



- به هم كمك مي كنيم و پاك مي شويم
- جلسه‌اي با طعم دارچين
- آخرين توهمي كه نجاتم داد
- بيا كمی نور به زندان ما بتابان

سال سوم، نسخه پنجم

مجله‌ی الكلی‌های گمنام ایران

هویت‌پاری

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، چاپ و خوانده می شود. مسیر هوشیاری راهی است که الکی های در حال بهبودی را به یکدیگر پیوند می دهد. این مجله که بانام «مسیر هوشیاری» شناخته می شود 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 سیاست های انجمن نیست و نه انجمن و نه مسیر هوشیاری هیچ مقاله ای را تأیید و تکذیب نمی کند. ... مسیر هوشیاری با رعایت معیارهای صمیمیت و خوش سلیقگی، و تجربه اعضاء در تمام مسائلی که به طور مستقیم با الکی های گمنام مربوط می شود، بهره می برد.





فهرست

مجله مسیر هوشیاری شماره پنجم * پاییز ۱۴۰۰

- ۱ سخنی با خوانندگان.....
- ۲ یادداشت سردبیر.....
- ۳ بیا کمی نور به زندان ما بتابان.....
- ۴ گوشی شما آنتن دارد؟.....
- ۵ در این خانه چه می گذرد؟.....
- ۶ به هم کمک می کنیم و پاک می شویم؟.....
- ۹ تواضع چه رنگی است؟.....
- ۱۱ حتما از نشستن در یک سلول بهتر است!.....
- خدمت به دیگران اجبار نیست؛ یک امتیاز و افتخار است.....
- ۱۲ جلسه‌ای با طعم دارچین.....
- ۱۴ داستان‌های شما رسید.....
- ۱۶

نشریه داخلی انجمن الکلی های گمنام ایران
زیر نظر هیأت تحریریه کمیته مجله انجمن الکلی های گمنام ایران
سردبیر: مسئول کمیته مجله
دفتر مرکزی انجمن الکلی های 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 الکلی های گمنام ایران <http://aairan.org>
وبسایت مجله مسیر هوشیاری <http://grapvineiran.org>
مسئولیت انتخاب و ویرایش مطالب با هیئت تحریریه می باشد.

سخنی با خوانندگان

«مجله‌ی مسیر هوشیاری» نشریه‌ی داخلی انجمن الکلی‌های 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 دست‌نوشته‌های تان 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 الکلی‌های گمنام ایران
- ۲- ارسال از طریق ایمیل masir.hoshyari@gmail.com
- ۳- از طریق دورنگار به شماره‌ی ۰۵۱ - ۶۳۲۱۰۰۷۳
- ۴- از طریق تلگرام و واتس اپ به شماره‌ی ۰۹۱۵۷۶۸۵۳۸۳

رسید مرده که ایام غم نفلواهر مانده...

اما خبرهای خوب اینکه، سایت «مجله‌ی مسیر هوشیاری» کارش را شروع کرد و نیز کمیته‌ی مجله از کمیته‌ی نشریات مستقل شده که می‌تواند باعث تقویت بنیان‌های ابتدایی مجله‌ی شما باشد.

در آینده‌ای نزدیک شماره‌های مختلف مجله روی سایت مجله قرار می‌گیرد و امکان پیش فروش نیز فراهم شده است. با این اقدامات وارد فصل جدیدی از تجربه‌های خود در منطقه‌ی ایران شده‌ایم که امیدواریم با حمایت شما بتوانیم برگ زرین دیگری از عملکرد انجمن الکی‌های گمنام ایران را با مخاطبین پیشین و مخاطبینی که از این پس مشترک مجله خواهند شد، به اشتراک بگذاریم.

همانطور که می‌دانید «مجله‌ی مسیر هوشیاری»، نشریه‌ی داخلی انجمن الکی‌های گمنام ایران است که با اخبار انجمن و داستانهای زیبای شما شکل می‌گیرد. تمام تلاش خدمتگزاران شما در مجله این است که بتوانیم پیامی وزین به گوش و قلب همدردانمان برسانیم.

استقبال شما خوانندگان عزیز ما را بر این داشت تا تغییراتی دیگر هم در مجله ایجاد کنیم. در نسخه‌ی چهارم سعی کردیم خلاصه‌ای از تحولات مجله را به سمع و نظر شما عزیزان برسانیم و در نسخه جدید تعداد صفحات مجله را دوبرابر کردیم تا بتوانیم از داستانهای بیشتری استفاده و رضایت شما را جلب کنیم.

امیدواریم همانطور که در فصل تابستان درختان بار سنگین خود را به زمین می‌گذارند، ما نیز بتوانیم مسئولیت سنگین خود را در قبال همدردانمان به انجام برسانیم.

پاییز وفادارترین فصل خداست، حافظه خیس خیابان‌های شهر را همیشه همراهی می‌کند، باران‌های می‌بارد و می‌بارد و هر سال عاشق‌تر از گذشته‌اش گونه‌های سرخ درختان شهر را میبوسد و لرزه می‌اندازد به اندام درختان و چقدر دلتنگ می‌شوند برگ‌های عاشق برای لمس تن زمین، که گاهی افتادن نتیجه عشق است.

سلام گرم ما را در این فصل زیبای خداوندی پذیرا باشید. پاییزی که همچنان جهان با بیماری منحوس کرونا دست و پنجه نرم می‌کند.

ما بواسطه‌ی سنت‌ها و قوانینی که داریم وارد مباحث خارجی نمی‌شویم اما متأسفانه سایه‌ی شوم این بیماری جهان‌شمول، اثرات مخربش را بر جلسات و روح و روان اهالی این خانه نیز گذاشته است.

ویروس کرونا باعث تعطیلی جلسات انجمن الکی‌های گمنام ایران در بسیاری از شهرها و روستاهای کشورمان شد و متأسفانه این روزها، دوستان عزیز نیز بواسطه‌ی این بیماری مهلک، آسمانی شده و دیگر در میان ما نیستند... خدمتگزاران انجمن الکی‌های گمنام ایران و نیز خادمین شما در «مجله‌ی مسیر هوشیاری» در این ایام کرونایی وظیفه‌ی سختی به عهده دارند. آماده کردن مطالب خواندنی در سایتها و سایر فضاهای مجازی، استفاده از پادکست، فیلم کوتاه و دننوشته‌های اعضای انجمن از جمله اقداماتی است که باید در دستور کار همه‌ی خدمتگزاران عزیز انجمن قرار گیرد تا در زمان قرنطینه‌ی خانگی و بسته شدن موقت جلساتمان در اختیار اعضای انجمن قرار گیرد.

بیا کمی نور به زندان ما بتابان

داستان‌های گریپ واین، تنها نوری است که زندان ما را روشن‌تر از روز کرده است!

بسیاری از زنان هم‌بندی من، آزاد می‌شوئند و دوباره پرمی گردند. همه‌ی اعضای انجمن، آماده‌ی تغییر نیستند. تعدادی از آنها می‌دانند که می‌توانند به من مراجعه کنند. من همه چیز را رها می‌کنم و ساعت‌ها با کسانی که کمک می‌خواهند وقت می‌گذرانم. من از ۹ دختر پشتیبانی می‌کنم و مایلم همه‌ی کسانی را که به کمک احتیاج دارند، بر عهده بگیرم.

خداوند از جهات مختلف به زندگی من برکت داده است. من بهبودی خود را جدی می‌گیرم، زیرا برای من قضیه مرگ و زندگی است. اگر بیرون بروم، می‌دانم که به طور واقعی می‌میرم. این شانس من برای نجات جان من است. من یک هم وابسته، معتاد به مواد مخدر و الکلی هستم و در هر جلسه ای که شرکت می‌کنم هر سه را عنوان می‌کنم. دلیل من برای انجام این کار این است که بتوانم به خودم یادآوری کنم که مشکلاتی دارم که با یک بار نوشیدن الکل یا با پیروی از یک وسواس فکری، زندگی من دوباره نابود می‌شود. خبر خوب این است که راه حلی وجود دارد و برای من آن راه AA است. من آموخته‌ام که چگونه چیزها را همانطور که هستند بپذیرم. ذهن باز و روشن‌بینی به من کمک می‌کند تا هر روز راهکارهای جدیدی را بیاموزم. بخشش و درک دیگران به من کمک می‌کند تا در جهت اراده‌ی خداوند باقی بمانم.

من به آینده امیدوارم، برنامه و حتی هدف دارم. قبل از پاکیم، وقتی مشروب می‌خوردم، هیچ کدام از این موارد را نداشتم. به یاری خدا می‌توانم در اینجا و آنجا (بیرون از زندان) آزادانه و پاک زندگی کنم. امروز من خوشحالم، واقعا و حقیقتا خوشحالم. وقتی بخواهم آواز می‌خوانم و بدون اینکه برایم مهم باشد چه کسی نگاهم می‌کند و شادی می‌کنم. از AA ممنونم که مرا دوست داشت زمانیکه نمی‌توانستم خودم را دوست داشته باشم. و از "مجله‌ی گریپ واین" برای کمک به هشیار نگه داشتن من بسیار سپاسگزارم

"اندی-اف"

من، در حال گذراندن محکومیت شش سال و نیم برای جرایم مربوط به مشروبات الکلی هستم...

تا زمانی که تنها و شکسته به آخر خط نرسیدم، تسلیم نشدم. در آن زمان مطمئن نبودم که به چه کسی یا چه چیزی تسلیم می‌شوم، اما تصمیم گرفتم خدا را امتحان کنم. از آن به بعد همه چیز در زندگی من سر جایش قرار گرفت. دقیقا سه سال پیش بود.

تا زمانی که AA را نپذیرفتم هرگز احساس نمی‌کردم که به جایی تعلق دارم. من بسیار سپاسگزارم که عضو چنین برنامه‌ی عاشقانه‌ای هستم. من وقت زیادی را با بهترین دوستم -خدا- می‌گذرانم. من قدم‌هایم را کار می‌کنم و به بسیاری از زنان دیگر کمک می‌کنم تا کار خود را درست انجام دهند. خدمات در اینجا به من هدفی داده است. ما سه جلسه‌ی AA در هفته داریم. افرادی که پیام را به ما می‌رسانند از طرف خدا فرستاده می‌شوند. وقتی یک داوطلب نمی‌تواند به اینجا بیاید، همه‌ی ما دختران در حیاط اصلی جمع می‌شویم و جلسه‌ی AA خودمان را برگزار می‌کنیم. در روزهایی که هیچ جلسه‌ای وجود ندارد، من "مجله‌ی گریپ واین" خود را برمی‌دارم و داستانهای فوق العاده‌ای را از افرادی می‌خوانم که هرگز ندیده‌ام ولی به من کمک می‌کنند تا هوشیار بمانم.

مطمئنا همه‌ی تجربیات من در اینجا عالی نبوده است. اما به هر حال، من هرگز به لغزش فکر نکرده‌ام. چون خدا آنجا بود و این وسوسه را از من می‌گرفت. من نمی‌خواهم به آن جهنم برگردم.

از زمانی که من اینجا هستم دو نفر از اعضای خانواده‌ی من، در گذشته‌اند. حتی از آن زمان تاکنون نتوانسته‌ام دخترم را بغل کنم. فرزند من، عشق زندگی من، حق ورود به زندگی من را ندارد. اما باز هم خداوند هرگونه وسوسه‌ای را از من می‌گیرد...

گوشی شما آنتن دارد؟

خاطرات یکی از خدمتگزاران جلسات مجازی در ایران

هرجا جلسه را استارت میزدیم سر و صدا بود و نمی شد تمرکز داشته باشیم، یکی از دوستان کلید دفتر کارش را در اختیار ما گذاشت، هر روز ظهر برای استارت جلسه مجازی به آنجا می رفتیم. هم بی سر صدا بود و هم گوشی خوب آنتن میداد.

من هر روز در جلسه مجازی شرکت می کردم و سعی می کردم بار جلسه حضوری نرفتن را بیندازم روی کارهای دیگری که در برنامه یاد گرفته بودم. "کتاب زبان دل" را کنار رختخوابم گذاشته ام و در این مدت بیشتر از آن استفاده می کنم.

ایمان دارم که اوضاع از قبل بدتر نشده است، امروز همه ی ما یکی شده ایم، از هر جای دنیا باهم در ارتباطیم و این خود، نعمت بزرگی است، از منزل، محل کار، در حال رانندگی، در زمان مسافرت، در کنار تخت بیمارستان و ... جلسات مجازی را دنبال می کنیم، اینها همه، به نظرم لطف خداست.

کرونا هست ولی من هم هستم، بهبودی هم در جریان است. البته بیماری الکلیسم هم در جریان است... نباید فراموش کنم که امروز دوستان همدردم به توجه بیشتری نیاز دارند، از خودم می پرسم اکنون وظیفه من چیست؟؟

اسم من علی و یک الکلی هستم از شهرستان بیرجند سلام دوستان، این روزها سهم من از بهبودی، شرکت کردن منظم در یک جلسه است، روزی فکر می کردم که اگر جلسات تعطیل شوند چه بلایی قرار است به سرمان بیاید، شاید هنوز ایمان نداشتم که خداوند مهربان، پشتیبان افراد شکست خورده ای مثل من است و او هیچ وقت دست ما را رها نخواهد کرد.

روزی که خبر تعطیلی جلسات رسید، روز سختی بود، مثل اینکه عزیزی را از دست داده بودم، از روز بعد، دقیقاً یک روز بعد، خبر آغاز به کار یک جلسه مجازی و لینک آن به دستم رسید. شاید این یک معجزه بود، تجربه های جدید، تجربه ای افراد قدیمی تر، برای من که در شهرستانی دورافتاده زندگی می کنم نقطه عطف جدیدی بود.

باز هم بعد از چند روز خیلی دلم گرفت، احساس تنهایی شدیدی داشتم، با راهنماییم تماس گرفتم گریه کردم و او مثل کوه پشتیبانی کرد. باید برای الکلی های شهرمان کاری می کردیم، فوراً یک جلسه مجازی راه اندازی کردیم، همه را دعوت کردم، با اعضای قدیمی بر آن شدیم که تازه واردهایی که گوشی ندارند را به کنار خود بیاوریم تا آنها هم بتوانند در یک جلسه شرکت کنند.

به مراکز ترک اعتیاد که قبلاً پیام رسانی داشتیم سر زدیم و برای یکی از خدمتگذارهای آنجا برنامه ی جلسه را نصب کردیم و اعلام آمادگی کردیم. من منشی جلسه بودم، از این که در این شرایط خدمت داشتم به خودم می بالیدم و می گفتم خدا چقدر من را دوست دارد.

در این خانه چه میگذرد؟

فعالیت‌های مام‌های اخیر انجمن الکلی‌های گمنام ایران

- ۱۰- برگزاری کارگاه‌های حضوری با همکاری نواحی خدماتی سطح شهر مشهد با موضوعات پیام‌رسانی به مراکز، گام دوازدهم
- ۱۱- برگزاری کارگاه با موضوعات سنت‌های دوازده‌گانه در سطح ناحیه یک تا سنت سوم بصورت حضوری
- ۱۲- برگزاری غرفه معرفی انجمن در پارک ملت در هفته سمن‌های مردم‌نهاد
- ۱۳- دریافت تقدیرنامه از طرف شهردار محترم منطقه ۱۱ توسط ناحیه یک خدماتی انجمن الکلی‌های گمنام ایران
- ۱۴- نصب بنر معرفی انجمن در سطح شهر مشهد در مکان‌های عمومی اعم از داروخانه‌ها، میادین میوه و تره‌بار، کلینیک‌ها و... توسط کمیته‌های اطلاعات عمومی نواحی ۱ و ۲ و ۱۰
- ۱۵- ارجاع و ثبت خط تلفن دفتر خدمات عمومی انجمن الکلی‌های گمنام ایران در سامانه ۱۱۸



- ۱- برگزاری ۸ جلسه آموزش مفاهیم خدماتی تا مفهوم هفتم
- ۲- برگزاری ۱۰ جلسه کارگاه با موضوعات مختلف از تاریخچه شکل‌گیری انجمن، قدمها، سنت‌ها، شکل‌گیری ساختار خدماتی، ناحیه، حوزه بندی و ...
- ۳- برگزاری ۴ جلسه شورای منطقه الکلی‌های گمنام ایران در آخرین جمعه از ماه‌های زوج شمسی
- ۴- تشکیل کمیته جلسات غیرحضوری و آنلاین فارسی زبان
- ۵- برقراری ارتباط مستمر و ماهانه و ارسال تمامی گزارشات جلسات و سایر موارد به دفتر خدمات عمومی (ارسال تمامی مدارک فعالیت در ۱۵ هر ماه میلادی)
- ۶- تشکیل کارگروه هفت نفره اتحاد برای برقراری ارتباط موثر با دفتر خدماتی تهران
- ۷- تایید و چاپ کتاب کار کمیته مراکز درمانی به درخواست کمیته پیام‌رسانی
- ۸- تشکیل سایت مستقل برای کمیته مجله مسیر هوشیاری
- ۹- تشکیل و تجهیز و راه‌اندازی دفتر خدماتی در ناحیه یک انجمن به مرکزیت مشهد



به هم کمک می‌کنیم و پاک می‌شویم!

مدت کوتاهی او دچار وسوسه‌ی لذت یک بار مصرف دیگر می‌شود و روز از نو و روزی از نو...

حسن موسوی چلک (رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران) در گفتگو با خبرگزاری مهر در سال ۱۳۹۷ در همین باره گفته است: «در خوش‌بینانه‌ترین حالت حدود ۲۰ درصد از معتادان پس از ترک اعتیاد دیگر بازگشت به مصرف مواد ندارند و ۸۰ درصد دیگر دوباره مواد مصرف می‌کنند، بنابراین درمان قطعی اعتیاد بسیار دشوار است.»

اما در مصاحبه‌ای که می‌خوانید زن و مردی را به تماشا نشسته ایم که سالهاست پاک شده‌اند و دغدغه‌ی مصرف هیچ نوع ماده مخدر و الکی در سر ندارند.

مریم و سعید زن و شوهری که ۳۰ سال قبل باهم ازدواج کرده‌اند، به دلایلی که خودشان برایمان توضیح می‌دهند، نصف این دوره را باهم و در کنار هم مواد مخدر مصرف کردند و امروز هر کدام از آنها نزدیک به ۱۵ سال است که پاک شده‌اند:

***سعید آفا از شما شروع کنیم؛ کمی از خودتان بگویید و اینکه چطور شد با مواد مخدر آشنا شدید؟**

هرچند می‌گویند خانم‌ها مقدم‌ترند اما چون من باعث و بانی معتاد شدن خانمم شدم از ایشان اجازه می‌خواهم شروع مصاحبه با من باشد: ابتدا بگویم این مصاحبه فقط با هدف رساندن پیام عشق و محبت به کسانی است که در چنگال بیماری اعتیاد اسیر شده‌اند و هنوز راه نجاتی پیدا نکرده‌اند. یعنی هدف ما در واقع تعریف کردن از خودمان نیست.

من بچه محله نخریسی مشهد هستم. پدرم کارگر زحمتکش همان کارخانه نخریسی بود و مادرم هم اهل دین و مذهب بود. آنچه من از سنین کودکیم یادم است تفاوت با بچه‌های دیگر و هم سن‌های خودم است. تمام رفیقهای

اشاره: در دهه ۶۰ هجری شمسی دو برادر که در خارج از کشور به کمک انجمن الکی‌های گمنام در بهبودی به سر می‌بردند، به ایران آمدند و اولین جلسه‌ی این انجمن را در مرکز بازپروری قرچک برگزار کردند. روش اصلی بهبودی در الکی‌های گمنام «AA» کمک یک الکی یا معتاد به الکی یا معتاد دیگر است. به طوری که اعضا با حرف زدن درباره تجربیات و بهبودی خود و رهایی از مصرف مواد مخدر و الکل، در جلسات شرکت می‌کنند و بیشتر جلسات (جلسات باز برای عموم و جلسات بسته که به الکی‌ها اختصاص دارد) به طور مرتب، هفتگی و در زمان و مکان معینی به شکل‌های متعدد مانند مشارکت، سخنرانی، سوال و جواب، موضوعی، ترکیبی و... برگزار می‌شود.

با عنایت به خیرخواهی اعضای این انجمن که سالهاست در کشورمان دارای فعالیت رایگان هستند و اکنون به عنوان یکی از انجمن‌های مردم‌نهاد، هزاران فرد معتاد و الکی را نجات داده‌اند در این بخش از مجله‌ی مسیر هوشیاری، سرگذشت دو نفر از اعضای قدیمی این انجمن را برایتان نقل کرده‌ایم. یادآور می‌شود با عنایت به سنت‌های انجمن الکی‌های ایران، اسامی افراد و مکانها کاملاً تغییر کرده است.

قدیمی‌ها مثلی دارند که می‌گوید «لبی که خورد به بافور، شسته میشه به کافور!» این ضرب‌المثل مایوس‌کننده تمام تلاشهای فرد معتاد به مواد مخدر و الکی را به کلی از بین می‌برد.

آنچه در رسانه‌ها، جزوه‌های جامعه‌شناسی و حتی دور و بر خودمان می‌بینیم نشان‌دهنده‌ی این است که تلاش فرد معتاد، خانواده، جامعه، پزشکان و سایر نهادهای فعال در این حوزه نهایتاً به پاک شدن جسمی فرد معتاد ختم می‌شود و بعد از

من سنشان بزرگتر از من بود. کلاس و مدرسه را جدی نمی گرفتم و اغلب با بچه‌های کلاسهای بالاتر مدرسه می‌چرخیدم. خیلی راحت با اولین تعارف سیگار در دوران راهنمایی و در پشت حیاط مدرسه، سیگاری شدم. ما شش پسر و سه دختر در یک خانواده بودیم و پدر و مادرم نمی‌توانستند به‌درستی ما را کنترل کنند. برادرهای بزرگترم اهل موسیقی و شب‌نشینی و رفیق‌بازی بودند و وقتی دیدند من رفقای نابابی دارم، من را به جمع خودشان بردند تا بلکه کنار آنها، از دوستان بدم دور شوم اما خودشان هم اهل مشروب و به قول خودشان عشق و حال بودند. در جمع برادرهای بزرگترم، اولین گیلان مشروب را سر کشیدم و بعد از آن کم کم الکل یکی از تفریحات شبانه ام شد و کمی بعد هم دیدم پای بساط نشسته‌ام.

سعید آقا! این تفاوتی که می‌گویید با بچه‌های دیگر داشتیم، نکته اصلی داستان شما تا اینجا بود، درست است؟

بله بچه‌هایی که در وجود آنها بیماری اعتیاد وجود دارد از همان کودکی تفاوت‌های زیادی با هم‌سن و سال‌هایشان دارند. یا خیلی شلوغ کاری می‌کنند و یا برعکس اهل گوشه‌گیری هستند. این بچه‌ها غالباً اهل رفیق‌بازی، ولخرجی، خوشگذرانی و الواتی هستند و اگر خانواده حواسشان به این مساله نباشد، آینده‌ی سیاهی خواهند داشت.

و نکته مهم‌تر اینکه از اعتیاد به عنوان بیماری نام می‌برید؟ دقیقاً، من زمانی نجات پیدا کردم که فهمیدم مصرف کردن مواد مخدر توسط من به خاطر وجود بیماری اعتیاد در روح و روان من است.

***لطفا ادامه‌ی داستانتان را بشنویم؟**

مصرف مواد مخدر، در کل دوران دبیرستان و سربازی من، حکمرانی کرد؛ خانواده‌ام که مطلع شده بودند هر کاری که از دستشان برمی‌آمد انجام دادند تا بلکه من و سه نفر از برادرهایم که اعتیاد داشتیم، ترک کنیم اما بی‌نتیجه بود. یادم می‌آید مادر مرحومم که گیسهایش بخاطر درد اعتیاد من و برادرهایم سفید شده بود، با پول کارگری پدرم، بارها سفره‌های نذری پهن و اهالی محل را دعوت می‌کرد سر آن سفره‌ها برای من دعا کنند اما نتیجه‌ای حاصل نشد. هر از گاهی به واسطه دوستانم که مثلاً خیرخواهم بودند، مواد مخدرم را کنار می‌گذاشتم و به جای آن از نوشیدنیهای الکلی استفاده می‌کردم که البته می‌دانید چه نتیجه غم‌انگیزی نصیبم می‌شد. اواخر دوره سربازی خانواده کاملاً ناامید شده بودند که

به پیشنهاد عمه پدریم که پای ثابت سفره‌های نذری مادرم بود، دختری را به عقدم درآوردند تا بلکه من بخاطر تازه عروسم ترک کنم.

البته مشخص است که انسان تا خودش نخواهد نمی‌تواند ترک کند. من نمی‌خواستم و در جهل و نادانی و تاریکی روحم سیر می‌کردم و می‌گفتم بالاترین لذت دنیا را پیدا کرده‌ام و هیچوقت آن را کنار نمی‌گذارم...

خب مریم خانم شما هم لطف کنید کمی از آن روزها بگویید.

من هفده سالم بود که مادر سعید آقا به خواستگاریم آمد. ما کم‌وبیش می‌دانستیم سعید مواد مصرف می‌کند اما چون خانواده‌شان در محل خوشنام بودند و مادرش اهل مسجد و روضه بود، گفتیم احتمالاً بعد از ازدواج، سعید هم مثل همه مردهای دیگر سرش به زن و زندگی گرم می‌شود و انشالله راه راست را پیشه می‌کند. ضمناً سعید چون ورزشکار هم بود اصلاً به قیافه‌اش نمی‌خورد که معتاد باشد!

ما خیلی زود زیر یک سقف رفتیم و بچه‌ی اولمان هم یکسال بعد به دنیا آمد. سعید اهل کار بود، خوش اخلاق و مهربان بود اما دوستانش را هم کنارش نگه داشته بود و هر کار کردم نتوانستم او را از این جمع، دور کنم. سعید اصلاً دوست نداشت آدم بدی باشد اما نمی‌دانم چرا نمی‌توانست موادش را کنار بگذارد. حتی چند روز به روستای داییم در اسفراین رفتیم و او با هر بدبختی بود ده روز دوام آورد و چیزی مصرف نکرد. حالش روبراه شد و با شوق به مشهد برگشتیم اما شب وقتی به خانه آمد متوجه شدم دوباره مصرف کرده است.

اسم بچه‌ی اولمان را رضا گذاشتیم تا بلکه بواسطه همنامی این کودک با امام هشتم (ع)، سعید پاک شود. نشد و نشد تا اینکه به او گفتم: «اگر نمی‌خواهی ترک کنی حداقل در خانه خودمان مصرف کن تا لااقل سایه‌ی شوهرم بالای سرم باشد. ما می‌ترسیم تو بیرون باشی و تا دیروقت من و رضا تنها باشیم». خلاصه سعید بند و بساطش را گوشه‌ی خانه پهن کرد. گاهی به من تعارف می‌کرد و می‌گفت برای سرماخوردگی خوبه، برای سردردت خوبه و این شد که من رفیق مصرف شوهرم شدم و سالهای سال زندگی سیاه و سردی داشتیم.

***سعید آقا، چطور دلت آمد خانمت را معتاد کنی آخر؟**

من قبل‌تر هم گفتم که دچار بیماری اعتیاد بودم و این همه اتفاق بد زندگی که یکیش معتاد شدن مریم بود بخاطر همان

بیماریم است. راستش را بخواهید آدم معتاد، اهل فکر و اندیشه نیست. خوب و بد زندگیش را نمی‌شناسد. او مثل گردبادی تنوره‌کشان، زندگی‌ها را خراب می‌کند و عواطف و رفاقت و خانواده سرش نمی‌شود.

*خب حالا از جریان ترکتان بگویید.

یک روز یکی از دوستان هم محله‌ایم را در مجلس ترحیم مادرم دیدم. مادرم بخاطر غم و غصه‌ی من و برادرهای معتادم روز و شب نداشت و از غم و ناراحتی زیاد، سکنه کرد و مرد. دوست قدیمیم خیلی سرحال شده بود و قیافه‌اش نشان می‌داد، دود و دماش را کنار گذاشته است. به او گفتم: «چه کار کردی اینقدی سرحال شدی؟» دوستم که اسمش بهروز بود با لبخند گفت: «شب میام دنبالت یک جایی میریم و آنجا میفهمی». شب شد و او من را به جلسه‌ی انجمن الکلی‌های گمنام برد. جایی که دهها مرد مثل من نشسته بودند و از معجزات خداوند در زندگیشان می‌گفتند. آن شب خداوند زندگی من را هم در مسیر تازه‌ای قرار داد. مسیر عشق و رفاقت واقعی. دوستان زیادی پیدا کردم که زندگیشان مثل خودم بود. کسانی که زندگیشان بخاطر مواد مخدر نابود شده بود اما با امیدی تازه، داشتند زندگیشان را از نو می‌ساختند.

*سعید آقا شرایط عضویت در آن جلسه را نگفتید؟

مدرک خاصی می‌خواستند از شما؟

هیچ مدرک و هزینه‌ای لازم نبود. به سادگی تمام وارد شدم و خودم را یک معتاد به الکل و مواد مخدر معرفی کردم. تنها دلیل عضویت، تمایل به ترک مواد مخدر و الکل بود. در آنجا بود که فهمیدم زندگی بدون مشورت امکانپذیر نیست. در آنجا بود که کم کم معنی زندگی و لذت پاک بودن را تجربه کردم و با صداقت تمام سعی کردم به حرفهای راهنمایم گوش کنم و نتیجه‌اش این شد که امروز ۱۵ سال و سه ماه و یک روز است به لطف خداوند پاکم و این پیام را به برادرها و سایر اعضای خانواده ام نیز رساندم. امروز همه برادرهایم سالهاست پاکند و در کل فامیل ما حتی یک نفر معتاد پیدا نمی‌شود.

خب مریم خانم شما چطور پاک شدید؟

من اوایلی که سعید وارد انجمن الکلی‌های گمنام یا AA شده بود باورم نمی‌شد اینجا به درد او بخورد. مطمئن بودم این روش هم به او جواب نمی‌دهد و چند روز یا هفته دیگر دوباره بند و بساطش را پهن می‌کند. اما اینطور نشد و وقتی ۱۸ ماه از پاکیش گذشت و شوق و شور او را دیدم خودم از او خواستم آدرس جلسات بانوان مشهد را به من بدهد تا عضو آنجا شوم. سعید خیلی خوشحال شد و گفت دعاهایم قبول شد. من منتظر بودم خودت تمایل پیدا کنی و بخواهی که عضوی از انجمن باشی. به لطف خدا من هم نزدیک به ۱۴ سال است که پاکم و زندگیم بسیار عوض شده است.

سعید آقا چرا از همان اول به مریم خانم پیام ندادید؟ مگر شما پاکي و شادی AA را درک نکرده بودید؟

ببینید اینطور نیست که هرکسی پاک شد بتواند سریع پیام بدهد. ما یک سری سنت داریم که به معنای قوانین داخلی برای استحکام انجمن مان است و نگهداشت و پاسداشت این سنتها باعث حفظ انجمن از ۹۶ سال گذشته تاکنون شده است. یکی از سنتهای ما می‌گوید: «ما سعی نمی‌کنیم پیام مستقیم بدهیم بلکه عملکرد ما خودش پیام انجمن را می‌رساند». کسی که تازه پاک شده است نمی‌تواند عظمت معنوی انجمن الکلی‌های گمنام را به سادگی منتقل کند و چه بسا باعث خدشه‌دار شدن آن هم بشود. ما تبلیغات نداریم و به قول معروف صبر می‌کنیم میوه روی درخت برسد و بعد به چیدنش اقدام می‌کنیم. مثال روشن این قضیه، تغییرات روحی و روانی من بود که با حضور مداوم در جلسات انجمن، مریم را به این راه خوشبین کرد و خودش نیز تمایل پاک شدن داشت و این اتفاق روحانی به انجام رسید.

شما در انجمن AA چه کارهایی در طول روز دارید؟

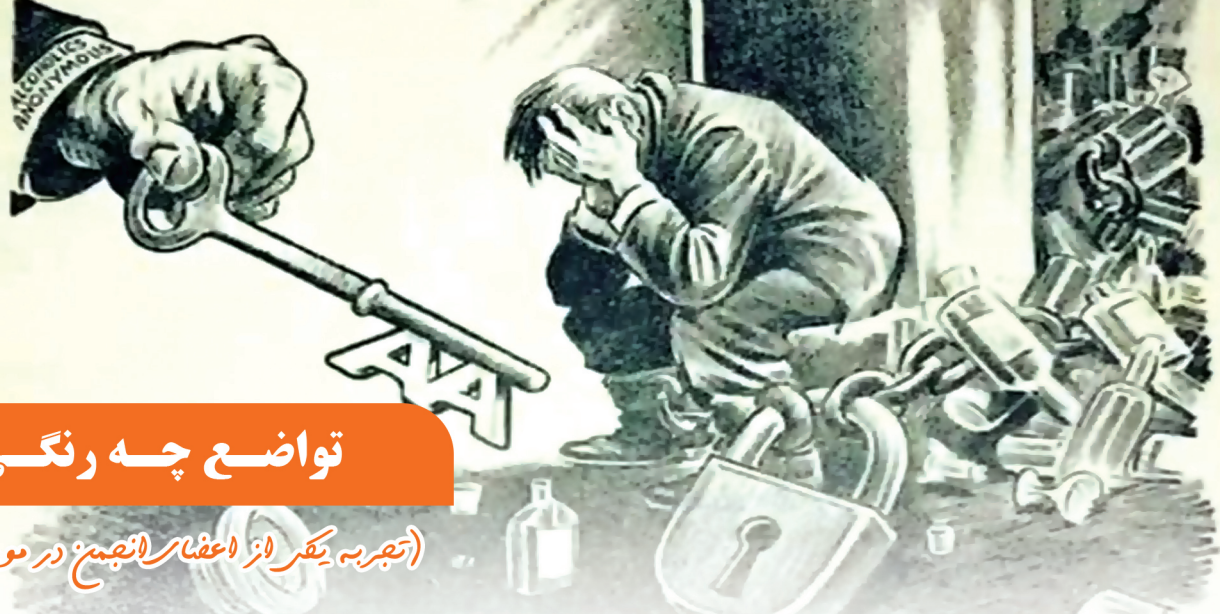
ما هر روز سر ساعت مشخصی در نزدیک ترین جلسه به منزل یا محل کارمان حاضر می‌شویم. در آن جلسه دعا می‌کنیم و از خداوند برای پاکي و زندگی خوبمان سپاسگزاری می‌کنیم و البته بهترین لحظه از این جلسات زمانی است که فردی برای اولین بار به جلسه ما وارد شود و تازه واردیش را اعلام کند که در آنصورت همه اعضا به او خوش آمد می‌گویند و سعی می‌کنند به او کمک کنند.

تازه‌وارد چه دارد که شما را تا این اندازه خوشحال می‌کند؟

ما به امید حضور افراد معتاد و الکلی اینجا گرد هم می‌آییم. کل فلسفه وجودی انجمن ما کمک یک الکلی به یک الکلی دیگر است. ما بواسطه‌ی کمک به یکدیگر پاک می‌مانیم و تجربه‌هایمان را بین خودمان رد و بدل می‌کنیم. این تجربه‌ها باعث بهار زندگی ما شده است و باور کنید این ۱۵ سال برای خود من آنقدر شیرین و زیباست که نمی‌توانم حتی یک لحظه از آن را برایتان بازگو کنم.

و سوال آخر اینکه؛ خرج و مخارج انجمنتان از کجا تامین می‌شود؟

ما الکلی‌ها در زمان مصرف، همیشه به دیگران تکیه می‌کردیم، خانواده و اجتماع از زیاده خواهی ما همبسته دل آزرده بودند. امروز به این نتیجه رسیده‌ایم که مخارج اجاره محل، پذیرایی، هزینه چاپ کتاب و نشریات و سایر مخارج معمول جلساتمان را خودمان پرداخت کنیم. حتی ادارات و نهادهای مختلف به ما پیشنهاد کمک می‌کنند اما ما خیلی محترمانه رد می‌کنیم چرا که باعث از بین رفتن سنت‌های ما می‌شود و لطمات جبران ناپذیری به ما می‌زند. ما یاد گرفته‌ایم در جامعه مسئولیت‌پذیر باشیم. حتی یاد گرفته‌ایم به دیگران کمک کنیم. من و مریم هر کدام به الکلی‌های فراوانی کمک می‌کنیم و به درد دل‌هایشان گوش می‌کنیم و آنها را به اندازه‌ی پسرمان رضا دوست داریم. ما هیچوقت دستمان را جلوی کسی دراز نمی‌کنیم و خودمان کار و تلاش می‌کنیم. امروز من و مریم زندگی خوبی داریم. گذشته از اینکه خانه و ماشین خوبی داریم، تمام دلخوشیمان این است که خداوند اجازه داده است در زندگی دیگران نقش مثبتی ایفا کنیم.



تواضع چه رنگی است؟

(تجربه یگر از اعشار انجیل در مورد قدم هفتم)

ابزار دیگری که برای پرورش تواضع به کار بردم این بود که به خاطر آوردم از کجا آمده‌ام. این کار مرا متواضع و قدرشناس نگه می‌دارد، به خصوص وقتی مشتاقم تا اعتباری برای دستاوردهای این زندگی به دست آورم. باید یادم بماند که در اولین جلسه چقدر احساس حقارت، تشویش، ناامنی و ترس می‌کردم، و آن را با احساسی که امروز دارم مقایسه کنم.

این را هم باید بگویم که در بهبودیم پیشرفت زیادی داشته‌ام. کاستن تغییرات مثبتی که در زندگی ام اتفاق افتاده است متواضعانه نیست، یعنی وقتی که خودم را تحقیر می‌کنم احساس تواضع نمی‌کنم. به نظر من اینها تعریف‌های اشتباهی از تواضع هستند. اینها از تفکرات اشتباه من درباره قدرت برتری نشات می‌گیرد که فکر می‌کردم می‌خواهد مرا خوار، محکوم، طرد و رها کند، که البته هیچ یک از اینها درست نیست. شادی‌هایی که در پیشرفتم احساس می‌کنم نوعی تشکر و قدردانی از حضور خدا در زندگی ام است.

اما یکی از عیب‌های مهمی که نمی‌گذارد از بهبودیم شاد باشم، ترس ناشی از خودخواهی است. از زمانی که یادم می‌آید، با این عیب شخصیتیم مبارزه کرده‌ام.

به عنوان یک معتاد به الکل و مواد، ترس ناشی از خودخواهی بر تمام زندگی من حاکم بود. حتی در اوایل دوره بهبودیم نیز چنین بود. من از مردم، زندگی، گذشته‌ام، قدرت برترم و حتی بهبود اوضاع می‌ترسیدم. از قدرت برترم خواستم تا کمبودهایم را جبران کند، اما اگر آنها را از بین می‌برد چیزی از من باقی نمی‌ماند.

یعنی قدرت برترم در حرکتی معجزه آسا بر من نازل می‌شود و تمام عیب‌ها و کمبودهای مرا از بین می‌برد؟ پس از اینکه اعتیاد به الکل و مواد مخدر جسمم، فکرم و روحم را از من گرفت دیگر چیزی برای از دست دادن ندارم.

وقتی به گام هفتم رسیدم، حقایقی زشت و زیبا را درباره زندگی خودم کشف کردم. یعنی به همان اندازه‌ای که خودم را می‌شناختم، به همان اندازه نیز متواضع می‌شدم. زیرا، آنطور که من فهمیدم، تواضع، بر طبق توضیحات گام هفتم، پذیرفتن حقیقت خود است.

گام هفتم درباره تواضع نیست و وارد مباحث اعتماد به نفس، عزت نفس یا ارزش‌های انسانی نمی‌شود. من باور دارم که تمرین تواضع که گام هفتم، ما را به آن دعوت می‌کند، بسیار سودمند است و باعث می‌شود از خودخواهی دست بردارم و به شیوه‌ای متعادل و سالم به زندگی ام نگاه کنم.

تواضع نمی‌گوید که خود را قضاوت کن یا محکوم کن، بلکه می‌گوید باید بدانم من چه کسی هستم و چه توانایی‌ها و محدودیت‌هایی دارم. تواضع یعنی اینکه بدانم همه چیز دارم تا پاک و هشیار بمانم و زندگی شادی داشته باشم. تواضع یعنی اینکه بدانم مجبور نیستم این راه را تنهایی بروم، که قدرتی برتر دارم و اصول معنوی در انجمن الکلی‌های گمنام کمکم می‌کند.

در میان تمام گام‌های قبلی، آموختم که از اصول معنوی استفاده کنم، از قبیل اینکه در زندگی با خود صادق باشم و خودم را بپذیرم. و تا جایی که این اصول معنوی را تجربه کرده‌ام، برای اولین بار است که به خودم اعتماد می‌کنم. این اعتماد به خود، تواضع را به همراه دارد.

در گام هفتم، به این حقیقت دست یافتم که در بر طرف کردن عیب‌هایم ناتوانم، و برای این کار به برنامه دوازده گام، قدرتی برتر و جلسات انجمن نیازمندم. اگر با تواضع بخواهم - درست همانطور که در طول گام ششم می‌خواستیم - می‌توانم در گام هفتم نیز همه چیز را به خداوند واگذار کنم. واگذار کردن عیب‌ها به قدرت برتر به این معناست که من ایمان دارم او حاضر است و می‌خواهد زندگی مرا بهتر از قبل کند.

اکنون نیز احساس پوچی و بی هویتی می‌کنم. آیا یک شب به خواب می‌روم و صبح که بیدار می‌شوم آدم متفاوتی شده‌ام؟ نمی‌دانم چقدر باید تغییر کنم یا در واقع چقدر می‌خواهم تغییر کنم. آیا گام هفتم به این معناست که از این لحظه به بعد باید یک قدیس باشم؟ این فرآیند را درک نمی‌کردم و صادقانه بگویم هنوز هم درک نمی‌کنم. اما یادگرفته‌ام که به آن اعتماد کنم. زمان این فرآیند تدریجی است و درد و رنج را زیاد می‌کند، اما زمانی که بجای انکار کردن احساساتم یا فرار از آنها، بخواهم تجربه‌شان کنم، تبدیل می‌شود به فرآیندی دلپذیر.

پس از اینکه مدتی روی این گام کار کردم، فهمیدم با این کار، پوچ و بی هویت نمی‌شوم، این فرآیند کمک کرد تا تمام ظرفیت خودم را به عنوان یک انسان بشناسم. همچنین کمک کرد تا به خاطر ویژگی‌های مثبتم شکرگزار باشم. خصوصیات اخلاقی‌ام قابل تحمل‌تر و تاحدی قابل قبول شد.

به نظر من، دعای آرامش تمام حرف‌های گام هفتم را در خود دارد: "خداوند به من آرامشی عطا کرد تا اموری را که نمی‌توانم تغییر دهم بپذیرم، و شجاعتی عطا کرد تا اموری را که می‌توانم تغییر دهم، و خردی عطا کرد تا فرق این دو را بدانم." اغلب از این دعا به عنوان راهنمایی برای درک تاثیر گام هفتم بر زندگی‌ام استفاده می‌کنم. این دعا به من یادآوری می‌کند که قدرت برترم منبع آرامش، شجاعت و خردم است. دعای آرامش باعث می‌شود خودم را آنطور که هستم - با تمام نقاط قوت و محدودیت‌هایم - بپذیرم. آنطور که من فهمیدم این بخش اول دعای آرامش است.

دعای آرامش به من آموخت که "اموری را که نمی‌توانم تغییر دهم، بپذیرم." وقتی فهمیدم که نمی‌توانم کمبودهای خودم را برطرف کنم، دیگر دست‌از‌تلاش برای کنترل، اداره و تغییر امور برداشتم.

اولین بار که با این دعا آشنا شدم، فکر کردم تنها کاری که لازم است انجام دهم این است که تمام مسائل و مشکلاتم را به خدا واگذار کنم، بدون اینکه خودم تلاشی کنم، و به این ترتیب آنها برطرف می‌شوند. عبارات و شعارهایی مانند اینکه "رهاش کن" و "به خدا واگذار کن" برای من به این معنا بود که نیازی نیست خودم کاری انجام دهم. منظور دعای آرامش این نیست. بخش بعدی این دعا، طلب شجاعت می‌کند برای تغییر اموری که می‌توانیم آن‌ها را انجام دهیم. من، برای انجام کارهایی که توانایی‌اش را دارم، نیاز به شجاعت دارم. باید وظایفم را بشناسم و هر جا و هر وقت که ممکن باشد به آنها عمل کنم. همچنین باید برای بهبودی‌ام کارهای خاصی را انجام دهم، مثل اینکه به جلسات بروم، تجربیاتم را با کسانی که دارند بهبود می‌یابند در میان بگذارم، بر روی گام‌ها کار کنم، کتاب‌های انجمن را بخوانم و غیره...

آخرین قسمت دعای آرامش، از همه سخت‌تر است: "خرد دانستن فرق بین این دو." از کجا باید بفهمم که چه چیزهایی را نمی‌توانم تغییر دهم و چه چیزهایی را می‌توانم؟ از کجا بفهمم که کی "رهاش کنم"؟

هر روز خاضعانه از قدرت برترم می‌خواهم تا کمبودهای مرا برطرف سازد، به این ترتیب مرتب یادآوری می‌شود که علت درد و رنجم چیست. اما از آنجایی که عیب‌ها و کمبودهای من در عمق شخصیتم نفوذ کرده‌اند، معمولاً بلافاصله از بین نمی‌روند. برای مدتی به نظرم می‌رسد که آنها از بین رفته‌اند اما طولی نمی‌کشد که باز بروز می‌کنند. نظم روزانه باعث می‌شود که از آن دسته از عیب‌هایی که مرا از تغییر باز می‌دارد، آگاه شوم. گام هفتم و دعای آرامش باعث می‌شود که روی تغییرات و رشد معنوی تمرکز کنم.

از آنجا که قدرت برترم از طریق افراد دیگر، کارهایش را انجام می‌دهد، باید مرتباً از تمایلم به تنها بودن آگاه باشم، که خودش از عیب‌های شخصیتم است. از طریق گام هفتم، فهمیدم که برای هشیار ماندن باید با دیگران در ارتباط باشم. اعتیاد شدید به الکل و مواد مخدر باعث شد که نتوانم روابط سالمی داشته باشم و این تصویر در ذهنم ایجاد شده بود که به هیچ‌کس و به هیچ چیزی جز الکل و مواد مخدر احتیاج ندارم.

پیش از اینکه هشیار شوم، کنترل زندگی از دستم خارج شده بود. دیگر نمی‌خواستم به آن دوران فکر کنم، و بیش‌تر از همه، نمی‌خواستم درباره‌ی آن حرف بزنم، به همین دلیل سعی کردم فکرم را با منزوی کردن حواسم پرت کنم و از احساساتم فرار کنم. البته، اوضاع بدتر شد. سرانجام چاره‌ای جز تسلیم نداشتم.

تسلیم به معنای از بین رفتن استقلال نبود، اما در برنامه‌ی دوازده گام و دوازده سنت آمده است: "هر چه بیشتر بخواهیم به قدرت برتر وابسته باشیم، مستقل‌تر می‌شویم." فکر می‌کنم من زاده شده بودم تا مستقل باشم و روابط سالم داشته باشم. امروز، استقلال و روابط متعادل هستند و نتیجه‌ی عطش من برای به دست آوردن آرامش تا بتوانم اموری را که نمی‌توانم تغییر دهم بپذیرم، و اشتیاقم برای تغییر امور و شجاعتی که بتوانم وقت و نیروی‌ام را صرف اموری کنم که می‌توانم تغییرشان دهم. یعنی خردی که بتوانم فرقی‌شان را تشخیص دهم.

می‌دانم که هرگز به طور کامل از شر کمبودهایم خلاص نمی‌شوم، و هرگز نمی‌توانم از محدودیت‌هایم به عنوان انسان، فراتر روم. اما معتقدم که آزادم تا خود واقعی‌ام را جستجو کنم، آن بخشی از وجودم که در زیر سال‌ها اعتیاد به الکل و مواد مخدر مدفون شده است. من می‌توانم از محدودیت‌های فعلی‌ام فراتر روم، راه‌های جدیدی به سمت شادی و آرامش پیدا کنم و می‌توانم واقعا بگویم که امروز می‌دانم چه کسی هستم. و امروز، از خودم راضی‌ام.

گری تی.

حتما از نشستن در یک سلول بهتر است

معرفی نشریه ترجمه شده از دفتر خدمات عمومی AA

هر چه انزوای ما بیشتر می شود ، چه در تنهایی و چه در جمع ، انگار دیگر جایی برای رفتن نبود و هیچ جا برای برگشتن نبود ، زندگی ما آشفته بود و آینده ترسناک به نظر می رسید و دیگر راه حلی نداشتیم چه اتفاقی افتاد :

من اولین بار در زندان با الکی های گمنام آشنا شدم . ما تصمیم گرفتیم برای مشروب خوردن از کسانی که آنجا بودند -الکی های انجمن - چیزهایی یاد بگیریم . اگر کسی واقعیت مشروب خوردن را میدانست ، کسی جز آنها نبود ، ما چیزی برای از دست دادن نداشتیم .
وضع کنونی ما چگونه است :

اعتیاد الکی در انجمن یک مسئله جدی است . بسیاری از ما با رنج هایی که روح را عذاب میدهد آشنایی داریم

ولی ما از طریق انجمن با امیدی تازه آشنا شده ایم که دل را شاد می کند . ما با هوشیار ماندن هر بار به اندازه یک روز ، دریافته ایم که بالاخره خانه ای پیدا کرده ایم - خانه ای در انجمن الکیهای گمنام

در انجمن الکی های گمنام هیچ شیوه درست یا غلطی برای ترک الکل وجود ندارد . مهم اینست که هر روشی را امتحان کنیم .

مطالب ارائه شده در این جزوه از زبان الکیهایی است که در زندان بوده اند و از طریق برنامه انجمن راهی برای ترک مشروب پیدا کرده اند. آنها با پیروی از الگوی اعضای انجمن در داخل یا خارج از زندان ، توانسته اند زندگی خود را بهبود ببخشند

اعتیاد الکی - و زندان - میتواند وضعیت غریبی به وجود آورد . امیدواریم این جزوه به شما کمک کند درک بهتری از نحوه عملکرد انجمن و هوشیار ماندن پیدا کنید ، هر بار به اندازه یک روز ، هر جا که هستیم ، چه در حبس ابد و چه جوانی که در مراکز بازداشت جوانان هستند. ترک

ساده نیست یک شبه هم اتفاق نمی افتد ولی تجربه ثابت کرده است برنامه انجمن برای کسانی که تمایل دارند موثر است .
ما چطور بودیم :

درمان شناسان ، دوستان ، پزشکان ، خانواده ، رییس و ... همه به ما میگفتند که نباید مشروب بخوریم ، ولی آنها چه میدانستند ؟ فکر میکردیم اگر همه ما را به حال خود رها کنند ، مشکلی نخواهیم داشت .

حتما از نشستن در یک سلول بهتر است

اعلامیه وحدت
ما این را به اعضای آینده انجمن مدیون هستیم:
سعادت عمومی مان را در اولویت قرار دهیم;
اجتماع مان را متحد نگه داریم.
زیرا زندگی ما و کسانی که در آینده خواهند

من مسئولم...
وقتی کسی در هر جایی، به کمک نیاز دارد،
من می خواهم دست یاری گر انجمن همیشه
در آنجا حاضر باشد. و من به این دلیل



خدمت به دیگران، اجبار نیست؛ یک امتیاز و افتخار است.

و اتفاقاتی که به تازگی رخ داده بود به او گفتم، او به من پیشنهاد داد که با یکی از دوستان قدیمی AA او تماس بگیرم. من در دو جلسه با دوستش شرکت کردم، اما آمادگی و صداقت درونی لازم برای مواجهه با ترس‌ها و کارهای گذشته ام را نداشتم. در عوض، من مذهب را امتحان کردم. من حتی دعا کردم، اما احساس کردم که این کار برای افراد ضعیف است، نه من. بنابراین خودم را در کارم غرق کردم. من همچنین مطالب انگیزشی را امتحان کردم و مربی دیگران شدم.

من همچنان به نخوردن مشروب ادامه می‌دادم، اما اطرافیانم می‌توانستند متوجه چیزی در من بشوند. من یک مست لایعقل ولی پاک بودم. همیشه به دنبال یافتن راهی برای احساس بهتر بودم. خیلی زود بی‌مسئولیت شدم. من خانه‌ی اجاره‌ای خود و سپس خانه اصلی‌مان را از دست دادم. پس از آن تجارت، ازدوادم و در نهایت آنچه از خانواده‌ام باقی مانده بود بر باد رفت. من شروع به قطع ارتباط با همه کردم. عزت نفس من از بین رفته بود و هیچ چیز به من کمک نمی‌کرد احساس بهتری داشته باشم. من می‌خواستم خدا مرا بکشد، اما من به همسرم قول داده بودم که این کار را با خودم نکنم. تنها چیزی که برایم باقی مانده بود همان قول من به او بود.

من گاهی با عمه‌ام در مورد AA صحبت می‌کردم و حتی در جلسه‌ای در خانه‌ی او شرکت کردم، اما هنوز آمادگی

با اینکه بیش از ۲۰ سال با اوضاع رو به وخامت نوشیدن مشروب و آشفتگی درونی سرگردان بودم، اما باز هم به چیزی دست یافتم که برخی آن را موفقیت می‌پنداشتند. من یک همسر زیبا، بچه‌هایی دوست داشتنی و یک تجارت سودآور داشتم. بعد از مدتی، همسر جدیدی گرفتم، این بار عشق زندگی من... با این حال، هیچ چیز آن خلأ را که نوشیدن الکل، آن را پوشانده بود پر نمی‌کرد.

سپس یک روز در سال ۱۹۹۹ من دچار بیهوشی ناشی از سیاه‌مستی شدم که من را تا حدی شوکه کرد که هرگز تصور نمی‌کردم. من خسارتهای بی‌اندازه‌ای به بار آوردم، به طوری که کتابی را که عمه‌ام سالها قبل عاقلانه به من داده بود، برداشتم. او قبلاً گفته بود: "وقتی آماده شدی، فقط آن را باز کن و شروع به خواندن کن" نشستم و به جلد آبی تیره خیره شدم، سپس آن را باز کردم و شروع به خواندن کردم. "کابوس دکتر باب" اولین روز هوشیاری دائم دکتر باب ۱۰ ژوئن ۱۹۳۵ بود. آن روز در ماه ژوئن است که تاریخ تولد AA در نظر گرفته می‌شود. دیدن آن تاریخ مرا به شدت متزلزل کرد. امروز ۱۰ ژوئن ۱۹۹۹ بود. من می‌دانستم که این بیش از یک تصادف است. من به آن کتابی که عمه‌ام داده بود نگاه کردم و به خدایی که به سختی به او ایمان داشتم گفتم: "خب، من گوش می‌کنم"

اما مانند هر مشروب‌خور دیگری من نیز کله شق بودم. بعد از اینکه با عمه‌ام تماس گرفتم و در مورد خسارت وارده

نداشتم. کارهای گذشته‌ام برایم دردسر درست کرد و من دچار مشکل حقوقی شدم. من به زندان شهرستان فرستاده شدم و سپس به ۹ سال حبس محکوم شدم. خیلی ترسیده بودم. عمه‌ام و برخی از دوستان AA او، یک دوست در کشوری دیگر و پسر عموی من، تنها افرادی بودند که با من تماس می‌گرفتند. افسرده و تنها شدم. عمه‌ام در این مدت، عشق و صبر زیادی از خودش به من نشان داد. او کتابهای مختلف AA را برای من ارسال کرد، به من گوش داد و در حالی که از سرطان رنج می‌برد به دیدار من در زندان آمد. من و او درباره‌ی همه چیز، از جمله مرگ، AA، خسارت، جبران و صبر صحبت کردیم. او از من می‌پرسید که آیا من در جلسات داخل زندان شرکت می‌کنم یا خیر، من می‌گفتم: "بعضی اوقات". او همیشه یک یا دو ماه بعد، دوباره این سوال را می‌پرسید. او یکی از شادترین افرادی بود که می‌شناختم. او چیزی داشت که من می‌خواستم.

بعد از مدتی، حال عمه‌ام بدتر شد و از دنیا رفت. اما او برای من امیدی برجای گذاشت. امید به یافتن راهی برای نجات از این احساس گمشده‌ای که مدت‌ها بود در خود داشتم. آن روز من تصمیم گرفتم که آرامش و زندگی شاد و هوشیاری او را گرامی بدارم و خودم را به AA بسپارم. AA اکنون در زندان لنگر من است. ما داوطلبان AA فوق العاده‌ای داریم که به اینجا می‌آیند و جلساتی برای ما برگزار می‌کنند. متوجه شدم من ده‌ها سال است که عاشق داشتن این زندگی بودم. من شانس این را دارم تا جلسات را برپا کنم، نشریات را بچینم و به بچه‌های دیگر در اینجا کمک کنم. این نقطه‌ی روشن زندگی من است.

یکی از بچه‌های اینجا و من به یکدیگر کمک کردیم تا قدمها را کار کنیم. سپس وقتی احساس کردم زمان آن رسیده است که درخواست کمک کنم و بیشتر بیاموزم، نامه‌ای را به دفتر خدمات عمومی AA ارسال کردم. آنها من را به یک فرد دیگر در AA خارج از زندان وصل کردند تا با او نامه مکاتبه کنم. آنها همچنین برای من اشتراک نشریه‌ی گریپ و این را از طریق برنامه "پیام‌رسانی" ارسال کردند. فردی به نام "جو-بی" شروع به نوشتن نامه به من کرد و به من کمک کرد تا در برداشتن قدمهای خود پیشرفت کنم. او همچنین به من کمک کرد تا در جریان قرنطینه‌ی کامل زندان به دلیل کووید-۱۹ در سال گذشته بتوانم ادامه دهم. ما به مدت ۲۳ ساعت در روز و ماه‌ها در اتاق هایمان محبوس بودیم. همه انواع جلسات، تفریح، ملاقات یا معاشرت را از دست دادیم و این واقعا باعث کاهش هوشیاری من شده بود. "جو" به من کمک کرد تا همه چیز برای من واقع‌گرایانه باشد.

من در مورد از دست دادن جلسات AA خود، احساس ناامیدی و احساس اینکه راهی برای خدمت ندارم به او نوشتم. من حتی در مورد نگاه کردن به کف اتاقم با او صحبت کردم. او فقط به من یادآوری می‌کرد که هر کاری که از دستم بر می‌آید انجام دهم و عملکرد داشته باشم. بنابراین من بیشتر مطالعه می‌کنم، بیشتر دعا می‌کنم و بیشتر مراقبه می‌کنم. من همچنان به دنبال فرصت‌هایی برای خدمت هستم. روزی "جو" رونویسی کاملی از یک جلسه‌ی آنلاین از گروه {به باور رسیدن} را برای من ارسال کرد. گروه به او اجازه داده بود تا آن را به اشتراک بگذارد. موضوع جلسه، موضوعی بود که من به "جو" داده بودم. وقتی متن را خواندم، همه چیز برایم آنقدر شخصی به نظر رسید که از غلیان احساسات، اشک روی صورتم جاری شد.

نامه را به حیاط بردم و آن را از روی حصار زنجیری که روی آن سیم خاردار و تیغ قرار داشت، برای یکی از دوستان AA در بند دیگر خواندم. او هم اشک ریخت. این موضوع پیچید و اکنون بچه‌های دیگر AA می‌خواهند نامه‌ها را بخوانند. زیبایی دیگری از اعضای AA - در سراسر کشور - که به ما کمک می‌کند تا در این حالت هوشیار بمانیم، باورنکردنی است.

به آرامی برخی از محدودیت‌های کووید-۱۹ در حال جمع شدن هستند. دخترم دوباره بخش مهمی از زندگی من شده است. مادرم هم در تماس مداوم با من است و خواهرزاده‌ام تصاویر خانوادگی و کارتهای تشویقی برایم ارسال می‌کند. من بی‌سر و صدا روی هشیاری‌ام کار می‌کنم. بدون رنج و نفرت. هر زمان که فرصتی پیش آمد، سعی می‌کنم حتی برای افراد غیر AA هم در خدمت باشم. همچنین امیدوارم نوشتن این داستان به کسی کمک کند.

امروز من بیش از ۲۰ سال است که هشیارم و ۲۰ ماه دیگر از دوران محکومیتم باقی مانده است. از ثباتی برخوردارم که می‌توانم تمام زندگی بزرگسالی خود را به یاد بیاورم و با آن روبرو شوم. با وجودی که در زندان هستم، سعی می‌کنم از زندگی خود لذت ببرم، یک الکلی بهبود یافته و مسئولیت پذیر بمانم و در بهبودی و خدمت خود شاد باشم. AA به من در یافتن ایمان و قدرت برتر کمک کرد. خداوند دعاها را با متوقف کردن نوشیدن و تخریب من اجابت کرد. AA در زندان به من کمک کرد تا شیوه‌ی جدیدی برای زندگی پیدا کنم. خدمت به دیگران یک اجبار نیست، یک امتیاز و افتخار است.

"کوین-ام"

عجزهایم هر روز از جلوی چشمانم عبور می کرد. آیا من عاجز شده بودم؟ هر وقت که دیوارهای این قفس را بلندتر می دیدم، بهتر می توانستم درک کنم که چقدر ناتوانم و نیاز به یافتن نیمه ی گم شده ی خویش را بیشتر حس می کردم. من در تیمارستان بودم اما نه یک قاتل روانی بودم نه یک جانی بالفطره، اتهام من ته مانده ی شیشه های الکل دیروز بودم که امروز باعث شده بود همه ی دنیا من را ترک کنند.

وقتی که عجزو ناتوانی بیشتری در خود دیدم، وقتی که آن همه احساس شکست کردم، تصمیم به نوشتن کردم. آنقدر نوشتن در من پررنگ شد که نظر پزشکان تیمارستان به سویم جلب شد و تصمیمات جدی تری برای مداوای من گرفتند. بعد از سه سال نوشتن در این تیمارستان، با اجازه ی پزشکم ترخیص شدم. زمانی که از تیمارستان مرخص شدم حدود هفتصد جلد دفتر شعر را که نوشته بودم به همراه خودم به بیرون آوردم. من حالا یکی از نویسندگان انجمن ادبی ایرانم... دوست داشتم در خارج از تیمارستان هم پاک بمانم و بعد از تمام تلاش هایی که به تنهایی انجام دادم، از طریق یکی از دوستانم که خیلی به او اعتماد داشتم با پیام انجمن الکلی های گمنام آشنا شدم. درهای انجمن به رویم باز شد. من داروی اعصاب و روان استفاده می کردم و باید گفت از دو بیماری رنج می بردم و درد میکشیدم.

بعد از اولین بار حضور در جلسات انجمن، خود را یک الکلی معرفی کردم و تا به خودم آمدم سینی چایی خدمت پذیرایی را در ۶۰ روزگی در دستانم دیدم. اگرچه پولی برای خریدن گل نداشتم اما با کمی وقت گذاشتن، از پارکها گل جمع می کردم و میز منشی را با سینی چایی، شمع و گل تزئین می کردم. هر روز با عطر گل گاوزبان، دارچین و گل محمدی، به چایی هایم رنگ و لعاب دیگری می دادم. خاطرات چایی های من دردل همدرانم زنده و جاوید و خوش رنگ و بو و معطر است.

امروز ۲ سال و ۹ ماه و ۶ روز است که هوشیاری ام را جشن میگیرم یکی از خدمتگزاران مردمان گمنام سرزمین خویشم و در کمال گمنامی موفق شدم به برادرانم و خواهرانم، با امید و اتکا به نیروی برترم، عشق بدهم. معصومه از مشهد

در ظهر داغ مرداد، گوشه ای از حیاط، درخت چنار قدکشیده ای سایه افکنده بود. طبق عادت و با راهنمایی پرسنل تیمارستان، تمام روز داغ گرم تابستان را در حیاط به ظهر می رساندیم. بعد از خوردن دارو و ناهار دوباره به محوطه ی حیاط برمی گشتیم و تا رسیدن به وقت شام و داروی شبانه، در همان جا تمام روزمان را با تماشای یکدیگر در سکوت می گذراندیم. جای همیشگی من درست زیر سایه ی آن درخت بود. طبق روال هر روز دفتر و خودکارم زیر دستانم بود. تمام روز را می نوشتم هرگز نمی توانستم دردهای دیروزم را فراموش کنم...

حدود ۳۰ سال سن داشتم که در اثر مصرف الکل و مواد مصرفی در این تیمارستان بستری شده بودم. دچار افسردگی مزمن بودم و به تشخیص پزشکم باید تمام عمر را در بیمارستان روانی به سر می بردم...

روزهایی که شیشه ی الکل و سرخوشی های کاذب آن در دستانم بود سپری شده بود و من حالا تبدیل به یک زن الکلی و دیوانه شده بودم. تمام خانواده ام، من را ترک کرده بودند و تنها راه راحت شدن از دردسر من، بستری کردنم در تیمارستان بود. من به یک آدم فلج مغزی تبدیل شده بودم. اما عجیب بود که درون افکار و احساسم هنوز ریشه ای از عشق به خداوند را حس می کردم. گویی تجربه ی دیگری با خداوند داشتم. حتی مترسک جسمم گاهی به نور حضور خداوند درونم به تماشا می نشست. آدم خوشبختی بودم که هنوز در این وجود سیاه و گم شده ی درونم می توانستم او را پیدا کنم...

در این تیمارستان، کسی شباهتی به من نداشت. هیچکدام از هم اتاقی هایم چیزی از خود نمی دانستند اما من نیمه ی گمشده ای داشتم. من اشتباهاتم را به یاد می آوردم... اصلا باید بگویم درد من فراتر از یک دیوانه بود.

به نظر می رسید که کسی خود را در این تیمارستان مجرم نمی داند ولی من از خود یک مجرم ساخته بودم. من تبدیل به آن مترسکی شده بودم که هر چند از چوب خشک ساخته شده بود اما چند برگ سبز از لابلای ساقه های خشکیده ام، نماد خداوند مهربان درونم بود و من را طوری دیگر نشان می داد.

آخرین توهمی که نجاتم داد

هم، کارساز نبود و وقتی بخود آمدم دیدم دوباره در خرابه‌ی نزدیک مغازه، از سر ناچاری درگیر پر کردن مواد مصرفی بودم...

آنشب بعد از مصرف دلم شکست، من ورشکسته‌ی روحی - روانی شده بودم. بی کس و تنها در خرابه‌ی روح و قلب و جسمم، آنقدر اشک بی صدا ریختم که گویی صورتم در اشک غرق شده بود. آن شب آهی که از درونم بلند شد از فرش به عرش رسید.

شب خیلی سختی بود. من تا صبح درگیر مصرف و آه و ناله بودم. نزدیک طلوع آفتاب، مهربانی خداوند نیز طلوع کرد... انگار دست قدرتمند آفریدگار به سمت من آمد و اضافه‌های تاریک را از درونم بیرون کشید. فردای آنروز به طور عجیبی از یکی از گروه‌های انجمن الکلی‌های گمنام سر در آوردم و در میان اعضای آن گروه در حال صحبت و مشارکت بودم. جرقه‌ی معجزه‌ی خداوند در آن خرابه در زندگی من کولاکی کرد که غیر قابل توصیف است.

اوایل پاکی، روزهای سختی داشتم. شک و تردید از درستی مسیر و فشار خرابکاری‌های گذشته آزارم می‌داد و گاهی حتی امانم را بریده بود ولی وجود بچه‌های با عشق خداوند و نیروی قدرتمند انجمن هرگز رهایم نکرد و آن روزها و سختی‌هایش بالاخره تمام شد. امروز به لطف پروردگار و اصول روحانی ۶ سال و ۴ ماه و ۲ روز است که من پاک و هوشیار هستم و نیازی به مصرف الکل، قرص و هیچ ماده‌ی مخدر دیگری ندارم.

به لطف خدا تا حد زیادی، با کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه، خسارت‌های گذشته را جبران کرده‌ام و همین باعث شادی و لذت زندگی امروز خودم و خانواده‌ام شده است. امروز تنها آرزویم این است که من هم بتوانم به همدردانم کمک کنم. ضمناً از خداوند سپاسگزارم که در مسیر بهبودی، به بعضی از چیزهایی که قبلاً برایم حسرت و آرزو شده بود رسیده‌ام. سلامتی، آرامش خانواده، کار ماشین و البته از همه‌ی آنها مهمتر اینکه خانمم دیگر هیچوقت بخاطر توهمات و رفتارهای زشت من، شرمنده‌ی اطرافیانش محمد رضا از نیشابور نشد.

واقعا که تاریکی قبل از طلوع خورشید، برای من چقدر سخت، دشوار و کشنده بود. آخرین روزهای قبل از آشنایی با انجمن الکلی‌های گمنام آنقدر آشفته، تنها، نگران، پر از ترس و وحشت و غرق در منجلاب اعتیاد و مشغول دست و پا زدن در چنگال بیماری الکلیسم و گرداب مصرف بودم که اگر به جای من، آدم آهنی هم می‌بود کمر خم می‌کرد... در آن ایام تاریک، تلاش‌های اطرافیان و خانواده و حتی تصمیمات محکمی که خودم بارها و بارها برای قطع مصرف گرفته بودم همیشه ناموفق و زودگذر بود. شاید دلیل شکست‌هایم، نداشتن آگاهی از بیماری‌ام بود.

در ماه‌های آخر مصرفم، یک روز بعد از مصرف چند نوع مواد مخدر، وقتی به مغازه‌ام رسیدم دو نفر مشتری خانم در حال خرید بودند و همسرم نیز پشت میز مغازه بود. وقتی وارد شدم نگاه‌های کشیده و معنادار آنها و سکوت‌شان بخاطر ظاهر بسیار آشفته و پریشان و چهره‌ی زرد و در هم ریخته‌ام مثل ریختن یک سطل آب سرد ناگهانی روی سرم لحظه‌ای کوتاه من را به خودم آورد اما بی‌فایده بود. کار از کار گذشته بود و صدای تشت رسوایی من به گوش می‌رسید. در محل کار، خانواده و محل زندگی‌مانگشت نما شده بودم... آن روز بخاطر تغییر دادن جو سرد مغازه، در مورد کیفیت خوب اجناس مغازه‌ام توضیحات مفصلی برای آن دو خانم مشتری دادم. یکبار به متوجه شدم آن خانم‌ها به طرز عجیبی به من خیره شده و هر از گاهی به همسرم نگاه می‌کردند. رنگ سرخ صورت همسرم و عرق‌های پیشانی‌اش نشان می‌داد چقدر از حضور بی‌موقع و صحبت‌های بی‌جای من شرمسار و خجل شده است. بله من بدجوری توهم زده بودم و می‌خواستم در مغازه‌ی لباس فروشی‌ام قطعات یدکی ماشین بفروشم!! خانمها با لبخند تمسخر آمیزی از مغازه خارج شدند. وقتی به طرف همسرم برگشتم دیدم از خجالت مثل شمع آب شده و پشت میز نشسته است.

نمیدانم چه حالی داشت فقط یادم می‌آید که تمام سلولهای بدن من هم به درد آمد اما حتی اینگونه عجزها

داستانهای شما رسید:

ضمن تشکر از همراهی شما دوستان عزیز داستانهای شما به دست ما رسیده و در کمال امانتداری در آرشیو مجله نگهداری می‌شود و در موقعیت مناسب به چاپ خواهد رسید، مطمئن باشید خدمتگزاران شما در کمیته مجله مسیرهوشیاری نهایت دقت را در انتخاب داستانهای شما خواهند کرد و متناسب با موضوعات پیش رو جهت چاپ اقدام خواهد شد.

از صبوری شما سپاسگزاریم

- ۱- دوست عزیزمان علی از بیرجند.
- ۲- دوست عزیزمان ولی از اتریش.
- ۳- دوست عزیزمان حمید از کرمان.
- ۴- دوست عزیزمان عبداللطیف از استان هرمزگان.
- ۵- دوست عزیزمان مهدی از مشهد.
- ۶- دوست عزیزمان سعید از شیراز.
- ۷- دوست عزیزمان وحید از مشهد.
- ۸- دوست عزیزمان کریم از سبزوار.
- ۹- دوست عزیزمان امیر که اسم شهرشان را ننوشته‌اند.
- ۱۰- دوست عزیزمان احسان از نیشابور.

و تعداد دیگری از داستانهای شما که نامی در آن ذکر نشده
لطفا نام خود و نام شهرتان را ذکر کنید.



کلام آخر

آنچه مطالعه کردید حاصل تلاش همه خدمتگزاران شما در کمیته ی «مجله‌ی الکلیهای گمنام ایران» بود و تمام تلاش هیات تحریریه، رسیدن به ایده آل مطلوب است. از این رو از شما عزیزان درخواست داریم که در این مسیر ما را با ایده‌ها، پیشنهادات، نظرات و سئوالات خود یاری نمایید. خرسندیم که توانستیم پنجمین شماره «مجله‌ی مسیر هوشیاری» را به رشته‌ی تحریر در آوریم و در انجام این مهم، از همراهیتان سپاسگذاریم.

«مجله‌ی 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، همگی ما را به اهمیت ادامه مسیر بهبودی آگاه ساخته و اطلاع از گسترش انجمن در تمامی بخشها برایمان امیدبخش است.

من مسئولم...

وقتی کسی در هر جایی، به کمک نیاز دارد، من
می خواهم دست یاری گر انجمن همیشه در آنجا
حاضر باشم. و من به این دلیل مسئولم.