌ای در من شکل گرفت که برآستی فکر می‌کردم گمشده‌ام را پیدا کردم و خیلی زود دوران طلایی تمام شد، اجبار به مصرف نیز در من شکل گرفت و جنبه‌های مختلف بیماری که جسمی، فکری و روحی بود در من فعال شد. طولی نکشید که تغییرات خاص دیگری هم در من دیده شد و حس کردم اخلاقم خیلی عوض شده است، چیزهایی که امروز می‌دانم نواقص اخلاقی هستند، روی کار آمدند و تمام وقت من صرف مصرف مواد و رسیدن به اهداف فکری و پرداختن به همان نواقص شد. من غافل بودم

که از این به بعد، سلامت عقلی هم در کار نیست و تا توانستم خسارت‌های جبران‌ناپذیر و زیادی به اطرافیانم زدم. به قول معروف اختیار زندگی به طور کل از دستم خارج شد و دیگر توان ومیلی به زندگی نداشتم... پس از مدتی به فکر ترک افتادم و راههای مختلفی را از جمله تغییر شهر، تغییر مواد مصرفی و مراجعه به پزشک و روانپزشک‌های مختلف انجام دادم ولی همه‌ی آنها بی‌فایده بود تا اینکه از طریق یکی از واسطه‌های پروردگار بزرگ، با انجمن الکلی‌های گمنام آشنا شدم. با حضور در انجمن بود که فهمیدم کنترل مسیر درست زندگی به دلیل عجز و ناتوانی من در برابر الکل و مواد از دستم خارج شده و بهتر است برای نجات از آن، شکستم را در مقابل مصرف آنها بپذیرم. در انجمن، فهمیدم که الکل و مواد، گمشده‌ی من نیست بلکه یک حس دروغین و اغواکننده بوده که باعث سقوط، خسارت، بی‌اعتباری و سرشکستگی من شده است و برای رسیدن به موفقیت و آرامش، نیازی به اضافه کردن مواد خارجی به بدن نیست. بعد از چند روز یک راهنمای مهربان از میان بچه‌های جلسه‌ای که در آنجا شرکت می‌کردم انتخاب کردم و او به من پیشنهاد کرد قبل از هر چیزی باید بپذیرم که یک الکلی و معتاد هستم و با آدمهای عادی فرق دارم و اگر بخواهم رشد کنم باید از امروز با ۱۲ قدم آشنا شوم و آنها را آرام آرام در زندگی‌ام به کار بندم. از آن روز تا بحال که این نامه را برای شما می‌نویسم، سعی کرده‌ام دست‌کمک و یاری به سمت بچه‌های انجمن دراز کنم و از آنها بخواهم در کنارم باشند و بدانم تا زمانیکه در دریای عشق انجمن غوطه‌ور هستم و در این مسیر روحانی گام برمی‌دارم خود را از وسوسه مواد و الکل در امان نگه داشته‌ام و می‌توانم برای ۲۴ ساعت (یک فرصت روزانه) از تمام وسوسه‌ها خود را ایمن نگه دارم. امیداز مشهد



معرفی کتاب: تجربه، نیرو و امید

پس از این مقدمه‌ی کوتاه، یکی از کتابهای قدیمی انجمن را برای آشنایی بهتر شما عزیزان، معرفی می‌کنیم. کتابی که مملو از داستانهای جذاب و خواندنی است. کتاب «تجربه، نیرو و امید» شامل ۳۸۹ صفحه در ۳ بخش می‌باشد که با دو جلد ساده و گالینگور به چاپ می‌رسد. داستان انتشار کتاب تجربه نیرو و امید:

کتاب بزرگ الکی‌های گمنام، اولین بار در سال ۱۹۳۹ به چاپ رسید که شامل دو قسمت کلی بود؛ قسمت اول که توسط بنیان‌گذار انجمن نوشته شده بود و پیام انجمن الکی‌های گمنام را منتقل می‌کرد شامل ۱۶۴ صفحه بود - این قسمت همان کتابی است که امروزه ترجمه فارسی آن در ۲۱۲ صفحه به عنوان کتاب الکی‌های گمنام در دسترس ما می‌باشد - و قسمت دوم که بخش داستانی کتاب بود شامل داستانهای زندگی افراد مختلف با شرایط متفاوت از سرتاسر دنیا است. البته این کتاب به دو دلیل به big book معروف شد اول اینکه کتاب مرجع انجمن است و دوم به خاطر کمبود منابع مالی اعضای اولیه، با کاغذ ارزان قیمت آماده‌ی چاپ شد و همین امر باعث قطور شدن کتاب گشت. در سالهای بعدی، این کتاب چهار بار مورد اصلاح و ویرایش قرار گرفت. ویرایش اول (چاپ ابتدایی) در سال ۱۹۳۹ و ویرایش دوم در سال ۱۹۵۵، ویرایش سوم در سال ۱۹۷۶ و ویرایش

چهارم و نهایی آن در سال ۲۰۰۱ به دست اعضا رسید. اما سوالی که ممکن است پیش بیاید و مرتبط با داستان چاپ شدن کتاب «تجربه، نیرو و امید» هم هست این است که دلیل ویرایش و اصلاحات کتاب بزرگ الکی‌های گمنام چه بود؟ آیا این کتاب طی سالیان متمادی تغییر کرده است؟ جواب این است که در حقیقت قسمت اول این کتاب که همان ۲۱۲ صفحه‌ی امروزی است و توسط «بیل ویلسون» نوشته شده است بدون هیچ گونه تغییری در همه‌ی ویرایش‌ها دست نخورده باقی ماند و همان متن مجدداً به چاپ رسید. دلیل این ویرایش‌ها، فقط به روز کردن قسمت داستانی این کتاب بود، زیرا به مرور زمان و با رشد انجمن، شکل‌گیری سنت‌ها، فرم‌گیری گروه‌ها و... تجربیات تازه‌ای در کل انجمن به دست می‌آمد که نیاز بود داستانهایی که در کتاب چاپ می‌شود نیز به روز گردد. «بیل ویلسون» در رابطه با ویرایش دوم اینگونه می‌نویسد: «هدف اصلی از بازنگری کتاب این است که بخش داستان‌ها را به روز نگه داریم، تا بخشی از زندگی کسانی را که نجات یافتند به تصویر بکشیم، زیرا مخاطبان کتاب کسانی هستند که هم‌اکنون به جمع انجمن ما پیوسته‌اند» بنابراین در هر نوبت از این ویرایش‌ها، با اعلام در تمامی گروه‌ها در جهان، داستانهایی زیادی ارسال می‌شد که پس از بررسی و تحقیق، تعدادی از آنها جهت چاپ در ویرایش جدید انتخاب می‌شد.



حال مسأله این بود که اگر در هر ویرایش تعدادی داستان به داستانهای قبلی اضافه شود، کتاب آنقدر بزرگ می‌شد که عملاً چاپ، حمل و جابه‌جایی و مطالعه‌ی آن غیر ممکن به نظر می‌رسید. پس لازم بود تعدادی از داستانهای قدیمی، حذف و داستانهای جدید جایگزین آن شود. اما مشکل بعدی این بود که با حذف هر داستان، تعداد زیادی نامه و تماس تلفنی به دفتر انجمن می‌رسید که می‌پرسیدند: «چرا بعضی از داستانها که به نظر آنها خوب بوده از کتاب حذف شده است؟» و از آنجایی که در میان داستانهای ارسال شده که تجربه‌ی شخصی افراد بود، چیزی به نام «داستان بد» وجود نداشت، حق با کسانی بود که اعتراض می‌کردند! ایده‌ای که برای حل این مشکل وجود داشت این بود که داستانهایی که در هر ویرایش از کتاب بزرگ حذف می‌شوند را در کتاب جداگانه‌ای به چاپ برسانیم که این همان ایده‌ی اولیه‌ی تهیه و چاپ کتاب «تجربه، نیرو و امید» بود. اما این ایده هیچ وقت به صورت جدی حمایت نشد تا اینکه در سال ۱۹۹۷ در کنفرانس خدمات عمومی تصمیم بر این گرفته شد که ویرایش چهارم کتاب انجام گردد. پس از آن، زیرمجموعه‌ای از افراد دارای صلاحیت به عنوان کمیته‌ی ادبی تشکیل شد و با انتشار اطلاعیه در سرتاسر جهان، بیش از ۱۲۰۰ داستان جدید به این کمیته رسید و پس

از بررسی‌های سخت و طاقت فرسا بیست و پنج داستان برای چاپ آماده شد. در این ویرایش بیش از نیمی از داستانهای قبلی با داستانهای جدید جایگزین شد زیرا تغییر و رشد انجمن در سالهای بین ویرایش سوم و چهارم بسیار چشم‌گیر بود. انجمن، در ادامه‌ی حیات خود، تجربیات جدیدی کسب کرده و وارد عصر تکنولوژی و اینترنت شده بود؛ از جمله رساندن پیام توسط تکنولوژی به دورترین نقاط دنیا و همین‌طور تجربه‌ی جلسات آنلاین و آشنایی همگان با افرادی که سالهای طولانی پاک بوده و تجربیات ارزشمندی به دست آورده بودند که باعث شد اکثر داستانهای قبلی از کتاب بزرگ حذف و داستانهای به‌روز و جدیدی جایگزین آنها شود. در نتیجه، با زیاد شدن تعداد داستانهایی که در طول این سالها حذف شده بود اعضا در همان کنفرانس خدمات عمومی سال ۱۹۹۷ با جدیت خواستار چاپ کتاب جداگانه‌ای شدند که تمامی داستانهایی که در این سه ویرایش از کتاب حذف شده بودند را در خود جای دهد. پس از جمع‌آوری داستانهای درخواستی، کتابی با نام «تجربه، نیرو و امید» به چاپ رسید. این کتاب به دلیل دارا بودن داستانهای واقعی اشخاص و همین‌طور سالها تجربه‌ی آنها، کتابی بسیار مفید و ارزشمند است که می‌توان با مطالعه‌ی آن، خود را پای صحبت کسانی دید که سالها در انجمن تجربه کسب کرده و شاهد رشد و یاد در دوران بلوغ انجمن، شاهد بارور شدن آن بوده‌اند.



این کتاب دارای سه بخش است:

بخش اول: شامل داستانهایی است که اولین بار در کتاب بزرگ به چاپ رسیده بود اما در ویرایش دوم در سال ۱۹۵۵ از این کتاب حذف شدند. بیست و دو داستان در این بخش دیده می‌شوند که حکایت افرادی است که قبل از سال ۱۹۳۹ (سال‌های اولیه شکل‌گیری انجمن) موفق به ترک شده بودند و در واقع، اولین اعضا انجمن الکلی‌های گمنام در دنیا می‌باشند، که مطمئناً مطالعه‌ی داستانها و تجربیات این اعضای اولیه که با بنیانگذاران نیز در ارتباط نزدیک بودند برای هر الکلی جذاب خواهد بود. در این سالها، جلسات هنوز شکل رسمی نداشت و بیشتر شبیه دور همی بود و همینطور، سنت‌ها هنوز شکل نگرفته بود.

بخش دوم: شامل هفت داستان است که در ویرایش سوم یعنی در سال ۱۹۷۶ از کتاب بزرگ حذف شد. بنابراین این بخش داستان افرادی است که از ابتدای شکل‌گیری انجمن تا قبل از سال ۱۹۷۶ موفق به ترک شده و دوران بلوغ انجمن را نیز تجربه کرده و تجربیات خاص آن دوره را برای مان نقل خواهند کرد.

بخش سوم: بیشترین قسمت این کتاب مربوط به این بخش است که در آن بیست و سه داستان ذکر شده و شامل داستانهایی است که در ویرایش چهارم در سال ۲۰۰۱ از کتاب بزرگ حذف شده‌اند. نویسندگان این داستان‌ها تا سال ۱۹۷۶ در انجمن حضور داشته‌اند. بنابراین داستانهایی بخش سوم مربوط به افرادی است که سالهای طولانی را در انجمن سپری کرده و طبیعتاً نسبت به نویسندگان دو قسمت اولیه، سابقه‌ی حضور بیشتری در جلسات ما دارند.

در سال ۲۰۰۱ و در چاپ نهایی تعداد بیست و پنج داستان برای چاپ انتخاب شد و جایگزین داستانهایی قدیمی شد. داستانهایی که کاملاً به روز بوده و تجربه‌ی اعضای است که عصر تکنولوژی را نیز تجربه کرده‌اند. برای مطالعه‌ی داستانهایی که در ویرایش نهایی اضافه شدند، می‌توانید «کتاب بزرگ» (big book) که به زبان فارسی نیز ترجمه و روی میز نشریات وجود دارد را مطالعه نمایید و داستان‌هایی را که در تمام این ویرایش‌ها حذف شده در کتاب تجربه نیرو و امید می‌خوانیم. در نهایت تاکید می‌کنیم، کتاب «تجربه، نیرو و امید» و قسمت داستانی کتاب بزرگ الکلی‌های گمنام، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چرا که داستان زندگی الکلیهایی است که پس از چندین سال بهبودی و حضور در انجمن در کشورهای مختلف جهان تجربه خود را نقل می‌کنند و می‌تواند این پیام را برای هر خواننده‌ای به همراه داشته باشد که هر الکلی با هر شرایط سنی، فرهنگی، قومی و قبیله‌ای و در هر گوشه‌ی جهان و در هر دهه و هر تاریخی که زندگی می‌کند چه در سالهای دور و چه در عصر حاضر، با رعایت اصول معنوی ساده‌ی این انجمن و سپری نمودن مسیر بهبودی، می‌تواند

به خوشبختی، زندگی شاد و رضایت بخش بدون الکل دست یابد. با خواندن این کتاب و این همه داستان واقعی و تجربیات الکلی‌های مختلف، بار دیگر واقعیت این جمله برای مان روشن می‌شود که: «به ندرت کسی را دیده ایم که راه ما را با جدیت بیاماید و به مقصد نرسد»

در انتها یک پاراگراف از کتاب تجربه، نیرو و امید فصل سوم صفحه ۲۹۲ از داستانی به نام مشروب، رادیو، عصیان را با شما در میان می‌گذاریم و امیدواریم که با مطالعه‌ی این کتاب ارزشمند که گنج باارزشی از تجربیات است در مسیر بهبودی خود موفق باشید.

«اگر از من بپرسند که علاوه بر پیروی از دوازده گام، مهمترین فاکتور موفقیتیم در این برنامه چه بوده، باید بگویم: صداقت. و مهم‌ترین شخصی که باید با او صادق باشید، خودتان هستید. اگر در داستان من چیزی هست که برای شما آشناست، پس همین حالا حرکتی بکنید. تکرار می‌کنم، من یکی از خوشبخت‌ترین اعضای انجمن الکلی‌های گمنام هستم. آدم خوش‌شانسی که بسیار سپاسگزارم.»



داستان های شما به دست ما رسید.

حسین - مشهد
مهدی - مشهد
احسان - مشهد
امیر - مشهد
رضا - گوارشک
مسعود - مشهد


حمیدرضا - مشهد
علی - مشهد
سید علی - مشهد
محسن - سبزوار
امید - مشهد
معصومه - مشهد



کلام آخر

آنچه مطالعه کردید حاصل تلاش همه خدمتگزاران شما در کمیته‌ی فصلنامه‌ی الکلیهای گمنام ایران بود و تمام تلاش هیات تحریریه رسیدن به آیده ال مطلوب است. از این رو از شما عزیزان درخواست داریم که در این مسیر ما را با ایده ها، پیشنهادات، نظرات و سئوالات خود یاری نمایید. خرسندیم دومین شماره «فصلنامه‌ی مسیر هوشیاری» را به رشته‌ی تحریر در آوریم و در انجام این مهم، از همراهیتان سپاسگزاریم.

«فصلنامه‌ی مسیر هوشیاری» منعکس کننده‌ی تجربیات و داستانهای اعضا، گزارش مختصر از فعالیت کمیته‌های خدماتی و مقالات منتشر شده از طریق دفتر خدمات جهانی می‌باشد و مطالعه‌ی آن، همه‌ی ما را به اهمیت ادامه مسیر بهبودی آگاه ساخته و اطلاع از گسترش انجمن در تمامی بخشها برای ما امیدبخش است.

The background features a stylized cityscape with various silhouettes of buildings and people. In the foreground, two large black silhouettes of men in suits stand with their backs to the viewer, looking out over the city. To the left, a smaller silhouette of a person is seated in a chair, facing right. The overall color palette is a mix of purples, blues, and greens, with a white diagonal line in the top left corner.

اطلاع رسانی عمومی اشکال مختلفی دارد ، از یک تابلوی ساده بیرون مکان جلسه که روی آن نوشته (جلسه AA) ، تا قرار دادن شماره تلفن انجمن در دفترچه راهنمای تلفن محلی ، توزیع نشریات انجمن ، معرفی انجمن در برنامه های رادیویی و تلویزیونی و یا با استفاده از فنون پیچیده رسانه ای .

اطلاع رسانی در هر شکلی که باشد از طریق تماس های فردی یا با استفاده از اشخاص واسطه و رسانه ها ، هدف این کار رساندن پیام از یک الکلی به یک الکلی دیگر می باشد .

Bill.w