

مجله الکی‌های گمنام ایران

# مجله الکی‌های گمنام ایران

سال سوم \* شماره ششم \* زمستان ۱۴۰۰



شنا کن یا غرق شو

چه کسی رئیس است؟

هرچند سخت بود اما طاقت آوردم

در این خانه چه می‌گذرد

به انجمن اعتماد کردم

آرام فریاد زدم اما او شنید

معرفی نشریه پرکردن خلا

معرفی کمیته جلسات آنلاین

## تعریف الکی های گمنام و مجله

الکی های گمنام انجمن زنان و مردانی است که با بهره گیری از تجربه و 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 ی عضویت تمایل به ترک الکل است. در الکی های گمنام حق عضویتی وجود ندارد و ما از طریق شرکت داوطلبانه در مخارج انجمن خودکفا هستیم. الکی های گمنام با هیچ انجمن سیاسی، دینی و یا اجتماعی پیوستگی ندارد و مایل به موضع گیری در مسائل اجتماعی نیست و هیچ اصولی را رد یا قبول نمی کند. هدف اصلی ما «هوشیاری» و کمک به دیگر الکی هاست تا به ترک الکل موفق شوند.

### مسیر هوشیاری

نشریه داخلی انجمن الکی های گمنام ایران است. این نشریه توسط اعضای انجمن و کسانی که به برنامه هایمان برای رهایی از الکلیسم علاقه مندند تهیه می شود. مسیر هوشیاری راهی است که الکی های در حال بهبودی را به یکدیگر پیوند می دهد. این مجله تجربیات، نیرو و امید مشترکانش را بیان می کند و بازتابی است از گستره جغرافیایی وسیعی، از تجربیات در حال حاضر انجمن درباره بهبودی، اتحاد و خدمت. آگاهی از این مسئله که هر یک از اعضای انجمن به روش مخصوص به خود، روی برنامه کار می کنند باعث می شود که صفحات مجله شکل بگیرد و این نشریه در طول حیاتش تریبونی برای تجربه های مختلف و اغلب متفاوت از اعضای انجمن در سراسر مجموعه بوده است. مقالات نشان دهنده ی سیاست های انجمن نیست و نه انجمن و نه مسیر هوشیاری هیچ مقاله ای را تایید و تکذیب نمی کند. ... مسیر هوشیاری با رعایت معیارهای صمیمیت و خوش سلیقگی، و تجربه اعضا در تمام مسایلی که به طور مستقیم با الکی های گمنام مربوط می شود، بهره می برد.





- ۱ ..... سخنی با خوانندگان
- ۲ ..... یادداشت سردبیر
- ۳ ..... شنا کن یا غرق شو
- ..... نگاهی به سنت‌های دوازده‌گانه‌ی انجمن الکی‌های گمنام
- ۴ ..... گمنام
- ۸ ..... هرچند سخت بود اما طاقت آوردم
- ۱۰ ..... در این خانه چه می‌گذرد؟
- ۱۲ ..... به انجمن اعتماد کردم
- ۱۳ ..... آرام فریاد زدم اما او شنید
- ۱۴ ..... معرفی نشریه پرکردن خلا
- ۱۵ ..... معرفی کمیته جلسات آنلاین

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

## سخنی با خوانندگان

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

- ۱- ارسال از طریق پست به آدرس: خراسان رضوی، مشهد، بلوار حجاب، نبش حجاب ۵۴، ساختمان پزشکان غرب مشهد، طبقه‌ی دوم، واحد ۱۲، دفتر انجمن الکی‌های گمنام ایران
- ۲- ارسال از طریق ایمیل [masir.hoshyari@gmail.com](mailto:masir.hoshyari@gmail.com)
- ۳- از طریق دورنگار به شماره‌ی ۰۵۱ - ۳۶۲۱۰۰۷۳
- ۴- از طریق تلگرام و واتس‌آپ به شماره‌ی ۰۹۱۵۷۶۸۵۳۸۳

### خدا را شکریم که هم عصر شمایم

زمستان فرا رسید. فصل زمستان زیباست اما زیباییش را باید کشف کرد. سفیدی برف زمستان را می‌گویم که یکرنگ است و زیبایی متفاوتی به این فصل سرد داده است. بهار با عطر یاس و نرگس، تابستان با میوه‌های رنگارنگ، پاییز هم با برگ‌های رنگ شده‌ی همچون شعله آتش، دلربایی‌ها می‌کنند و زمستان چیزی ندارد جز سفیدی مطلق برف بابرکتش که به نظر من نماد صداقت اعضای ساده و صمیمی انجمن الکلی‌های گمنام نیز هست.

زمستان زیباست اما همه‌ی مردم آنرا درک نمی‌کنند. سفیدی برف می‌تواند زباله‌های شهر و دشت و جنگل را بپوشاند. همچون صداقت کلامی که زباله‌های درون من و تو را ناپدید می‌کند...

از نگاهی دیگر، زمستان با شلاق سوز و سرمای مداومش، سلطنتی برای خود ایجاد می‌کند که همه‌ی مخلوقات در مقابل اوامرش سر تعظیم فرود می‌آورند. قدرتی که درختان را می‌خواباند، آبها را منجمد می‌کند و پرندگان خوش صدا را از شهر، فراری می‌دهد! اما این سلطنت زمانش طولانی نیست. درختان برمی‌خیزند، آبها روانه می‌شوند و پرندگان آوازخوان برمی‌گردند. آنگاه است که می‌گوییم: «خداحافظ زمستان و سلام بهار!»

در سالی که تا این لحظه پشت سر گذاشته‌ایم، ویروس منحوس کرونا، همچنان به کار نامبارک خود ادامه داده است. چه روزهای سختی بر ما اعضای انجمن الکلی‌های گمنام گذشت... چه دوستان عزیزی را که به واسطه‌ی این بیماری مهلک از دست دادیم؛ دوستانی که با تمام وجودشان در این انجمن خدمت کردند و اکنون در بین ما نیستند. یادشان گرامی.

دوستانی که دلمان لک زده برای لبخندشان... دوستانی که اگر اختیار داشتیم تمام صفحات این شماره را به تصاویر معنوی آنها اختصاص می‌دادیم تا بلکه کمی از دلتنگی‌مان کم شود... سفرت بخیر، اما تو و دوستی خدا را! چو از این کویر وحشت به سلامتی گذشتی، به شکوفه‌ها به باران برسان ما را... یادش بخیر، دوستان عزیزی که از بین ما رفتند، وقتی شماره‌ی

اول مسیر هوشیاری را دیدند، از انتشار آن خیلی خوشحال شدند و بارها برای ما آرزوی موفقیت کردند. امروز از درد دلتنگی نبودشان مثل همه‌ی شما، از درونم فریاد می‌زنم: «دوست معنوی من، به خداوندی که تو را به ما بخشید و ما را هم‌عصر تو کرد، بگو: دست مریزاد به این خلقت، دست مریزاد به این همه نورافشانی و دست مریزاد به این معجزه‌های نوظهور که به این شهر و دیار بخشیدی و آنها را نجات دهنده‌ی جوانان معتاد و الکلی ایران زمین کردی...»

اما دلخوشیم، چرا که به لطف خداوند هنوز دوستان خوبی داریم که با کوله‌باری از تجربه و عشق و معنویت، مشغول خدمت‌رسانی و انتشار پیام مودت انجمن الکلی‌های گمنام در میان ما هستند. ما قدرشان را می‌دانیم و از خداوند برای سلامتی‌شان دعا می‌کنیم.

همانطور که زمستان ماندگار نیست این ویروس منحوس هم به زودی فصلش به پایان می‌رسد و بهار زندگی روی خوشش را به ما نشان خواهد داد.

استقبال بی‌نظیر شما خوانندگان گرامی از نسخه‌ی پنجم مجله، قوت قلبی برای خدمتگزاران کمیته مجله بود و ما را بر آن داشت تا مستحکم‌تر به مسیر خود ادامه دهیم و رضایت خاطر بیشتر شما خوانندگان عزیز را فراهم کنیم.

نسخه‌ی پنجم مجله، حاصل تلاش ساعتها و روزهای زیاد و فشرده‌ای بود که توسط هیات تحریریه و تمامی خدمتگزاران شما در کمیته‌ی مجله به رشته‌ی تحریر درآمد. ما سعی کردیم مطالب زیبا و دوست‌داشتنی شما را خیلی کم تغییر دهیم اما بر ما ببخشاید تغییرات ناگزیری که طبق رعایت قوانین نوشتاری و ادبیات مکتوب زبان فارسی، ملزم بر رعایتشان بودیم.

امیدواریم با پایان فصل زمستان و کوید ۱۹ که ارمغان باز گشایی جلسات را به همراه دارد بتوانیم قدری بیشتر از رسالت خود را در قبال همدردانمان به انجام برسانیم. همچنان منتظر دلنوشته‌های زیبای شما خوانندگان عزیز هستیم.



## شنا کن یا غرق شو

داستانی از آنسوی آبها...  
ترجمه توسط کمیته‌ی مجله‌ی مسیر هوشیاری

مورد ملاقاتهای دوران کرونا در فضای باز با رعایت فاصله اجتماعی بمانیم.

در طول تابستان، جلسات گروه مان به ۱۱ جلسه در هفته افزایش یافت. از دوشنبه تا جمعه ساعت ۷:۱۵ صبح و آخر هفته‌ها ساعت ۸:۱۵ صبح ملاقات می‌کنیم. در حال حاضر در پارکی هستیم که در خیابان ۹۲ شرقی نزدیک خیابان سوم قرار دارد.

جلسات صبح عمدتاً به صورت دوره‌ای با موضوعات آزاد و در دوشنبه‌ها موضوعات مرتبط با کتاب بزرگ و در چهارشنبه‌ها قدم‌ها برگزار می‌شود. در جلسات عصر تابستان، اعضا داستان‌های خود را می‌گفتند و ما نیز یک جلسه آموزشی درباره گام‌ها برگزار کردیم. در طول این مدت، ما دور همی‌های زیادی داشته‌ایم. دونات خورده ایم، تیشرت پوشیده‌ایم و تمام تلاش خود را کرده ایم تا در طول همه‌گیری کرونا، اعتراضات شهر نیویورک و انتخابات، دور هم باشیم و بخندیم. الان حدود ۳۳۰ روز می‌گذرد و گروه «دونات» هر روز یک جلسه داشته است. جیسون، یکی از بنیانگذاران گروه، تجربه‌ی خود را اینگونه بیان می‌کند: «این یکی از متقاعدکننده‌ترین تجربه‌های زندگی‌ام بود که با الکی‌های دیگر در سرما بنشینم و مطمئن شوم که صندلی خالی دیگری وجود داشته باشد تا اگر که یک الکی دیگر ظاهر شد و به کمک ما نیاز داشت، ما دست او را بگیریم»

وقتی زمستان آمد، حتی یک بخاری هم گرفتیم، بنابراین اوضاع خیلی بهتر شد. اگر در منهن هستی و نیاز به جلسه دارید، بیایید. در باران یا آفتاب، گرما یا سرما، امیدواریم که اینجا منتظر شما باشیم.

دیانا ال.

با آمدن کووید ۱۹ باید تغییر می‌کردیم. وضعیت سختی بود. هنگامی که کلیساها در مارس ۲۰۲۰ به دلیل کووید-۱۹ تعطیل شدند، گروه خانگی من در منهن به جلسات مجازی تبدیل شد. چند نفر از ما داوطلب شدیم تا در فضای باز با دیگران ملاقات کنیم تا مطمئن شویم که مردم می‌دانند که ما به صورت آنلاین ملاقات می‌کنیم و چگونه ما را پیدا کنند.

چند اطلاعیه روی دژهای کلیسا گذاشتیم و در پارک کوچکی در نزدیکی محل جلسه همدیگر را ملاقات کردیم. کم‌کم سر و کله‌ی اعضا پیدا شد و مشخص شد که همه تلفن هوشمند یا کامپیوتر یا اینترنت فعال ندارند بنابراین ما یک جلسه AA مجازی همانجا به راه انداختیم و شروع به کمک کردیم. مردم مدام ظاهر می‌شدند و ما به آنها کمک می‌کردیم. در جلسه‌ی اداری ماه مارس، گروه خانگی ما رای وجدان گروه داد که از جلسات در فضای باز حمایت نکند، بنابراین ما که بیرون در پارک بودیم، نام خود را به «دونات» تغییر دادیم و «گروه هوای آزاد» خود را ادامه دادیم. وقتی دولت پارک‌ها را برای مدتی تعطیل کرد، ما در گوشه‌ای از خیابان مجاور، با فاصله‌گذاری اجتماعی و ماسک با هم ملاقات می‌کردیم و اعضای جدید بطور مداوم حضور پیدا می‌کردند. هر بار که تعدادمان کم میشد و به سه یا چهار نفر می‌رسید و به این فکر می‌کردیم که آن را تعطیل کنیم، یک تازه وارد ظاهر می‌شد و همه ما برای حمایت از او به تلاش می‌پرداختیم. ما حتی زیر باران جایی برای جمع شدن پیدا کردیم. ما در تمام سال، هر روز آنجا بودیم - از هوای منفی پنج درجه، تا ۶۰ سانتی‌متر برف، از بارش‌های سیل آسا گرفته تا بادهایی که با سرعت ۷۰ کیلومتر در ساعت می‌وزیدند، ما تمام تلاش خود را کردیم تا در عین حال که «چراغ‌ها» ی یک جلسه را روشن نگه می‌داریم، مطابق دستورالعمل‌های دولتی در





## نگاهی به سنت‌های دوازده‌گانه‌ی انجمن الکی‌های گمنام

### چه کسی رئیس است؟

#### بخش اول

ج: سلام عرض می‌کنم خدمت شما روز تون بخیر باشه ان شا... قبل از اینکه به سوالات شما پاسخ دهم باید از همه‌ی خدمتگزاران کمیته‌ی مجله تشکر کنم که توانستند با همتی مثال‌زدنی و چاپ ۵ شماره از "مجله‌ی مسیر هوشیاری" این خواست عمومی اعضای قدیمی و جدید انجمن را به مرحله‌ی ظهور برسانند. بسیار مفتخرم که توانستم در خدمت دوستانمان در کمیته‌ی مجله باشم. امیدوارم صحبت‌های بنده فتح بابی باشد برای آشنایی دوستانمان با چیزی که در انجمن مرتب می‌شنویم و لزوم رعایت آنها به اعضا گوشزد می‌شود. اگر بخواهم به داستان پیدایش سنت‌ها بپردازم باید مقدمه‌ای را خدمت شما بگویم. ما اعضای انجمن الکی‌های گمنام، وارث سه میراث هستیم که برای ما به یادگار مانده است. این سه میراث را ما به عنوان "دوازده قدم" و "دوازده سنت" و "دوازده مفهوم خدماتی" می‌شناسیم. میراث اول که توسط "آقای بیل ویلسون" مطرح شد بر اساس نیازی بود که هر عضو برای بهبودی شخصی خودش رعایت می‌کند. در واقع ۱۲ قدم، یک کند و کاو شخصی و یک اکتشاف گروهی توسط خود فرد است. چون ماهیت فرد الکی به گونه‌ای نیست که روشی را به او نشان بدهی یا نوعی از زندگی را به او یاد بدهی.

همراهان عزیز، مصاحبه‌ی ذیل سرآغاز سلسله مصاحبه‌های هیئت تحریریه با یکی از اعضای قدیمی و باتجربه‌ی انجمن الکی‌های ایران است. در این سلسله مصاحبه‌ها برآنیم شما را با ۱۲ سنت انجمن آشنا کنیم. با عنایت به قوانین متقن و عاشقانه‌ی مستور در همین سنت‌ها، از آوردن اسم اصلی دوست مصاحبه‌شونده معذوریم و او را با نام حسین به شما معرفی می‌کنیم! ما و شما می‌دانیم هدف از این سلسله نوشتار دنباله‌دار، آشنایی با سنت‌ها و رعایت آنهاست تا به لطف پروردگار، خللی در جلسات ما بوجود نیاید.

در این شماره لازم دانستیم سوالات کلی و کلیدی در مورد سنت‌ها از جناب حسین پرسیده شود که ایشان نیز با صحنه گذاشتن بر درخواست ما قبول زحمت کردند و آنچه می‌خوانید محصول تلاش خدمتگزاران شما در کمیته‌ی مجله است.

قطعاً ما می‌دانیم که بسیار کم می‌دانیم لذا خواهشمندیم نظرات خود را برای ما و مخصوصاً در مورد این مصاحبه به آدرس مجله ارسال کنید.

س: جناب حسین ضمن تشکر از قبول زحمت، خوشحال می‌شویم در ابتدا در مورد مسأله‌ی عدم وجود قوانین مشخص در انجمن الکی‌های گمنام صحبت بفرمایید و در ادامه از چگونگی بوجود آمدن ۱۲ سنت صحبت کنید.





روی این اعمالی که عرض کردم، اسم سنت نمی‌گذاریم و هیچ قاعده‌ای هم به نام سنت نمی‌خواهیم بگوییم.

**س:** جناب حسین در حالی که ما دوازده قدم را در اختیار داشتیم، چه نیازی به میراث دوم (۱۲ سنت) بود؟ و اصلاً چرا باید میراث دوم تشکیل می‌شد؟

**ج:** جوابش این است که ۱۲ سنت با دنیای دوازده قدم فرق اساسی دارد در واقع اهمیتش به مراتب اگر از دوازده قدم بیشتر نباشد، کمتر هم نیست. پس از کارکرد قدم‌ها و حتی در حین آشنایی با ۱۲ قدم، یک میل به زندگی در میان جمعیت اطرافمان در من شکل می‌گیرد که مقدمه‌ی ورود به دنیای دوازده اتحاد یا میراث دوم است.

در خاطرات اعضای اولیه‌ی انجمن پس از انتشار قدم‌ها مسائل مختلفی را در نوشته‌های آنها مرور می‌کنیم. انحرافات، کج‌روی‌ها و از هم‌پاشیدن‌های بسیاری اتفاق افتاد تا میراث دوم (۱۲ سنت) شکل بگیرد. وقتی یک الکی از مصرف الکل و مواد می‌شود میل دارد، نقش یک اصلاح‌گر و نقش یک مبلغ و مدرس را بازی کند و دلش می‌خواهد به همه‌ی مردم اطرافش کمک کند. محکومین، زنان روسپی اجتماع، خانواده‌های بی سرپرست، کسانی که زیر حکم هستند و....

اوایل شکل‌گیری انجمن، بازار تبلیغات بسیار گرم شد چون توشه‌ی یک الکی، دوازده قدمش بود. او یاد گرفته بود که باید به کمک دیگران بشتابد، اما حد و مرز خودش را نمی‌شناخت. دوستان الکی ما سخنرانی‌های آتشین می‌کردند، تبلیغات گسترده داشتند و یک روابط عمومی عجیبی راه انداخته بودند. هر کس برای خودش و هر گروه برای خودش.

الکی کنجکاو است که بفهمد با ترک الکل و مواد مخدر و عضویت در انجمن، چه اتفاقی در درون او افتاده است و خودش مکلف می‌شود به کند و کاو و این کار را طی مراحل دوازده گام انجام می‌دهد. در واقع ۱۲ قدم، ماه عسل بهبودی من الکی خواهد بود. حالا با کارکرد ۱۲ قدم من خودم را شناختم، نقاط ضعف و قوت خودم را شناختم، آشنایی نسبی با درون خودم دارم، کمی هم آداب "زندگی کن بگذار دیگران نیز زندگی کنند را هم یاد گرفته‌ام". مجموع اینها بهبودی من هستند. یک آدم ناسازگار اجتماعی که همیشه میل به انزوا، و به تنهایی و گوشه‌گیری داشته اکنون با دوازده گامش آشنا شده است.

حال بیابید کم کم وارد سنتهای دوازده‌گانه شویم. ما از روز اول که به عنوان تازه‌وارد در یک گروه حضور پیدا می‌کنیم، ناخواسته سنت‌های دوازده‌گانه را هم تمرین می‌کنیم. حتی دوازده مفاهیم را هم انجام می‌دهیم منتها چون شناختی نداریم زیاد به آن نمی‌پردازیم.

وقتی یک نفر سکوت تا سکوت در جلسه حاضر می‌شود، در جلسه سکوت می‌کند، در زمان خودش مشارکت می‌کند، به مشارکت دیگران گوش می‌کند، در خدمات گروهی شرکت می‌کند اعم از نظافت یا خدماتی که رای وجدان گروهی همراهش هست او ناخودآگاه در مسیر رعایت سنت‌ها گام برمی‌دارد. یعنی می‌خواهد گروه خودش را پا برجا نگاه دارد و به آن احساس تعلق می‌کند که تا حد زیادی نشاط شخصی فرد را هم به دنبال دارد. بعد از آشنایی و کارکردن ۱۲ قدم، میل به زندگی گروهی را پیدا کردم، احساس کردم که من هم باید جزیی از کل باشم و شروع کنم به خدمت؛ در گروهی که راه نجات من وابسته به آن خواهد بود، اما پیمودن این راه نجات کجا می‌تواند باشد؟ آیا ما هر محفل دوستانه و فامیلی را می‌توانیم بگوییم یک گروه است؟

آیا اگر چند الکی بخواهند دور هم مانند مجالس دوستی و رفاقتی یا تولد جمع شوند، می‌توانیم اسم گروه را روی آن بگذاریم؟ البته جواب قطعاً نه خواهد بود! گروه جایی است که چند الکی با یک هدف خاص در یک ساعت خاص گردهم جمع می‌شوند و مستقلانه به مسایل بهبودی می‌پردازند. این گروه فرمت دارد و راس یک ساعتی استارت می‌خورد و راس یک ساعتی هم تمام می‌شود. بنابراین کم کم تمرین ما بودن را در گروه شروع می‌کنیم

**س:** چرا با قانون‌گذاری مخالف بودند؟ همه جا تصور می‌شود قانون چیز خوبی است و ظاهراً باعث تحکیم جلسات و انجمن می‌شد.

**ج:** بله شما درست می‌گویید وضع قانون برای زندگی سالم و اجتماعی شاد لازم و ضروری است ولی باید توجه کنیم وضع آن برای الکی‌ها و افرادی که بخاطر بیماری‌شان آشوب طلب واقعی بودند و همیشه میل به آشوب‌گری در وجود آنها بیداد می‌کرد نه تنها جزو محاسن نبود بلکه یک عیب و یک مشکل هم به عیوب و مشکلاتشان اضافه می‌کرد. دلایل این مشکلات را هم عرض می‌کنم: یک مشکل این بود که قانون را چه کسی بنویسد؟ و چه کسانی اجرایش بکنند؟...

تصور کنید که قرار بود یک عده افراد ناسازگار اجتماعی، برای عده‌ای دیگر قانون بنویسند! خیلی چیز عبثی بود... از این دست دردها و دردهای بسیار دیگری در سالهای اولیه‌ی انجمن حس شد و مشکل آفرین‌شد تا اینکه اعضای قدیمی دوازده اتحاد، (دوازده سنت) را به عنوان میراث دوم برای ما به یادگار بگذارند.

سنت‌ها که راهنمایی است برای شیوه‌ی بهتر کار و زندگی، برای بقا و هماهنگی گروه‌ها همانقدر ارزشمند هستند که گام‌های دوازده گانه برای هوشیاری و آرامش یک فرد. یعنی ما در دوازده اتحاد یا دوازده سنتمان شیوه‌ی بهتر کار و زندگی با دیگران را یاد می‌گیریم.

**س:** ما نمی‌توانیم روی این ۱۲ سنت یا اتحادی که می‌فرمایید، نام دیگری بگذاریم و به آنها بگوییم ۱۲ قانون؟

**ج:** نه! ما یک گروه الکی بودیم که داشتیم در مسیر بهبودی قدم برمی‌داشتیم ما نمی‌توانیم مصلح اجتماعی باشیم و به مسایل سیاسی و ... ورود کنیم.

اعضای اولیه‌ی ما با آن اندوخته‌ای که از دوازده قدم بدست آورده بودند شروع کردند به انجام دادن برخی کارهایی که تجربه‌ای در موردش نداشتند. و درست و غلط بودنش را تشخیص نمی‌دادند. در نتیجه‌ی انجام دادن برخی از آنها، شکست‌ها و از هم پاشیدن‌هایی بوجود آمد که اعضای اولیه و بنیان‌گذاران انجمن را وا داشت که باید کاری بکنند و جلوی اشتباه گروه‌های بعدی و آیندگان را بگیرند و کم‌کم دوازده سنت نوشته شد.

البته این سنت‌ها قانون نیست، قاعده نیست، دستور نیست، هر یک از اعضا با میل و رغبتشان از آنها پیروی می‌کنند. چرا؟ چون خودشان به این نتیجه رسیده‌اند که رستگاری‌شان در تبعیت از آنهاست.

آنها سعی می‌کردند همه‌ی مردم اجتماع را به مشارکت کردن‌های غیر ضروری که ربطی به کار ما نداشت دعوت کنند. این موارد زیاد بود از جمله مسائل سیاسی، مبارزه با مشروب‌خواری، مبارزه با برده‌داری، مبارزه با دخانیات، مبارزه با زنان ناسازگار اجتماعی و ... و در رابطه با اینها سخنرانی‌های غرائی می‌کردند و ناگفته پیداست که چه آشفتگی‌هایی بوجود آمده بود که امروز بهتر متوجه آنها می‌شویم. وقتی موافق یا مخالف یک ارگانی صحبت می‌کنیم یعنی داریم وارد آن سازمان می‌شویم بدون اینکه تشکیلات آن سازمان را بدانیم. وقتی پای مباحث سیاسی به انجمن ما باز شود، ناخودآگاه عده‌ای موافق و عده‌ای مخالف پیدا می‌شود. اگر به جمیع موافقین بپیوندیم مخالفین بر علیه ما تبلیغ خواهند کرد. اگر با مخالفین هم گروه بشویم موافقین را به دشمن خودمان تبدیل می‌کنیم.

با ورود مباحث غیر ضروری اشاره شده، انجمن از شکل و هدف اصلی خودش که در ادامه خواهیم گفت خارج می‌شود. بعد از آشفتگی بوجود آمده، اعضای قدیمی گفتند چه باید کرد تا از این حالت نجات پیدا کنیم؟ یک دوستی پیشنهاد کرد که بیایم یک قانون وضع کنیم که ما فقط و فقط در رابطه با بهبودی صحبت کنیم و تمرکزمان را از مسایل دیگر دور کنیم.

حالا چه کسی می‌تواند قانون وضع کند در میان جمعیت الکی‌ها؟ چه کسی یا کسانی می‌خواهند عامل اجرای قانون باشند؟ مگر ما نمی‌گوییم اینجا تحت نظر نیستیم؟ کلانتر نداریم؟ قاضی نداریم؟ آقا بالا سر نداریم؟ مدیر ارجح و برتر نداریم؟ پس چه‌گونه قانون نداشته باشیم؟ چه کسی آن را اجرا کند؟ چرا؟ چون هر قانونی یک سری مخالفت‌ها با بعضی از مسایل دارد و یک سری موافقت‌ها و به قول "کتاب الکی‌های گمنام" که می‌گوید: "آیا مرگ بر دیکتاتور سر داده نمی‌شد؟" چرا سر داده شد!





در واقع اعضای انجمن به یک فهمی رسیده‌اند که خودشان میخواهند سنت‌ها را رعایت کنند. کسی مجبورشان نمی‌کند. کسی بازخواستشان نمی‌کند. یعنی ریشه در عشق و محبت خود الکی‌ها دارد. تمام امور خدماتی و تمام فعالیت‌هایی که مربوط به سنت‌ها است ریشه در عشق و معرفت و محبت بچه‌ها دارد. یعنی قانون نانوشته‌ای که همه رعایت می‌کنند چون از تجربه واقعی و تلخ اعضا شکل گرفته است.

هنگامی که دو یا چند الکی با هدف تشکیل یک گروه دور هم جمع میشوند مشکل یا مشکلاتی هم ظاهر می‌شود. مشکل بر سر خدمات، مشکل بر سر رهبری انجمن، مشکل بر سر عضو قدیمی و عضو جدید و راه حل تمام اینها در قالب سنت‌ها به ما یادآوری میشود. برای مثال از سنت یکم که هدفش حفظ گروه و منافع مشترک همگان است آغاز می‌کنیم. سنت یکم به ما می‌گوید فعلاً ستون ساختمان توجه کنیم تا فرو نریزد. ساختمان باید باشد تا ما بتوانیم جمع شویم. حالا اگر میخواهیم به همدیگر خدمت کنیم، وارد مقولات سنت‌های بعدی می‌شویم.

**س:** فرمودید که ما هیچ قانون و قوانین اجرایی نداریم چه چیزی باعث میشود که انجمن در این سالها به مسیرش ادامه دهد؟

**ج:** من عرض کردم قانون نوشتند، چون الکی‌ها قانون گریزند. اعضای قدیمی، تجارب واقعی خود را گفتند و چون بیان آنها ریشه در عشق به همدردهایشان دارد، سایر الکی‌ها و گروه‌های بعدی آنها تا به امروز، سعی کرده‌اند آنها را رعایت کنند.

تاکنون، در انجمن الکی‌های گمنام رئیسی به کار گمارده نشده است. گروه‌هایی که در سال‌های اولیه متلاشی شدند گواهی بر این ادعا هستند. آنها از نظر مالی، مکانی و ... وابسته به افراد خارج از برنامه بودند. جالب است بدانید الکی‌ها از کسی دستور نمی‌گیرند ولی اتوماتیک وار کارهای خودشان را انجام می‌دهند که در ادامه وارد سنت دوم می‌شویم که یگانه مرجع نهایی ما کیست؟ ما در رای گیری‌های مان چکار کنیم؟ جوابش این است که به خرد جمعی اتکا می‌کنیم.

جمله‌ی معروفی هست که می‌گوید: "هیچ نفری در انجمن دو نفر حساب نمی‌شود". یعنی اینکه هر شخصی در جلسات ما، یک عضو مستقل به حساب می‌آید. با هر میزان هوشیاری که داشته باشد، یک روز یا ده سال و بیشتر یک حق رای دارد و یک اظهار نظر می‌کند. خروجی چیزی که از دل گروه‌های ما بیرون می‌آید قابل اجراست. این خروجی، قانون نیست و هیچ بایدی در انجام دادنش نداریم. مثلاً فهم و رای بیست نفر از سی نفری که در یک جلسه حضور دارند، بر این است که آقای... منشی ما باشد و آقای... نماینده‌ی ما باشد و همه‌ی اعضا چه کسانی که رای موافق داده‌اند و چه آنهایی که رای مخالف داده‌اند، با صمیمیت توافق می‌کنند و به خدمتگزار جدید کمک می‌کنند تا بهترین خدمتش را انجام دهد و هیچ حرفی بوجود نخواهد آمد.

ادامه دارد....



جمله‌ی معروفی هست که می‌گوید: "هیچ نفری در انجمن دو نفر حساب نمی‌شود". یعنی اینکه هر شخصی در جلسات ما، یک عضو مستقل به حساب می‌آید. با هر میزان هوشیاری که داشته باشد.

## هر چند سخت بود اما طاقت آوردم

ترس تمام وجودم را می‌گیرد ولی یاد سخنان دوستان می‌افتم که ترس نشانه‌ی بی‌ایمانی به خداست ( و آرامش رفته باز می‌گردد) .

یاد ایامی می‌افتم که در جلسه بدون ترس، دست در دست همدیگر دعای گامهای سوم و هفتم را بعد از طلب خیر برای الکلی‌های در عذاب می‌خواندیم، قطره اشکی آرام از گونه‌ام به پایین سرازیر می‌شود...

چقدر دردناک است آرزو کردن چیزهایی که تا دو سال پیش، برایم عادی و یکنواخت شده بود، امروز فقط خاطره‌ای از آنها در ذهنم مانده و از خدا درخواست می‌کنم به زودی زود، روزهای خوش گذشته تکرار شوند.

برای من، بهبودی و پاکی در دوران کرونا، با حضور و خدمت در یک جلسه‌ی صبح البته بصورت غیر حضوری شروع می‌شود که حداقل مرهمی است بر زخم دوری از جلسات حضوری. با شنیدن صدای دوستان، کمی قوت قلب می‌گیرم و به یادشان قلبم به تپش می‌افتد .

شنیدن صدای دوستانی مثل مسلم، رضا، حسین، محمد رضا، یوسف، امید، عباس و .... بیشتر اوقات، مرا به یاد اشتباهات و قصوراتی که در حق‌شان کردم می‌اندزد. قصوراتی که نشانه‌ی خود خواهی و خودمحوری‌های من بود و از خداوند طلب بخشش می‌کنم و از روح لایزال هستی فرصتی برای جبران گذشته درخواست می‌کنم.

این روزها، بعد از جلسه‌ی صبح به مرور نشریات می‌پردازم. بله این روزها فرصت خوبی است برای مرور اصول AA و بدرستی که قلب تپنده‌ی انجمن، نشریات است. با خواندن این نشریات ارزشمند، افکار بیهوده‌ای که ثمره‌ی عدم آگاهی من است دور ریخته می‌شود. کم کم بصورت واقعی می‌گویم: «خدا یا واقعا میدانم که هیچ چیزی نمیدانم، کمکم کن تا اراده‌ی تو به انجام رسد نه اراده‌ی من.»

گاهی اوقات صلاح است که تنها بشوی چون مقدر شده تکخال ورقها بشوی گاهی اوقات قرار است که در پیله‌ی درد نم نمک شاپرکی خوشگل و زیبا بشوی گاهی انگار ضروری است بگندی در خود تا مبدل به شرابی خوش و گیرا بشوی گاهی از حمله‌ی یک گربه قفس میشکند تا تو پرواز کنی راهی صحرا بشوی گاهی از خار گل سرخ برنجی بد نیست باعث مرگ گل سرخ مبادا بشوی گاهی از چاه قرار است به زندان بروی آخر قصه هم آغوش زلیخا بشوی .....

بازنگری و دیدی تازه در زندگی من پیش آمد، پیشترها، چه وصفی از انجمن داشتم و اکنون چه وصفی و چه نظری، شاید نگرشی سخت باشد... بدون حضور در یک جلسه، بهبودی و روشنایی مسیر زندگی‌ام میسر نیست. ولی میتوان گفت انجمن الکلی‌های گمنام در سالهای اخیر با وجود بیماری کرونا، برهه‌ای را طی کرد که مانند جنگ دوم جهانی تجربه‌ای بی‌سابقه بود.

کوید ۱۹ و پاندمی همه گیر آن، بهبودی و پاکی، نشریه، دعا و .... چقدر سخت شد و چقدر دردناک است ندیدن دوستانی که تجارب و عشق‌های بی‌منت‌شان تا امروز کمک و یاری‌ام داده تا پاک باشم .

### اسم من محسن و یک الکلی ام

افتخارم، بودن در انجمنی است که مدیر اصلی‌اش خداوند است. خدایی که عشق به او که سالها در وجودم خاموش و کم سو شده بود را بیدار و شعله ور کرد و چه زیباست آشتی کردن با یگانه‌ی هستی و امروز که تنها در کنج خلوت نشسته و از پنجره بیرون را نگاه می‌کنم، هیچ خودرویی، هیچ انسانی و حتی هیچ صدایی از کوچه‌های شهر نمی‌آید...



آری این روزها، دعای سحر و عبادات، جزئی از زندگی من شده است... و این سحر سحر چه سرمستی به آدمی می‌دهد و چقدر مرا با خدا و هستی نزدیک می‌کند و چقدر زیباست سخن گفتن بنده و معبود و باز هم بقول دوستی (تا درخواست نکنی جوابی نمی‌گیری)

به واسطه‌ی حضور در برنامه‌ی الکلی‌های گمنام، به اعضای خانواده‌ی خودم که سال‌های مصرف مرا تقریباً با آنها غریبه کرده بود، نزدیک‌تر شدم. این کار کمک بسیار بزرگی کرد برای رفاقت واقعی با پسر و بازی کردن نقش شوهری خوب برای همسر و خاله بازی با دخترم و این ارتباطات واقعی و عاشقانه، چه زیبا روح مرا پالایش کرد و تمام رنجش‌ها و دلخوری‌ها را تا حد زیادی کاهش داد.

و که چه زیباست داشتن کسانی که بخاطر تو دلشان در تپش است گرچه در یک جلسه‌ی غیر حضوری هم آنها را داشته باشی. در طول روز تماسهای تصویری با خانواده و بستگان و صد البته با راهنما و حامی عزیزم و کسب تجربه و راهنمایی برای انجام گامهای دوازده گانه مخصوصاً کارکرد گام نهم در جهت جبران نبودن‌ها و قصورات از خانواده .

ایام کرونا و ارتباطات مجازی، فرصتی است برای بودن ها، نزدیک شدن‌ها، عشق‌ها، مطالعه‌ی نشریات، گوش سپردن‌ها، و ....

فرصتی که شاید فردایی نباشد و نتوانی باشی و باشند. اما اجازه دهید چند نکته از آموخته‌هایم را بیان کنم؛ از ۲۰ / ۱۳۹۲ که پای به انجمن گذاشتم تا به امروز به

این اندازه حال درونی خوب نبوده است چون درک کرده‌ام شاید فلسفه‌ی اصلی قدمهای دوازده‌گانه، نزدیک شدن به خود، دیگران و خداست و یا به عبارت دیگر تغییر نگرش من نسبت به خودم، دیگران و هستی و خداست.

بیماری الکلیسم هر روز در سرتاسر دنیا هم‌نوعانم را به کام مرگ می‌کشاند، از این بابت از سوئی دلنگرانم و از سوئی دیگر کمر بند خدمتم را محکم‌تر می‌بندم؛ به قول «بیل ویلسون» عزیز که گفته بود: «اگر من لغزش کنم تکلیف الکلی‌های بعد از من چه می‌شود؟»

در قدم دوم با رهیافتی که از بخش «منکران وجود خدا و بی‌اعتقادان» پیدا کردم، تفکر در خلقت طبیعت را مشی وجودی روزگار خودم کردم. در این میان درسی آموختم که شاید با سالها خدمت درک نمی‌کردم و آن عشق بدون منت به تمام عناصر هستی است.

اهل معنا و معرفت در انجمن الکلی‌های گمنام، به هیچ عنوان اظهار وجود و خودنمایی نمی‌کنند چون با فروتنی در گام هفتم منافات دارد و این نیز درسی بود که آموختم و چقدر هم سخت است گمنامی و خودنمایی نکردن برای من الکلی.

و در نهایت متوجه شدم در ادامه‌ی مسیر این منم که باید مخاطب درستی برای راهنمایم باشم تا بتوانم از حرفهایم نکته‌ی تازه‌ای بشنوم و در زندگی‌ام به کار گیرم.





## در این خانه چه می گذرد؟

در ماههای گذشته همانند دو سال قبل، ویروس کرونا همچنان در میان اعضا و جلسات ما گسترش پیدا کرده است. اما جالب است که نتوانست حکمرانی مطلقى داشته باشد. به قول ما ایرانی ها، "چراغی را که ایزد برافروزد هر آنکس پف کند ریشش بسوزد".

قصه، خبرهای شیرینی از اهالی این خانه در سه ماه گذشته برای تان نقل می کنیم باشد که شما نیز لبخند رضایتی روی لب داشته باشید:

۱- برگزاری جلسات غیر حضوری کارگاه آموزش مفاهیم خدماتی از مفهوم هفتم تا دوازدهم در ۸ کارگاه در جمعه های هر دو هفته در میان با استفاده از نرم افزار fcc با حضور تعداد ۳۵ نفر از اعضا

هدف از برگزاری این کارگاه آشنایی اعضا با مفاهیم خدماتی ( میراث سوم ) برای خدمت رسانی موثر تر بود.

۲- برگزاری کارگاه غیر حضوری آشنایی با ساختار خدماتی انجمن مربوط به ناحیه ، نماینده ناحیه ، کمیته های ناحیه ، کنفرانس یا شورای منطقه ، کمیته های کنفرانس، هیات معتمدین ، کمیته های هیات معتمدین

در ۸ کارگاه در جمعه های هر دو هفته در میان با استفاده از نرم افزار fcc با حضور تعداد ۴۵ نفر از اعضا هدف از برگزاری این کارگاه آشنایی اعضا با ساختار خدماتی انجمن الکلی های گمنام بر اساس نشریات بود.

۳- برگزاری کارگاه رابط موقت بصورت حضوری و همزمان غیر حضوری توسط کمیته پیام رسانی به مراکز اصلاحی شورای منطقه در تالار تربیت مشهد در روز جمعه آخر دی ماه بصورت حضوری و غیر حضوری با استفاده از نرم افزار fcc با حضور تعداد ۳۶ نفر از اعضا

هدف از برگزاری این کارگاه آشنایی اعضا با آشنایی با شرح وظایف و نحوه خدمت رسانی رابط کمیته با گروه و رابط موقت بود.

۴- برگزاری ۲ جلسه شورای منطقه و بررسی آیین نامه های کمیته ها و اساسنامه شورا در تاریخ های ۱۴۰۰/۱۰/۲۳ از ساعت ۱۸ تا ۲۲ و ۱۴۰۰/۱۰/۲۴ از ساعت ۹ تا ۱۷ و در محل سالن اجتماعات مرکز تربیت نیروی انسانی دکتر سعیدی و با حضور همه خدمتگزاران

۵- تشکیل نواحی ۱۹ خدماتی به مرکزیت گناباد و متشکل از شهرهای استان خراسان جنوبی ، جنوب استان خراسان رضوی این ناحیه رسماً در تاریخ مهرماه ۱۴۰۰ شکل گرفت.

۸۵ جلسه در هفته در قالب ۱۹ گروه برگزار می شود. هدف از تشکیل این ناحیه خدماتی خدمت رسانی بهتر به الکلی های جنوب خراسان

تشکیل نواحی ۲۰ خدماتی به مرکزیت چناران و متشکل از شهرهای گلپههار، چناران ، گلکان و توابع

این ناحیه رسماً در تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۲۲ شکل گرفت. ۱۰۱ جلسه در هفته در قالب ۱۷ گروه برگزار می شود.

هدف از تشکیل این ناحیه شلوغی بیش از حد گروه های شهرستان قوچان و چناران و دوری مسافت برای شرکت در جلسات شورا

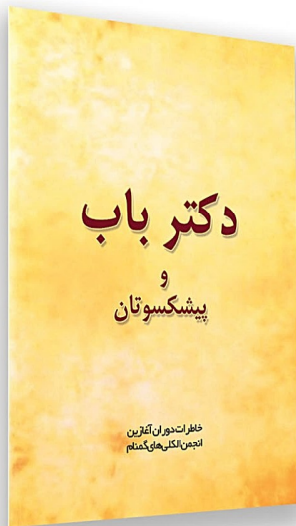
مجله‌ی مسیر هوشیاری ضمن تبریک این اتفاق مبارک، برای خدمتگزاران و اعضای این ناحیه آرزوی موفقیت روزافزون دارد. ضمناً منتظر تجربیات، یادداشتهای و داستان های شما عزیزان جهت انتشار در مجله، هستیم.

۶- برگزاری کارگاه سنت چهارم ، پنجم ، ششم توسط ناحیه یک خدماتی در ماه های مرداد و شهریور و مهر ماه و در محل تالار تربیت با حضور حدوداً ۱۰۰ نفر

هدف از برگزاری این کارگاه آشنایی اعضا با میراث دوم (سنت های دوازده گانه ) بود.

۷- برگزاری کارگاه حضوری درخواست شده از سوی نواحی خدماتی توسط کمیته کارگاه های شورای خدمات عمومی ایران در تاریخ های مورد درخواست و در نواحی ۱۲ ، ۷ ،





۸، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۴ با حضور تقریباً ۱۰۰۰ نفر در مجموع. هدف از برگزاری این کارگاه آشنایی اعضا با موضوعات مورد درخواست خدماتی و سنتی بود.

۸- ۱۵۰۰ جلد آدرس جلسات انجمن الکی‌های ایران توسط کمیته ثبت آدرس جلسات ایران با هدف در دسترس قرار گرفتن آدرس جلسات بروز برای اعضای تازه وارد چاپ شد. انتشار این تعداد از آدرس جلسات با هدف..... در تاریخ سوم آبان سالجاری اتفاق افتاد که در اختیار کمیته توزیع و فروش نشریات قرار گرفت.

۹- آدرس جلسات برگزار شده در طول هفته که در شهرها و روستاهای کشور عزیزمان برگزار می‌شود در وبسایت انجمن الکی‌های ایران ([www.aairan.org](http://www.aairan.org)) توسط بازوان خدماتی کمیته ثبت آدرس‌ها بروزرسانی شد. هدف از این کار ثبت لحظه‌ای تغییرات برای ساده تر شدن دسترسی به جلسات در سطح ایران توسط کاربران بود.

۱۰- همانطور که در جریان هستید، در طول سالهای گذشته با هدف اتحاد و یکدلی در بین دو دفتر خدماتی ایران در مشهد و تهران، جلسات متعددی برگزار شده است. در روز..... مورخ..... در جلسه شورای منطقه‌ای ایران، شرایط این اتحاد مبارک توسط هیات معتمدین ارائه شد. مجله‌ی مسیر هوشیاری ضمن خدقوت به دوستانی که در این مسیر معنوی و ضروری گام برمی دارند، آمادگی خود را جهت انتشار هر مطلب مفید جهت اتحاد دفاتر خدماتی فوق را اعلام می‌دارد.

۱۱- آماده سازی و چاپ «کتاب ۱۲+۱۲» و کتاب «کار مراکز درمانی» توسط کمیته‌ی ترجمه، چاپ و ویراستاری نشریات در ماه..... این کار با هدف بروز

بودن نشریات و ساده تر شدن ترجمه برای الکی‌های فارسی زبان صورت گرفت. و «دکتر باب و پیشکشوتان» (ویرایش جدید) برای تایید در اختیار هیئت معتمدین قرار گرفت.

یادآور می‌شود دو تیم از خدمتگزاران شما در این کمیته، به مدت ۱۰ ساعت در هفته بمدت ۶ ماه، مشغول تدارک کتابهای فوق بودند.

۱۲- در یک حرکت خاص و ابتکاری، شورای منطقه‌ی انجمن الکی‌های ایران، در شورای شهریور ماه با هدف بالا بردن سطح آگاهی خدماتی خدمتگزاران با اهدای نشریات مورد لزوم کمیته‌ی پیام رسانی به خدمتگزاران این کمیته موافقت کرد.

برآورد مالی مجموعه‌ی این نشریات حدود ۲۱ میلیون تومان است.

۱۳- شورای منطقه‌ی انجمن الکی‌های ایران در شورای برگزار شده در شهریور ماه با هدف با اهدای ۱۵۰ جلد کتاب «الکی‌های گمنام» به ناحیه‌ی ۱۴ رضوانشهر موافقت کرد.

قرار است این کتابها در گروه‌های لرستان و حومه پخش شود.

۱۴- قرار است پس از دو ماه نتیجه‌ی راه‌اندازی این خدمت الکترونیکی در شورای منطقه‌ی ایران ارائه و در صورت لزوم، ماندگاری صفحه‌ی فوق به رای گذاشته شود که در شورای بهمن ماه به شورای سال آینده و اعضای جدید هیئت معتمدین موکول گردید و قرار بر این شد تا تایید ایشان این صفحه از دسترس خارج گردد.

۱۵- بروزرسانی آدرس جلسات ایران در کمترین زمان ممکن و ارائه pdf آن به نواحی مختلف جهت اصلاح و اطلاع خدمتگزاران. این کار نیز در هر دو روز بصورت منظم و با همکاری کمیته وبسایت انجام می‌شود



## به انجمن اعتماد کردم!



۲۴ روز بعد از این دعا، من پاک شده بودم و خودم را در جلسه‌ی انجمن الکلی‌های گمنام دیدم. چون تازه وارد بودم، شک داشتم که اینجا بتواند به من کمک کند. اما اعتماد کردم چون راه دیگری نداشتم. وجود دوستان بهبودی و یک راهنما که می‌توانستم به آنها اعتماد کنم و دردهایم را به آنها بگویم طعم تازه‌ای به زندگیم بخشید. آنها از طریق دوازده قدم انجمن، راه حل‌های منطقی به من نشان دادند و من هم با تمرین و تکرار آنها علاوه بر ۱۴ سال و ۵ ماه پاکی، هوشیاری را نیز تجربه کردم.

هوشیاری من با دوری از هرگونه دود، فرم تازه‌ای به خود گرفت. در سالهای قبل، سیگار و نواقص امانم را بریده بودند اما امروز با وجود دوازده قدم و اجرای اصول روحانی و صادق بودن با خودم و یک انسان دیگر، نه تنها سیگار از زندگی‌ام بیرون رفته و نواقص کم‌رنگ‌تر شده‌اند بلکه آماده‌ی جبران خسارت‌های گذشته‌ام نیز هستم... من امروز به لطف خداوند خودم یک کارفرما هستم و ۵ نفر کارگر دارم. یادم می‌آید زمانی که دومه پاک بودم در جایی به عنوان نظافتچی با دستمزد کم مشغول به کار شدم اما با شرکت در جلسات و اجرای برنامه‌ی روزانه انجمن الکلی‌های گمنام و استفاده از تجربه‌ی دیگران، زندگی تازه‌ای ساختم که هر لحظه‌اش نیاز به شکرگزاری از همان خالق و آفریننده را می‌طلبد. بیماری من با ثروت، شهوت، شهرت و قدرت سر و کار دارد بنابراین اصول دوازده قدم انجمن، راه حلی است بر خودکامی و درون‌نگری من و بازسازی این شخصیتی که اگر در اختیار بیماری الکلیسم قرار گیرد، ویرانگر می‌شود و برای ارضاء همان نواقص، کنترل تمام وجوه زندگی‌ام را از من می‌گیرد.

نقطه عطف زندگی امروز من، ارتباط مداوم با جلسات و اصول انجمن و الکلی‌های دیگر است که در همین روزهای کرونایی نیز با قدرت و با روش‌های مختلف دنبال می‌کنم. برای همه‌ی شما دوستان همدردم آرزوی سلامتی دارم و امیدوارم توانسته باشم با بازگویی کوتاه داستان زندگی‌ام، الگویی درست به شما عزیزانم معرفی کرده باشم.

(حسین.پ از پاریز)

به نام خدا من حسین هستم یک الکلی که با افتخار خودم را عضو انجمن الکلی‌های گمنام می‌دانم و خوشحالم که روش جدید زندگی را یاد گرفته‌ام؛ روشی که قبلاً هیچ زمان از آن استفاده نکرده بودم...

هنوز ۲۵ سال از سنم نگذشته بود که خودم را جوانی افسرده و نگویند بخت می‌دیدم. در آن سال‌ها، کل خانواده مرا ترک کرده بودند. ورشکسته‌ی روحی و مالی شده بودم و دیگر چیزی برایم نمانده بود. با وزنی در حدود ۵۸ کیلو و کم‌ری خمیده، آوارهی کوچه و خیابان‌های شهر بودم. مصرف عجیب و غریب مواد مخدر و باز دوباره بعد از نیم ساعت نیاز به مصرف بیشتر، کاملاً مرا از بین برده و همه‌ی چیزها و انسان‌های با ارزش اطرافم را از من گرفته بود تا اینکه یک روز وقتی از همه جا نا امید شدم، اشکهایم ناخودآگاه سرازیر شد و از خدا طلب مرگ کردم. خبر نداشتم که قرار است خداوند مرا به جای انداختن در خاک و گوری سرد، وارد یک مجموعه‌ی روحانی کند که راه و روش و اصول مصرف نکردن و حتی زندگی ایده‌آل را در آنجا به من نشان دهند.

بله خداوند دعای مرا به گونه‌ای دیگر مستجاب کرد... یاد جمله‌ای افتاده بودم که خداوند آفریننده و احیا کننده است و وقتی دیدم من بیمار و دربردار با این بیماری تنها نگذاشت، به او ایمانی تازه پیدا کردم.





## آرام فریاد زدم اما او شنید!

می کردند . داستان زندگی آنها بسیار آشنا بود. بله آنها هم، درد این سراب و بدنبال آن دویدن را چشیده بودند. آنها راه حلی یافته بودند که کنجکاوانه منتظر ورودشان و دیدنشان در آن مرکز ترک جسمی می ماندم. با خودم عهد کردم بعد از بیرون رفتن از کمپ هم سری به آنها بزنم و ماجرای دوره‌می‌هایشان را با چشمان خودم ببینم!

روز موعود رسید، از کمپ ترخیص شدم. به دیدارشان رفتم. چقدر راست می گفتند. برخلاف تصورم کاملاً رایگان بود و فقط لازمه‌اش اندکی تسلیم بود و بی‌نهایت عشق .

بالاخره به آرامش رسیدم به جایی که به آن تعلق داشتم، به جایی که مفهوم واقعی هم‌رنگی و هارمونی کائنات در آن جاری بود. ندای خوش آهنگ نظم هستی از زبان اعضای انجمن الکلی‌های گمنام به گوشم می رسید ولی هرکسی با نوای ساز خود. بعد از کمی حضور در جلسات، حتی هماهنگی ارکستر را درک کردم. ده سال گذشته است و این روزها در انجمن الکلی‌های گمنام هر لحظه بلندتر ، صدایی را که در ۱۸ سالگی مرا دعوت کرد

می‌شنوم و امروز می‌دانم :

سالها دل طلب جام جم از ما می‌کرد  
وانچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد  
بی‌دلی در همه احوال خدا با او بود  
او نمی‌دیدش و از دور خدایا می‌کرد

حدوداً ۱۸ ساله بودم، چند سالی بود که خوردن مشروب و مصرف مواد جزء جدا نشدنی از تفریحات دوستانه‌ام شده بود....

یک روز با یکی از دوستانم، ظهر مصرف کردیم، مصرفم بیشتر از همیشه بود. تمام ۲۴ ساعت بعد را در حالت خلسه گذراندم. همه چیز و همه کس رنگ و بویشان تغییر کرده بود . همه هم‌رنگ بودند . هیچ خط ناراستی نبود . زندگی زیبا بود و هارمونی کائنات را درک می‌کردم و نظم مطلقی در هستی قابل لمس بود و اصلاً سوال بی جوابی نبود ...

۱۹ سال گذشت؛ آثار جوانی با فشار جسمی و روانی اعتیاد و عواقب آن خیلی زودتر از موعد، رو به زوال بود. صورتی زرد و رنگ پریده، لبهای چروکیده، دردهای جسمی مزمن، ازدواجی رو به جدایی و دو پسر که حتی بزرگ شدنشان را ندیده بودم.

دانشجوی مهندسی برقی که حتی موفق به پاس کردن ۷۰ واحد درسی نشده بود، مدیر کارخانه ای که اخراج شده بود، پدری که هیچوقت پدر بودن را درک نکرده بود، اما زندان را تجربه کرده بود و دیگر حتی توان تهیه کردن سیگار را نداشت. اینها ثمره‌ی بدنبال سراب خدا رفتن بود. شاید خدایی نبود و من بیهوده طی مسیر کرده بودم. هرچه بود یک چیزش و یا بهتر است بگویم همه چیزش اشتباه بود.

در درونم چیزی شکست. صدای غرورم بود . فریاد زدم : "یا منو بکش یا زندگیمو درست کن !!!" آنقدر عزت نفس نداشتم که بلند فریاد بزنم. ولی او شنید.

سه ماه بعد در یک مرکز ترک اعتیاد کسانی به دیدارمان

یوسف - ف - مشهد - دی ماه









## معرفی کمیته جلسات آنلاین

با این شروع اعضا و گروه‌های انجمن شروع به تشکیل گروه‌های مجازی کردند و در مدتی کمتر از ۲ ماه تعداد این گروه‌ها به بیش از ۵۰ گروه به صورت خود جوش رسید. اما کماکان نگرانی‌هایی در این رابطه وجود داشت و اعضا و گروه‌ها هیچ تجربه‌ای در این مورد نداشتند و خواستار یک دستور العمل برای این گروه‌ها از دفاتر خدماتی شدند. در آن زمان دفتر خدمات عمومی اطلاعیه مبنا بر برگزاری جلسات در فضای مجازی صادر کردند و مسئولیت این جلسات را به خود گروه‌ها سپردند.

بعد از باز شدن جلسات حضوری این گروه‌ها به فعالیت خود ادامه دادند. زیرا برگزاری این جلسات تجربه بسیار جدید و ارزنده برای انتقال پیام به الکی‌های در عذاب بود، انتقال تجربیات بین اعضا در سراسر جهان از طریق شورای خدماتی منطقه الکی‌های گمنام به منظور سامان یافتن گروه‌های مجازی و ایجاد یک بستر مناسب، و امروز به لطف خداوند جلسات مجازی کمیته آنلاین در ۲ ساعت ظهر و شب در حالی برگزاری می‌باشد و اعضا در سراسر ایران و دنیا امکان استفاده از این فضا برایشان وجود دارد.

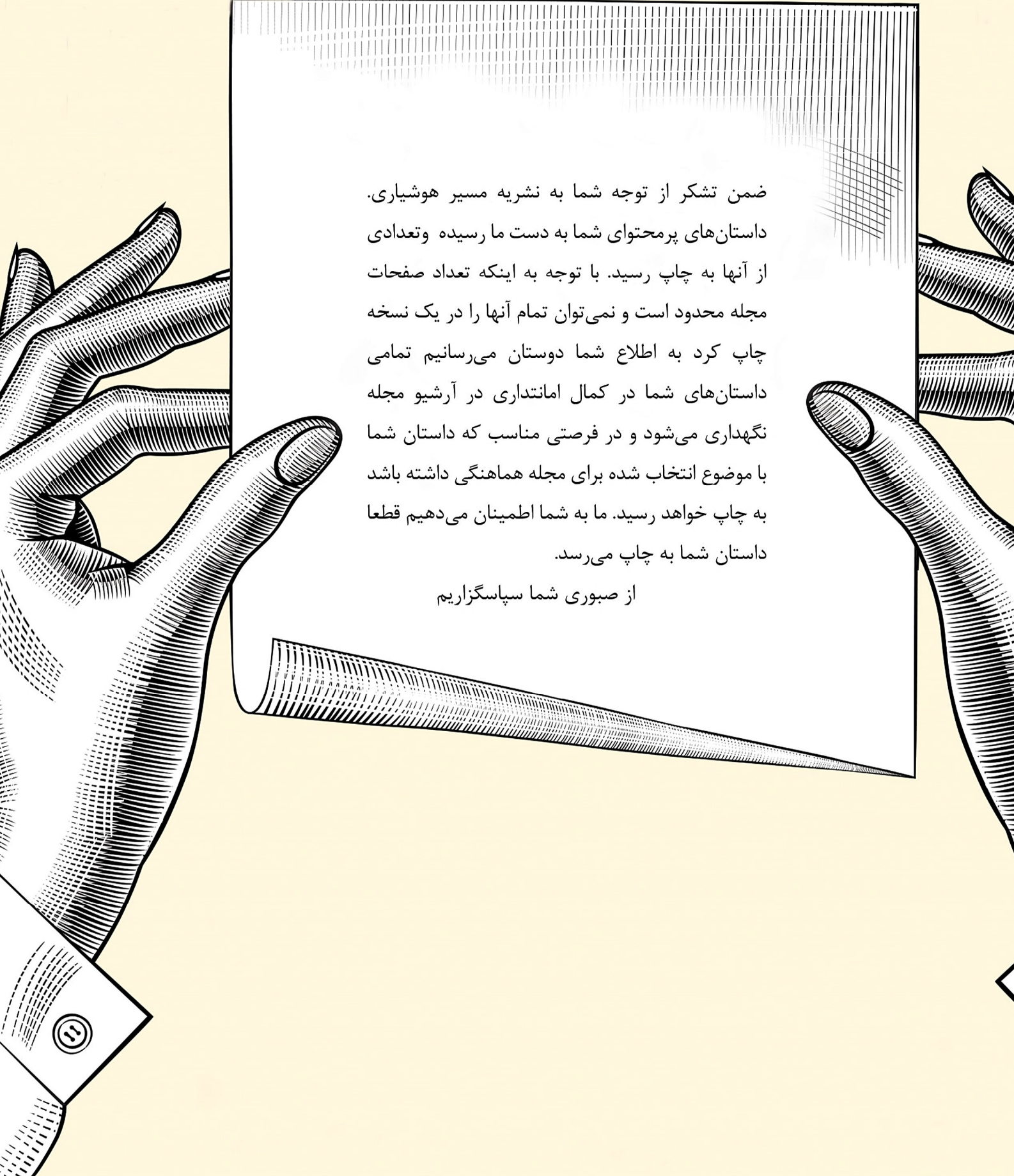
در اسفندماه ۱۳۹۸ اطلاعیه تعطیلی تمام جلسات انجمن صادر شد. بیماری کرونا اتفاقی را رقم زد که در تمام سالهای فعالیت انجمن الکی‌های گمنام بی‌سابقه بوده است.

تعطیلی جلسات انجمن، مسئله‌ای که شاید هیچ وقت به فکر اعضا هم تا قبل از این خطور نکرده بود یعنی بدون جلسه، بدون دیدن هم دیگر، بدون جلسات حضوری چکار باید بکنیم. اتفاقی که هیچ تجربه و پیش بینی در مورد آن وجود نداشت.

اعضا انجمن در روزهای اول تصمیم گرفتند که جلسات بهبودی را به صورت مجازی دنبال کنند. استفاده از فضای های مجازی مثل اسکایپ، واتس آپ، تلگرام و... فضای مجازی و خطرات آن نگرانی‌ها و احتیاط‌های جدیدی را بوجود آورده بود. اعضا قدیمی نگران خدشه‌دار شدن وجه AA بودند و اعضا و تازه وارد نگران حفظ گمنامی. اما خداوند همچون سال‌های گذشته برای الکی‌ها از نخستین شرایط بهترین تجربه‌ها را بر آورد.

در ۱۲ اسفند ماه ۱۳۹۸ اولین جلسه مجازی الکی‌ها به صورت خود جوش در فضای نرم افزار فری کنفرانس شروع به کار کرد و تجربه، نیرو و امید بین اعضا انجمن در این فضا شروع به انتقال پیدا کرد.



A black and white line drawing of two hands holding a large sheet of paper. The hands are rendered with fine lines and cross-hatching for shading. The paper is held taut between the fingers. The background is a light yellow color.

ضمن تشکر از توجه شما به نشریه مسیر هوشیاری،  
داستان‌های پرمحتوای شما به دست ما رسیده و تعدادی  
از آنها به چاپ رسید. با توجه به اینکه تعداد صفحات  
مجله محدود است و نمی‌توان تمام آنها را در یک نسخه  
چاپ کرد به اطلاع شما دوستان می‌رسانیم تمامی  
داستان‌های شما در کمال امانتداری در آرشیو مجله  
نگهداری می‌شود و در فرصتی مناسب که داستان شما  
با موضوع انتخاب شده برای مجله هماهنگی داشته باشد  
به چاپ خواهد رسید. ما به شما اطمینان می‌دهیم قطعا  
داستان شما به چاپ می‌رسد.

از صبوری شما سپاسگزاریم





## کلام آخر

آنچه مطالعه کردید حاصل تلاش همه خدمتگزاران شما در کمیته مجله الکلی های گمنام ایران بود که بدون تردید برای رسیدن به ایده آل مورد نظر ما هنوز راه بسیار طولانی در پیش است. از این رو از همه شما عزیزان درخواست داریم که در این مسیر ما را با ایده ها، پیشنهادات، نظرات و سؤالات خود یاری فرمایید. از اینکه با ما همراه بودید و به نشریه توجه کردید از شما بی نهایت سپاسگزاریم.

امروز با شرایط حاکم بر جهان و بیماری فراگیر کووید ۱۹ آنچه ما را به هم پیوند می دهد؛ تجربه های گرانبهای شماست و همانطور که کتاب الکلی های گمنام می گوید مصیبت بزرگی که ما تجربه کردیم و راه حل مشترکی که پیدا کرده ایم ما را مانند سیمان در هم می آمیزد.

با تقدیم احترام



GOD

*grant me the*

SERENITY

*to accept the things I cannot change,*

COURAGE

*to change the things I can, and*

WISDOM

*to know the difference.*

خداوندا آرامشی عطا فرما، تا پذیرم آنچه را که نمی‌توانم  
تغییر دهم شهامتی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم،  
و بینشی که تفاوت این دو را بدانم.

### من مسئولم...

وقتی کسی در هر جایی، به کمک نیاز دارد، من  
می‌خواهم دست یاری‌گر انجمن همیشه در آنجا  
حاضر باشم. و من به این دلیل مسئولم.