

سال اول / شماره اول / تابستان ۱۳۹۸  
قیمت ۵۰۰۰ تومان

# فصلنامه الکی های گمنام ایران هوشیاری



- رئیسی که کارتن خواب شد
- هوشیاری؛ به استناد آمار
- فالچیه ی پرنده





الکلی های گمنام انجمن زنان و مردانی است که با بهره گیری 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 الکلی های گمنام حق عضویتی وجود ندارد و ما از طریق شرکت داوطلبانه در مخارج انجمن خود کفا هستیم. الکلی 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 الکلی ها است تا به هوشیاری برسند.

## فصلنامه مسیر هوشیاری

نشریه داخلی انجمن الکی های گمنام ایران  
شماره اول • تابستان ۱۳۹۸

۱	سخنی با خوانندگان
۲	یادداشت سردبیر
۳	تجسم آرامش
۴	هوشیار به استناد آمار
۵	سمفونی پنج بتهوون
۷	قبل از ما
۹	انجمن بالغ می شود
۱۰	در این خانه چه می گذرد؟
۱۳	مبارک باد این گمنامی
۱۴	قالیچه پرند
۱۶	رئیزی که کارتن خواب شد

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  
نمابر: ۰۵۱ - ۳۶۲۱۰۰۷۳  
پست الکترونیک: [iranaagso@gmail.com](mailto:iranaagso@gmail.com)  
تارنمای انجمن الکی های گمنام ایران <http://aairan.org>  
قیمت: ۵۰۰۰ تومان  
مسئولیت انتخاب و ویرایش مطالب با هیئت تحریریه می باشد.

## سخنی با خوانندگان

نشریه پیش رو فصل نامه انجمن الکی های گمنام ایران است که در نیمه هر فصل منتشر و از طریق دفتر فروش نشریات در دسترس اعضا و گروه ها قرار خواهد گرفت. بخش مهمی از مطالب این فصل نامه مربوط به ماجراهای بهبودی اعضا انجمن می باشد شما می توانید جهت همکاری با این بخش، نامه های خود را (زندگی نوشته یا دل نوشته ها) به صورت مداوم با ما به اشتراک بگذارید که خدمت گزاران کمیته فصل نامه بتوانند مراحل انتخاب مطالب و تطبیق آن با اصول انجمن را سریع تر انجام داده تا از این طریق به پیشرفت مجله کمک شایانی شود. بدین منظور نامه های خود را که ممکن است داستان شخصی، مشارکت، تجربه یا اتفاق منحصر به فردی در دوران بهبودی تان باشد در چهار چوب تجربه، نیرو و امید بنویسید و از طریق روش های زیر برایمان ارسال نمایید.

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 ایمیل به آدرس: [iranaagso@gmail.com](mailto:iranaagso@gmail.com)  
۳ - ارسال از طریق دورنگار به شماره: ۰۵۱ - ۳۶۲۱۰۰۷۳

## یادداشت سردبیر

همانطور که بیل دابیلو در اولین شماره گریپ و این عنوان کرد: «حال چراغِ دیگر روشن شده است یعنی همین روزنامه کوچک گریپ و این؛ باشد که پرتوهای امید و تجربه برای همیشه بر جریان حیات انجمن بتابد و روزی هر گوشه تاریکی از این جهان الکی را روشن کند.» امید که با کمک خداوند بتوانیم در مسیری باشیم تا همه الکی‌های در رنج راز وجود انجمن الکی‌های گمنام ایران آگاه کرده و این نوید را به آنها بدهیم که هیچ وقت برای شروع دیر نیست.

با احترام

سلام گرم ما در نیمه گرم‌ترین فصل سال تقدیم به قلب‌های مهربان شما از خداوند متعال سپاسگزاریم که توفیقش نصیب ما شد تا برای اولین بار فصل‌نامه انجمن الکی‌های گمنام ایران بنام «مسیر هوشیاری» را به کمک شما به رشته تحریر درآوریم. با گذشت نزدیک به دو دهه از فعالیت انجمن الکی‌های گمنام در ایران و با توجه به رشد قابل ملاحظه تعداد اعضاء و گروه‌ها، تقریباً می‌توانیم با اطمینان بگوییم که انجمن در حال سپری کردن دوران بلوغ خود می‌باشد؛ به همین جهت احساس نیاز همه ما درباره به اشتراک گذاشتن تجربیات شخصی، گروهی یا ناحیه‌ای، جهت بالا بردن سطح آگاهی؛ همزمان با رشد تقریباً سریع انجمن بیشتر شده است. بر این اساس خدمتگزاران شما در شورای منطقه ایران در پاسخ مسئولانه به این نیاز مهم نسبت به چاپ مجله داخلی انجمن و انتشار آن تصمیم‌گیری کردند. هدف اصلی ما انتشار اخبار و رویدادهای انجمن، تجربیات و داستان بهبودی اعضاست. تلاش خدمتگزاران شما در این کمیته این است که مسیر هوشیاری، صدای کل انجمن باشد تا بتوانیم پیام آزادی‌مان را به دورترین نقاط کشور برسانیم



# تجسم آرامش



نوری به روشنائی خورشید و به زیبایی روزهای ابتدای تغییرِ چهار فصل سال اطراف ما را در بر گرفت. ما نیز همچون طبیعت فصل جدید زندگی مان را جشن گرفتیم. برایمان مسیری نو ساخته شد و انگار دوباره در یک دنیای جدید به دنیا آمدیم و قدم به مسیری تجربه نشده گذاشتیم. قدم به سرزمینی که حتی اسمش را هم نشنیده بودیم. "سرزمین انجمن الکلی های گمنام"، سرزمین روح و معنا. چه دل نشین بود اولین حسی که لمس کردم. دیگر تنها نیستم. و چه زیبا بود اولین جمله‌ای که گفتند: «خوش آمدی دوست من.» -دوست! من؟

خدایا شکر! حالا دیگر انرژی، شجاعت، امید و عشق در لایه لایه زندگی‌م جاری شده است. دیگر تنها نیستم. حالا می‌توانم تصویری از آرامش را تجسم کنم. آرامشی که فقط در آغوش انجمن می‌شود پیدا کرد.

امیر از مشهد

ترس، ناامیدی، درماندگی، تنهایی و... تصویر آخرین لحظه‌های مصرف ما را تشکیل می‌دهد. درست شبیه زندگی در سردابی تاریک و نمور که با دیواری از ترس ما را در خودش زندانی کرده است. تنهایی می‌تواند آخرین نقطه درد برای گرفتاران در پنجه بیماری الکلیسم باشد. فرقی نمی‌کند که سرنگ به دست در پست ترین نقطه زمین نشسته باشید یا با یک گیلان مشروب در سرسبزترین فلات‌های جادویی این سرزمین. چیزی که آن لحظه حس می‌کردیم فقط حس سنگین و هولناک انزوا و تنهایی بود. حسی که وجود همه ما را در روزهای آخر مصرف فرا گرفته بود. دیگر نه انگیزه‌ای برای لذت بردن و خندیدن داشتیم و نه درد و آلام دیگران حس تآثر و تأمل و گریستن را در ما برمی‌انگیخت. خسته شدن از چنین شرایطی نقطه عطف همان لحظه‌ای طلایی بود. وجود بی‌غرورمان پذیرای اتفاقی تازه شد. خواسته یا ناخواسته، آگاهانه یا از سر عدم آگاهی، یک نفر را صدا زدیم. از یک نیروی برتر از نیروی خودمان کمک خواستیم. گفتیم دیگر بس است، نمی‌توانیم... اگر هستی خودت را نشان بده. بالاخره اتفاق افتاد. و در کوران ماجراهای سیاه همان سرداب تاریک و نمور، از لابه‌لای دیوار قطور ترس، روزنه‌ای از امید پدیدار شد.



## هوشیار، به استناد آمار!

(هوشیاری و بهبودی، به گواهی آمارهای موجود)

بیان می‌شود، همانطور که برای ما شگفت‌انگیز بوده، شاید برای شما خوانندگان عزیز و همراهان همیشگی نیز جالب باشد: مطابق آمار، حدود ۶۷ درصد اعضا، از طریق گام دوازدهم (به صورت فرد به فرد) وارد انجمن شده‌اند که نشانگر اهمیت پیام‌رسانی یک الکی هوشیار به دوست همدرد و در عذابش می‌باشد. از این نکته که بگذریم، حدود ۱۴ درصد از طریق کمک خانواده و همکاران و حدود ۱۰ درصد از طریق آشنایی متخصصان و پزشکان و حدود ۹ درصد از طریق انگیزه‌ی شخصی با انجمن الکی‌های گمنام ایران آشنا شده‌اند و اکنون ماهها و شاید سالهاست زندگی را به شکلی زیباتر و به دور از الکل و مواد مخدر و همراه با معنویت و لذت بیشتر دنبال می‌کنند. نتیجه‌ی آمارگیری فوق، سن هوشیاری اعضا به این صورت مشخص می‌کند: درصد اعضایی که یک روز تا پنج سال هوشیار هستند ۸۲ درصد اعضایی که بین پنج تا ده سال هوشیاری دارند ۱۵ درصد و افراد بالای ده سال هوشیاری ۳ درصد اعضا را شامل می‌شوند. به این ترتیب جمعی از اعضا با تفاوت سنی مختلف وارد AA شده‌اند که زیر ۳۰ سال ۳۴ درصد‌اند. اعضای بین ۳۱ تا ۵۰ سال ۶۳ درصد و افراد بالای ۵۱ سال، ۳ درصد اعضا را تشکیل می‌دهند. همچنین، براساس دهه‌های سنی اعضای با سن زیر ۲۱ سال ۲ درصد بین ۲۱ تا ۳۰ سال ۳۰ درصد، بین ۳۱ تا ۴۰ سال ۴۶ درصد بین ۴۱ تا ۵۰ سال ۱۷ درصد، بین ۵۱ تا ۶۰ سال ۳ درصد، بین ۶۱ تا ۷۰ سال ۱ درصد و اعضای با سن بالای ۷۰ سال ۱ درصد می‌باشند.

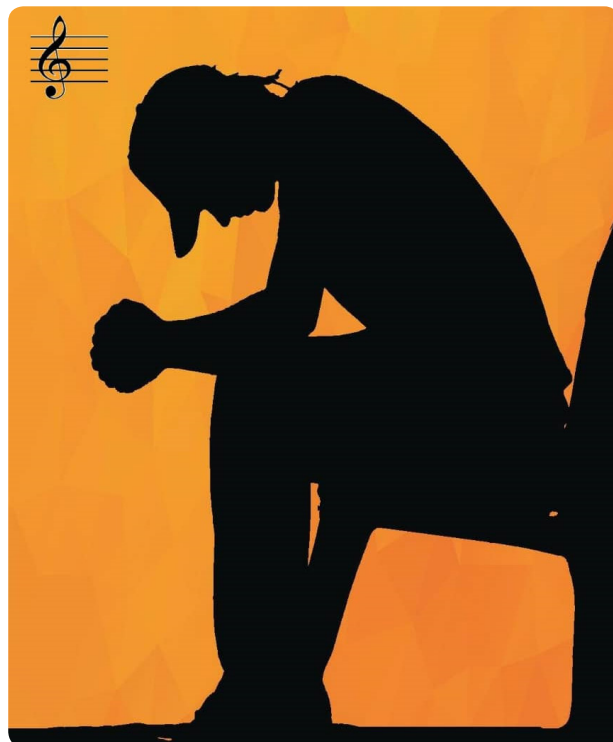
حدود دو دهه از شروع فعالیت «انجمن الکی‌های گمنام» در ایران می‌گذرد. در این مدت فراز و نشیب‌های زیادی را گذرانده‌ایم که خوشبختانه با توجه به در راس بودن سنت پنجم و گام دوازدهم توسط اعضای انجمن، خصوصاً خدمتگزاران مورد اعتماد آن، روز به روز شاهد شکوفاتر شدن خدمات و برگزاری جلسات منظم انجمن در جای جای کشورمان هستیم. یادمان نمی‌رود اعضای اولیه‌ی انجمن با توجه به همین هدف فعالیت خود را با یک جلسه و تعداد کمی از اعضای پر تلاش و امیدوار آن زمان شروع کردند که امیدواریم در فرصت مناسب داستانه‌ها و تجربیات این عزیزان را برای شما بیان کنیم. هیئت معتمدین انجمن الکی‌های گمنام ایران در تابستان ۱۳۹۶ تصمیم گرفت برای مشخص شدن چگونگی آشنایی اعضا و سن هوشیاری و راههای ارتباط کمیته‌های خدماتی با دنیای بیرون اولین آمارگیری دقیق خود را از بین اعضای انجمن انجام دهد. با توجه به این آمار که به صورت داوطلبانه از اعضا گرفته شده است، در آن سال، تعداد اعضای شرکت کننده در این آمار ۶۸۷۵ نفر بوده است. گزارش کوتاه زیر که به صورت خلاصه و براساس نتایج این آمارگیری

# سمفونی شماره پنج بتهوون

## بنام خداوند مهربان و زیبا پسند

شد و خدا خواهر کوچکتری به ما هدیه کرد تا تعداد نفرات خانواده ما پنج نفر شود. در روستا بهترین روزهای زندگی ام رقم خورد که در دشت و صحرا سپری می‌شدند. آن روزها هیچگونه احساس غربت و دلتنگی نداشتم. هر چند دلواپسی‌ها، شادی‌ها، غم‌ها و... همه را تجربه کردم. گرایشات بیمارگونه من اما از روزهایی شروع شد که والدین من به شهر منتقل شدند و تازه متوجه کمبودهای خودم نسبت به همسالانم شدم و تمام تلخی‌هایی که تا امروز گریبان گیر روح و ذهن من شده است رادرک کردم. فکرش را بکنید، آرزوی داشتن دو چرخه، تراش رومیزی، لباسهای آنچنانی، ماشین شخصی خانوادگی و... همیشه مرا آزار میداد. حالا هر وقت این موارد به یاد می‌آید، خنده ام می‌گیرد. برای همین سعی کرده‌ام فرزندانم در این زمینه‌ها کمبودی را تجربه نکنند. خانواده ما یک جمع تحصیل کرده اند. من نیز بخاطر اینکه به چشم حقارت نگاهم نکنند، و فقط برای تایید شدن نزد دیگران و عدم احساس دلخوری پدر و مادرم، خودم را در مسیر تحصیل قرار دادم، هر چند به خاطر بد رفتار پهای پدر و مادرم نسبت به یکدیگر و درگیری‌های لفظی و ضرب و شتم‌های آنها، محیط خانواده فقط آسایش خانواده بود. هر روز درگیری و تشنجه، هر روز دعوا و زد و خورد، هر روز دلخوری و ناراحتی، هر روز نگاههای بد اطرافیان از فامیل گرفته تا همسایه‌ها دخالت‌های بی‌جای فامیل دو طرف و دهان بینی پدر و مادرم همه‌ی این موارد برای ما فرزندان پراز درد و اضطراب و دلشوره و افسردگی بود. برای همین به محض اینکه یکی از دوستانم اولین سیگار زندگی ام را تعارف کرد به خاطر کمبود محبتی که احساس می‌کردم، آن را قبول کردم و کشیدم آن هم در دوران دبیرستان. چقدر به من توهم قدرت و مردانگی و احساس بزرگی می‌داد و دریغ که نمی‌دانستم سیگار برای من دروازه ایست به سمت سقوط بی‌انتهای، به امیال حیوانی و سرکش. بعد از قبول شدن در مقطع کارشناسی، احساس کردم به همه آرزوهایم و همه چیزهایی که نداشتم خواهیم رسید. خانه دانشجویی در بست با پنج نفر از بچه‌هایی که همه بیماری الکلیسم در وجودشان در حال غلیان بود قسمت دیگری از سرگذشت غم انگیزم بود. در آن جمع بود که برای اولین بار شروع به مصرف مواد مخدر و مشروب کردم و چقدر آن روز برایم فراموش نشدنی است چون دنیای سیاه و سفید من تبدیل به یک دنیای رنگی و خوش و خرم شد و چقدر ناراحت کننده است که امروز به این مطالب فکر می‌کنم. چون تمام دوران درد

این سرگذشت مربوط به دوران تاریکی‌ها و روشنایی‌های زندگی من است آن هم در طول ۳۸ سال زندگی در کنار پدر و مادری فرهنگی، دو خواهر کوچکتر از خودم و همسری مهربان و وفادار و فرزندان که هدیه خداوند هستند. حدود سال ۶۴ بود که مادر به خاطر معلم بودن، به روستای جغتای (که البته در حال حاضر شهر می‌باشد) منتقل شد و من و خواهر کوچکترم هم همراه او به جغتای رفتیم. پدرم اما به یکی از روستاهای شهرستان شیروان در استان خراسان شمالی منتقل شده بود تا آن جا تدریس کند. من در روستا، به علت تنهایی و دوری پدر و کامل نبودن خانواده دچار آشوب و دلخوری شده بودم. آن زمان سعی کردم کمبود شخصیتی را که الان متوجه شده‌ام خلاء معنوی بوده است، با بازی تا آخر شب در کوچه و بدون هیچ همبازی پر کنم. گاهی هم در مدرسه پیش مادرم و با شاگردهای ایشان به بازی می‌پرداختم که در همین حین دچار تحول عشقی شدم. شاید بنظر شما خنده دار باشد که کودکی با این سن و سال دچار این تفکرات شده باشد! بگذریم. بعد از انتقال مادرم به روستای محل خدمت پدرم، جمع خانوادگی ما کامل



همه همدرد من باشند. خودم را بعنوان تازه وارد معرفی کردم و چنان تشویق کردند که هنوز بعد از گذشت سالها، آهنگ تشویق‌های آنها در گوشم مانند سمفونی پنج بتهوون طنین انداز است. از آنجایی که ذهن من کنجکاو و جستجوگر است، بخاطر همین دو حس شب بعد و شبهای دیگر در جلسه شرکت کردم. کم کم داشت روحم آرام می‌شد و دیگر ترس‌ها و تشویش‌ها و دلهره‌ها مانند گذشته گریبانم را نمی‌گرفت و مرا به انزوا نمی‌برد. شبها آرامتر خوابم می‌برد هر چند هنوز هم دچار عرشه‌های شبانه می‌شدم. به دلیل شرکت در جلسات در چهار ماه پاکی با همسرم بخاطر دیر رسیدن به خانه و دلخوری وی و انتظار فرزندم بحث شدیدی کردیم. بعد از تماس با دوست راهنمایم و صحبت در این مورد کلامی گفتم که همیشه در گوشم خواهد ماند: «صدای مخالف همیشه بهتر از صدای تشویق است چون باعث رشد توست.» از روز بعد، در جلسه صبحی که در نزدیکی منزلمان برگزار می‌شد شرکت کردم. اوایل بخاطر اینکه انسان خواب‌آلوده‌ای بودم از مشارکتها و تجارب رایگان دوستانم چیزی عاید نمی‌شد ولی به مرور توانستم نظم و سحر خیزی را به زندگی ام دعوت کنم و بتوانم سعی کنم اصول دوازده گانه انجمن را در تمام مراحل زندگی خودم به اجرا در آورم. از آن روزها مدت پنج سال و شش ماه و چند روز می‌گذرد و من از همان ابتدا عضو فعال گروه خانگی خودم و عضو فعالی از جمعیت الکلی‌های گمنام ایران هستم. خدا را شاکر و سپاسگزارم که در این مدت زندگی توانستم چیزهایی را یاد بگیرم که امروز بزرگترین سرمایه‌هایم هستند و تنها ثروت واقعی زندگی من است. امروز که به گذشته طی شده دوران مصرف و دوران بهبودی نگاه می‌کنم فقط می‌توانم در یک جمله بگویم: «قدم اول را اول بردار، زندگی کن و بگذار زندگی کنند و آسان بگیر.»

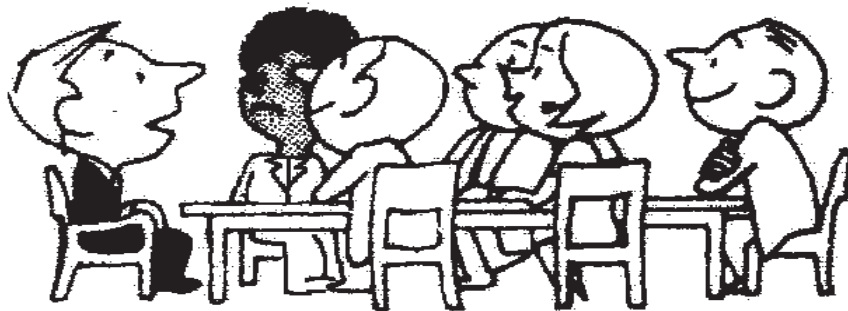
محسن. مشهد



و بیچارگی، خماری، در بدری، تحقیر، توهین و... یادم آمد. فکر می‌کنم معتاد تنها کسی است که تا موقعی که زنده است همه فاتحه‌اش را می‌خوانند و وقتی که می‌میرد هیچ کس برایش فاتحه نمی‌خواند. بعد از اتمام دوران دانشگاه، به خدمت سربازی اعزام شدم. می‌توانم به جرات اقرار کنم بهترین دوران زندگی روحانی من تا قبل از آشنایی با انجمن بود. در این دوران با وجود اینکه در حال خدمت در نقطه صفر مرزی بودم و احساس تنهایی و غربت می‌کردم، ولی سرشار از آرامش بودم. محیطی که آن جا خدمت می‌کردم، بدون سر و صدا و نزدیکترین نقطه برای اتصال به ستاره‌ها و کائنات و خالق مهربان بود. هیچگونه احساس تنهایی نبود و زیباترین روز و شبهای زندگیم بود و هیچ کمبودی را حس نمی‌کردم. گویی که من دست در دست روح کائنات در حال قدم زدن در کنار ساحلی سرشار از صدف‌های براق و زیبای دریایی بودم که همچون ستاره‌ها می‌درخشیدند و پر از آرامش و معنا بودم. بعد از اتمام سربازی، دردها و مشکلاتم برای هجده سال تمام طول کشید. با این که تحصیلات عالی را تمام کردم، اما با کوله باری از درد و چهره‌ای که نشان دهنده چهره کربیه بیماری اعتیاد و الکلیسم بود، از غربت به شهر خودم مشهد برگشتم. از روزی که متوجه اعتیاد و اجبار به مصرف خودم شدم، از همان لحظه تصمیم به ترک گرفتم. ولی هر بار یک مدل جنس دیگر به مصرف اضافه شد. به فرصتهای خواب و آرام‌بخش برای تسکین بی‌خوابیهای شبانه و ترس از روز و خماری آن پناه آوردم و چندین مرتبه دچار مسمومیت دارویی (اوردوز) مصرف شدم و بارها داخل ماشین اورژانس به هوش آمدم. آخرین باری که این اتفاق افتاد پنج شبانه‌روز در یکی از بیمارستان‌های مشهد در شرایط مرگ و اغماء بسر بردم ولی قرار بود اتفاقی در زندگی من و دیگران رقم بخورد برای همین ماندم. «چقدر سیاه است تاریکی قبل از طلوع. قرار بود منجنیقی مرا به دیاری که ما یلیم آنرا بعد چهارم حیات بنامم پر تاپ کند.» دقیقاً سال ۹۲ بود که برای آخرین بار تصمیم به ترک گرفتم. دلیل آن هم تهدید همسرم و دل‌نگرانی خانواده و بزرگ شدن پسرم بود. بعد از جستجو در روزنامه، یک مرکز درمانی پیدا کردیم و برای اولین بار به مدت نوزده روز به صورت شبانه روزی به سم زدایی گذشت. بعد از آن در کلاسهای گروه درمانی که در روزهای یکشنبه و سه‌شنبه برگزار می‌شد شرکت کردم و در مدت سه ماه بدون آشنایی با هیچ انجمنی، با دوستی که ما یلم اسمش را فرشته نجات الهی بگذارم و خانم دکتر روانشناسی که باعث شروع تغییرات در زندگی من شد آشنا شدم. اولین جلسه را در جلسه شب کوهسنگی به همراه دوستم با کوله باری از ناامیدی و احساس تنهایی و کسالت و خستگی شرکت کردم. آنجا بود که دیدم همه با حال خوب و خنده‌هایی از ته دل، بدون نگرانی و تشویش و دلهره در حال مشارکت اند و بدون ترس از قضاوت دیگران احساس درونی خود را بیان می‌کنند. باورم نمی‌شد که این‌ها



## قبل از ما!!!



می دانستند که برای رسیدن به این هدف باید با هم باشند و از موضوعات شخصی خود چشم پوشی کنند، اما به دلیل اینکه از همه افراد جامعه عضو این جنبش بودند (بدون اینکه مشکل الکل داشته باشند) هدف اولیه تغییر کرد و اشخاص مختلف با توجه به نفوذی که داشتند علایق و دغدغه های خودشان را وارد خط مشی این جنبش کردند که این موضوع حتی در برپایی گردهمایی های آنان نیز تأثیر گذاشت تا آنجا که گروه های آکروباتیک، رقص و موزیک اکثر زمان این همایش ها را به خود اختصاص می داد و به تدریج موضوعات سخنرانی ها به بحث های داغ روز کشیده شد؛ از دفاع از ممنوعیت مصرف مشروبات الکلی گرفته تا حمایت از قانون لغو برده داری، به این ترتیب جنبشی که با یک هدف بسیار والا شروع شده بود، در عرض کمتر از ۵ سال یعنی در سال ۱۸۴۵ میلادی بکلی از هم پاشید و فقط خاطره ای محواز آن بجا ماند. تقریباً تا ۸۰ سال بعد حرکت قابل توجهی در مورد الکلی ها یا معتادان صورت نگرفت و یا بصورت رسمی ثبت نگردید. در سال ۱۹۰۸ یک کشیش آمریکایی سوئیسی بنام فرانک بوخمان در همایشی که در یکی از کلیساهای انگلستان شرکت کرده بود تحت تأثیر اف.بی. مایر یکی از رهبران کلیسا قرار گرفت که این موضوع منجر به شروع جریانی در سال ۱۹۲۱ شد و بعدها در سال ۱۹۲۹ به گروه آکسفورد موسوم شد، دلیل این نامگذاری به این علت بود که در این سال عده ای از دانشجویان دانشگاه آکسفورد برای تبلیغ به آفریقای جنوبی رفته بودند و این جریان را آموزش می دادند، از آنجا بود که نام گروه آکسفورد بین اعضا و عموم رواج یافت و دانشگاه آکسفورد نیز هر ساله جشنی به همین منظور برگزار می کرد. فرانک بوخمان عقیده داشت تمام معضلات بشری ناشی از دو مشکل شخصی یعنی ترس و خودخواهی در انسان

اگر الکلی های گمنام را در یک جمله بخواهیم توصیف کنیم مطمئناً هیچ وصفی بهتر از این نمی تواند باشد که ۱۲ گام، ۱۲ سنت و ۱۲ مفهوم خدماتی شالوده اصلی یکی از بنیادی ترین جمعیت هایی است که تاکنون به بیش از میلیون ها انسان که از امراض مختلف جسمی و روحی رنج می بردند کمک کرده است. اینکه این اصول از کجا آمده اند و چگونه با این قدر تمندی اثرگذار هستند، رنج ها و مرارت هایی که اعضای اولیه در شکل گیری آنها کشیده اند و بی شک نقش عمیق و تأثیر گذاری که شخص آقای بیل ویلسون در تدوین و گسترش آنها داشته است، داستانی زیبا و شنیدنی دارد که مطمئناً نکات آموزشی بسیاری نیز در آن نهفته است. شاید اگر بخواهیم در مورد ریشه های الکلی های گمنام صحبت کنیم تقریباً باید به ۱۸۰ سال پیش بازگردیم، در جایی که شش مرد در یک رستوران در شهر بالتیمور ایالت مریلند گردهم آمدند تا پایه گذار جنبشی شوند که بعدها ایده های آنان در شکل گیری الکلی های گمنام نقش به سزایی داشت. پنجم آوریل ۱۸۴۰، دیوید اندرسون (آهنگر)، آرچیبال کمبل (نقره کار)، جان هووس (نجار)، جیمز مک کیورلی (مربی)، ویلیام میچل (خیاط) و جرج استریس (دستفروش) شش نفر دائم الخمر و بد مستی (در آن زمان کلمه الکلی را بکار نمی بردند) بودند که پشت میز رستوران با هم پیمان بستند که دیگر لب به الکل نزنند و به سایر دائم الخمر ها و مست ها کمک کنند تا ترک کنند. جنبش واشینگتونین شکل گرفت و خیلی زود فراگیر شد تا آنجا که در عرض چند سال جمعیت آن بالغ بر یکصد هزار نفر گردید. شاید یکی از دلایل گسترش انفجاری آن این بود که همه افراد جامعه می توانستند عضو این جنبش شوند هدف اولیه آن شش نفر نجات دائم الخمرها بود و حتی این نکته را هم

شده، الکل را ترک کرد و باعث شد تا دوست صمیمی اش را که او نیز یک الکی بود، عضو کند و موجب ترک الکلش شود. این شخص ابی تاجر بود، یار قدیمی و دوست زمان تحصیل بیل ویلسون که مدت‌ها در بازار بورس نیویورک باهم همکار بودند. داستان ملاقات بیل و ابی بصورت کاملاً مفصل در کتاب الکی‌های گمنام آمده است، اما موضوعی که در آینده می‌خواهیم برای خوانندگان محترم شرح دهیم چگونگی تشکیل اولین گروه الکی‌های گمنام و اینکه چگونه اعضای اولیه و بخصوص شخص بیل ویلسون پایه گذار مجموعه اصولی شدند که شاید ریشه‌های آن از ۱۸۰ سال پیش و از جنبش واشینگتنین تا گروه آکسفورد که ۸۰ سال قبل وجود داشت، شروع شده است. در شماره‌های بعدی به نکاتی می‌پردازیم که مشکلات گروه‌های اولیه بود و چالش‌هایی که در نهایت موجب تدوین اصول اصلی الکی‌های گمنام گردید، نکاتی آموزشی که ممکن است هم اکنون نیز گروه‌های الکی‌های گمنام درگیر آن باشند.

#### منابع:

- مقاله آکسفورد گروپ، نوشته شده توسط پروفیسور ال. دابلیو گریستد استاد فلسفه دانشگاه آکسفورد لندن، ۱۹۳۳
- مقاله پایه گذاران الکی‌های گمنام، نوشته شده توسط جان ال. فرگوسن، استاد یار دانشگاه هاروارد، ۱۹۸۳
- آکسفورد گروپ، ویکی پدیا

است و تنها راه حل آن را تسلیم شدن در برابر اراده خداوند می‌دانست. اساس کار گروه آکسفورد بر مبنای چهار مطلق بود: صداقت مطلق، پاکی مطلق، تواضع مطلق و عشق مطلق که برای رسیدن به این چهار مطلق، چهار اقدام معنوی را تمرین می‌کردند:

۱- به اشتراک گذاشتن گناهان و وسوسه‌ها با دیگر اعضای که زندگی خودشان را به خدا سپرده بودند و استفاده از این مشارکت برای کمک به افرادی که هنوز تغییری نکرده بودند.  
 ۲- تسلیم کردن زندگی گذشته، حال و آینده خود به خداوند برای اینکه از آن حفاظت کند و به آن جهت بدهد.  
 ۳- جبران خسارت از همه کسانی که بطور مستقیم و غیر مستقیم در مورد آنها خطا کرده بودند.

۴- گوش دادن، پذیرفتن و اتکا به هدایت خداوند و بکار بردن آنها در اعمال و گفتار، چه کوچک و چه بزرگ.

این چهار مرحله بعداً ایده اصلی شکل‌گیری گام‌های دوازده گانه الکی‌های گمنام شد. افراد زیادی از تمام اقشار جامعه به این گروه می‌پیوستند که الکی‌هایی نیز در میان آنان بودند که برای نجات از اعتیادشان عضو این گروه نوپا شدند. یکی از آنها یک تاجر آمریکایی بنام رولند بود که از تمام اقدامات حتی مسافرت کردن به اروپا و ملاقات با دکتر یونگ نیز نتیجه‌ای نگرفته بود، اما پس از وارد شدن به این گروه و انجام اصول معنوی یاد



# انجمن بالغ می شود

جالب است بدانید که مجموع این جلسات براساس موضوع به ترتیب زیر می باشند:

- ۱- کتابخوانی ۱۴۹۱ جلسه
- ۲- از دیدگاه بیل ۲۱۰ جلسه
- ۳- تولد ها و موضوع آزاد ۱۹۵ جلسه
- ۴- دوازده قدم، دوازده سنت ۹۶ جلسه
- ۵- بازتاب های روزانه ۷۹ جلسه
- ۶- موضوعات آزاد از نشریات ۶۷ جلسه
- ۷- هوشیار زیستن ۶۴ جلسه
- ۸- پرسش و پاسخ ۴۶ جلسه
- ۹- به باور رسیدن ۳۲ جلسه
- ۱۰- پمفلت خوانی ۱۹ جلسه

هر روز جلسات متعددی در شهرها و روستاهای کشورمان برگزار می شود. جلساتی که سالها قبل خبری از آنها نبود و به همین دلیل بیماری الکلیسم همچون هیولایی در میان جسم و ذهن و زندگی دوستان همدردمان جولان می داد و هر روز کارش نابودی و شکست و تنها شدن یک نفر و خانواده ی او بود. به لطف خداوند و تلاش و پیگیری خدمتگزاران انجمن، تعداد جلسات برگزار شده در هفته رو به فزونی است و نوید بخش آزادی و نجات یک اسیر از چنگال این بیماری مخوف است. جلساتی کوچک و بزرگ که اعضای آن همیشه منتظر ورود یک عضو جدید هستند و در دعاهایشان دوستان همدردشان را فراموش نمی کنند. در صفحه پیش رو قرار است آماری کوتاه و مختصر از روند رشد و معرفی سطوح خدماتی انجمن الکلی های گمنام ایران برای شما خواننده ی عزیز بیان نمائیم. این آمار براساس همکاری کمیته ثبت آدرس جلسات ایران در اختیار کمیته فصلنامه قرار گرفته است که خوشبختانه بیانگر فعالیت انجمن الکلیهای گمنام در سراسر کشورمان است. به گزارش این کمیته تعداد کل گروه های AA تا زمان چاپ این مقاله مجموعاً ۴۵۵ گروه می باشد که ۱۸ گروه مخصوص بانوان و ۴۳۷ گروه مربوط به آقایان می باشد. در حال حاضر انجمن الکلی های گمنام در کشورمان دارای ۱۶ ناحیه خدماتی در قالب شورای منطقه الکلی های گمنام ایران می باشد. خدمتگزاران این نواحی بصورت مداوم به ارائه ی خدمات به گروههای تحت پوشش خود می پردازند. این نواحی خدماتی با تعداد کل ۴۵۵ گروه و ۲۲۹۹ جلسه در هفته در سطح ۲۶ استان و ۱۳۳ شهر و شهرستان و با تعداد تقریبی ۷۰۰۲ خدمتگزاران در حال فعالیت می باشند.



امیدواریم در شماره های آینده فصلنامه مسیر هوشیاری، جلسات انجمن رو به فزونی نهاده و خبرهای خوشی برای شما داشته باشیم.

## در این خانه چه می گذرد؟

خوشبختانه در این بخش از نشریه خبرهای خوبی از شروع فعالیت جلسات جدید برای شما عزیزان داریم. این اخبار نشانه‌ی لطف خداوند در مناطق و شهرهای دور دستی است. که از این پس چراغ انجمن الکلی‌های گمنام ایران در آنجا روشن است. چراغی که سال‌ها بود منتظر روشن شدنش بودیم. امیدواریم تعداد این جلسات جدید، هر روز بیشتر از قبل شود. از ابتدای سال ۹۸ تاکنون به لطف و مشیت الهی تعداد ۱۵ جلسه در سراسر ایران راه‌اندازی شده که به ترتیب حروف الفبا مکان آنها را به اطلاع شما می‌رسانیم.

۱- استان اصفهان دو جلسه

۲- استان بوشهر دو جلسه شهرستان دشتستان شهر شبانکاره و بندر گناوه

۳- استان خراسان رضوی شهرستان مشهد سه جلسه و شهر شاندیز یک جلسه و شهرستان باخزر روستای جیز آباد یک جلسه و شهرستان نیشابور شهر فیروزه یک جلسه و درگز یک جلسه

۴- استان فارس شهرستان آباده یک جلسه

۵- استان کرمان شهرهای رفسنجان و جیرفت و راین هر کدام یک جلسه

۶- استان لرستان شهرستان خرم آباد یک جلسه

۷- استان هرمزگان جزیره کیش یک جلسه

تیترو عکس‌های زیر گزارش تصویری از این فعالیت‌ها در چهار ماه اول سال ۱۳۹۸ می‌باشد.



برگزاری نمایشگاه در شیراز



حضور انجمن در همایش پیاده‌روی، هفته با مبارزه با مواد مخدر - شیراز



برگزاری جلسه باز در تهران



نمایشگاه هفته مبارزه با مواد مخدر - قوچان



برگزاری جلسه باز - روستای پایه



نصب بنر روابط عمومی - چناران



نصب استند در داروخانه - بجنورد



برگزاری کارگاه سراسری با موضوع گمنامی در شبکه های مجازی - مشهد



نصب بنر در بیمارستان - درگز



نصب بنر روابط عمومی - درگز

# مبارک باد این گمنامی



با سلام خدمت شما خواننده گرامی، از اینکه زمان خود را صرف خواندن این مطالب می کنید از شما سپاسگزاریم. بدون شک آگاهی درست از انجمن الکلی های گمنام بخصوص اصولی که بقای ما را تضمین می کنند، نه تنها موجب می شود که عضو مؤثری برای AA باشیم بلکه مطمئناً از بسیاری از اشتباهات و خطاها که ممکن است صدمات جدی به کل انجمن یا اعضا وارد نماید، جلوگیری می کند. یکی از مهمترین و بنیادی ترین اصولی که در AA وجود دارد، اصل گمنامی است، ما سعی خواهیم کرد با توجه به تجربیات و منابعی که در این زمینه در انجمن وجود دارد، در هر شماره ابعاد تازه ای از این سنت مهم را برای شما بازگو کنیم؛ بخصوص که با پیشرفت تکنولوژی و رسانه های ارتباط جمعی و گسترش فضای مجازی بنظر می رسد رعایت گمنامی احتیاج به تامل و عملکرد بیشتری دارد. در این شماره فقط به پیامی از بنیان گذار انجمن اکتفا کرده و در شماره های آینده به صورت مفصل به اصل گمنامی خواهیم پرداخت:

## Bill's Last Message

Bill was one of A.A.'s two cofounders.

My dear friends,

Recently an A.A. member sent me an unusual greeting which I would like to extend to you. He told me it was an ancient Arabian salutation. Perhaps we have no Arabian groups, but it still seems a fitting expression of how I feel for each of you. It says, "I salute you and thank you for your life."

My thoughts are much occupied these days with gratitude to our Fellowship and for the myriad blessings bestowed upon us by God's Grace.

If I were asked which of these blessings I felt was most responsible for our growth as a fellowship and most vital to our continuity, I would say, the "Concept of Anonymity."

Anonymity has two attributes essential to our individual and collective survival, the spiritual and the practical.

On the spiritual level, anonymity demands the greatest discipline of which we are capable; on the practical level, anonymity has brought protection for the newcomer, respect and support of the world outside, and security from those of us who would use A.A. for sick and selfish purposes.

A.A. must and will continue to change with the passing years. We cannot, nor should we, turn back the clock. However, I deeply believe that the principle of anonymity must remain our primary and enduring safeguard. As long as we accept our sobriety in our traditional spirit of anonymity we will continue to receive God's Grace.

And so—once more, I salute you in that spirit and again I thank you for your lives. May God bless us all now, and forever.

Ever Yours  
Bill

## آخرین پیام بیل (یکی از دو بنیان گذار AA)

دوستان عزیز من

اخیراً یکی از اعضای AA برای من یک تبریک غیر معمول فرستاده است که می خواهم آن را با شما در میان بگذارم. او به من یک سلام باستانی عربی گفت. شاید ما گروه های عربی نداشته باشیم اما به نظر می رسد عدم هم زبانی مانع بیان احساس مشترک بین ما نخواهد شد. این دوست عرب می گوید: "من به شما تهنیت می فرستم و به خاطر بودن شما سپاسگزارم." افکار من این روزها مملو از سپاسگزاری برای افتخارات و نعمت هایی است که به فضل خداوند به ما عطا شده است اگر از من درخواست شود که کدام یک از این برکات، بیشتر از رشد ما، به عنوان یک فداکاری برای اتحاد ما، حیاتی است؟ من می گویم: مفهوم گمنامی

گمنامی دو ویژگی معنوی و عملی دارد که برای بقای فرد و جمع ضروری است. در سطح معنوی، گمنامی مطالبه بزرگترین انضباطی است که ما توانایی آن را داریم و در سطح عملی، گمنامی برای تازه واردان حفاظت، احترام و حمایت دنیای بیرون، و امنیت از جانب کسانی که از AA برای اهداف بیمار گونه و خودخواهانه استفاده می کنند، به ارمغان می آورد.

انجمن AA باید با گذشت سال ها تغییر کند و این روند ادامه داشته باشد ما نمی توانیم و نباید زمان را به عقب برگردانیم. با این حال من عمیقاً بر این باورم که اصل گمنامی باید حافظ و نگهدار اولیه ی ماندگاری ما باشد. تا مادامی که بپذیریم که هوشیاری ما در همین سنت گمنامی ماست، همچنان فضل و برکات خداوند را دریافت خواهیم کرد. و بنابراین یک بار دیگر من هم مانند آن دوست عرب، این روحیه را به شما تهنیت می گویم و مجدد از بودن شما سپاسگزارم. خداوند در حال حاضر و برای همیشه به شما برکت دهد و شما را حفظ کند.

دوستدار شما

بیل

این متن توسط لوئیس در شام سالانه گروه بین المللی نیویورک به افتخار سی و ششمین سالگرد هشیاری بیل خواننده شد.

دهم اکتبر ۱۹۷۰

۱- (در سال ۱۹۷۰ گروه های عرب زبان بسیار اندک بودند)

## قالیچه پرنده

از شکل‌گیری انجمن در کشور عزیزمان سالهاست می‌گذرد و با پیشرفت انجمن در این مدت نشریات مانیز رشد چشم‌گیری داشته است. از اولین سالهای ابتدای شکل‌گیری انجمن در ایران که میز نشریات به چند کتاب و پمفلت ساده خلاصه می‌شد تا به امروز که جمعاً به بیش از یکصد عنوان نشریه رسیده است؛ مسیر طولانی و دشواری پیش روی بود که به لطف خداوند و هزاران ساعت کار و تلاش بی‌وقفه خدمتگزاران شما در کمیته ترجمه و انتشارات انجمن میسر گردید. حال در این مقاله قصد داریم چکیده‌ای از تجربیات خود را جهت معرفی و تاکید بر اهمیت نشریات بیان کنیم که امیدواریم برای شما عزیزان مفید واقع گردد. با نگاه کلی به میز نشریات میتوان آنها را به سه دسته طبقه‌بندی کرد: - دسته اول نشریاتی است که با حرف R نشان داده می‌شود که مخفف Recovery (بهبودی) است، این دسته به بهبودی شخصی افراد می‌پردازد. این نشریات می‌توانند در رشد شخصی به ما کمک کرده در مسیر قدمها چراغ راه ما باشند یا برای کسب تجربیات معنوی ما را یاری بخشند. هر روز در بخش چشم‌انداز آینده می‌خوانیم که از جیب خالی نمی‌توان بخشش کرد. با مطالعه نشریات می‌توانیم جیب خود را پر از تجربیات ارزشمندی کنیم که هزاران مرد و زن پیش‌تر از ما در این برنامه کسب کرده‌اند. مطالعه نشریات می‌تواند ما را در کار کردن با دیگران و انجام قدم دوازدهم یاری دهد و یا برای پاسخ به سوالات تازه واردان به ما کمک کند و پس از مطالعه متوجه خواهیم شد احتمالاً پاسخ تمام مشکلات خود و تازه واردان را در نشریات خواهیم یافت. گاهی ممکن است به دلیل شرایط شغلی یا خانوادگی برای مدتی در مکان دور افتاده‌ای مجبور به سکونت شویم که دسترسی به جلسه و یک الکلی دیگر امکان‌پذیر نباشد، در این گونه موارد نشریات ما را از تنهایی نجات خواهد داد و با مطالعه کردن این نشریات خود را در یک جلسه بهبودی خواهیم دید. - دسته دوم نشریاتی است که با حرف L نشان داده می‌شود که مخفف Unit (اتحاد) است که در رابطه با سنتها و حفظ انجمن سخن می‌گوید. در کل این دسته به اتحاد انجمن الکلی‌های گمنام می‌پردازد و به یادآوری خواهد کرد که همیشه منافع مشترکمان را به غرایض شخصی ترجیح دهیم. که البته باید توجه داشت که برخی از نشریات به صورت تخصصی به یکی از این دسته‌ها می‌پردازد اما برخی دیگر از نشریات را می‌توان در دو یا هر سه این دسته‌ها طبقه‌بندی کرد.

- و اما دسته سوم نشریاتی است که با نشان اختصاصی S نشان داده می‌شود که مخفف Services (خدمات) است با موضوعاتی شامل خدمت، ساختار خدماتی یا خدمتگزاران. این دسته از نشریات حاصل تجربه‌ی هزاران نفر از اعضای در چندین گروه از گذشته تا به امروز است که در اثر مواجهه با مشکلات و پستی و بلندی‌های فراوان به رشته تحریر درآمده‌اند. تجربه گروه‌هایی که گاه به اوج موفقیت و باروری رسیده‌اند و گاه اشتباهات و مشکلات آنها را تا مرز نابودی کشانده است. در نتیجه هیچ کدام از این نشریات تجربه شخصی یک فرد یا دستور العمل لازم الاجرا نیست بلکه تجربیاتی است که گاهی حاصل اشتباهات گروه‌ها یا خدمتگزاران است. پس با مطالعه این نشریات به عنوان یک خدمتگزار می‌توانیم از اشتباهات گذشتگان تجربه کسب کرده و به رشد و تعالی گروه، حوزه، ناحیه یا کمیته تخصصی خود کمک کرده و انجمن را از خطرات احتمالی نجات دهیم.





شامل ۳۷۰ صفحه و در دو جلد سخت و ساده به چاپ رسیده است.

### الکلی‌های گمنام بالغ می‌شوند:

بیل ویلسون نقل می‌کند که AA از کجا شروع شد، قدم‌ها و سنت‌ها چطور شکل گرفتند و انجمن چگونه رشد کرد و در خارج از آمریکا گسترش یافت. شامل ۵۲۲ صفحه و در دو جلد سخت و ساده به چاپ رسیده است.

### پم فلت ۱۲ سنت در قالب تصویر:

برگرفته از مجله برگ مو، استفاده از هر دو ابزار معنوی و کاربردی از ۱۲ سنت را به ما توضیح می‌دهد. این پمفلت در ۴۳ صفحه به چاپ رسیده است

اعضا و خدمتگزاران در هر سطح خدماتی با مطالعه نشریات، تجربه و آگاهی لازم را کسب کرده و در نتیجه مسئولیت‌پذیری را آموخته و مسئولیت‌اشتهاهاشان را خواهند پذیرفت. ما نشریات را برای انباشته کردن دانش در ذهن خود و امر و نهی کردن به دیگران و احساس برتری در میان جمع و یا رضاء امیال نفسانی مطالعه نمی‌کنیم. بلکه تجربه حاصل از نشریات به ما کمک می‌کند تا به سمت تغییر شخصیت لازم در راستای بهبودی حرکت نموده و تواضع و فروتنی را تمرین کرده و برای رساندن پیام عشق و امید به دیگران آماده شویم. ما نشریات را مطالعه می‌کنیم تا بدانها عمل کنیم نه این که فقط معلمی باشیم که این اصول را بدون عملکرد به دیگران آموزش دهیم. آری نشریات همان قالیچه‌ی پرنده‌ای است که هر الکلی به آن نیاز پیدا خواهد کرد؛ با سوار شدن بر این قالیچه می‌توانیم خود را در کنار کسانی بیابیم که از سالها پیش تجربه‌ی عمیق معنوی کسب کرده‌اند و مسیر به باور رسیدن آنها را مرور خواهیم کرد، می‌توانیم به روزهای ابتدای شکل‌گیری انجمن سفر کنیم، از خودگذشتگی و عشق را از آنها بیاموزیم یا به روزهای شکوفایی و بلوغ انجمن رفته و تواضع و فروتنی را بیاموزیم و یا داستان‌های شخصی افرادی را بشنویم که چندین دهه از هوشیاری آنها گذشته و حتما تجربیات مفیدی را برایمان نقل خواهند کرد. با سفر کردن با این قالیچه جادویی در زمینه بهبودی شخصی پیشرفت خواهیم کرد و عضوی موثر و خدمتگزار آگاه و دلسوز برای انجمن خواهیم شد و می‌توانیم میراثی که از گذشته به دست ما رسیده را به خوبی به آیندگان منتقل کنیم. در انتها خواهش می‌کنیم از کنار نشریاتی که امروز به آسانی در دسترس شما قرار دارد آسان عبور نکنید و امیدواریم همه‌ی اعضا از این گنج با ارزش نهایت استفاده را کرده و برای رشد انجمن مفید باشیم. تمامی این نشریات مورد تایید دفتر خدمات جهانی با نظر هیئت معتمدین و تصویب شورای منطقه الکلی‌های گمنام ایران ترجمه چاپ و منتشر شده است که ما به معرفی کوتاه تعدادی از آنها می‌پردازیم:

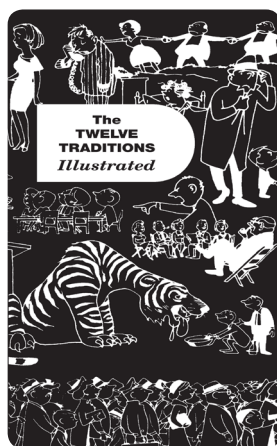
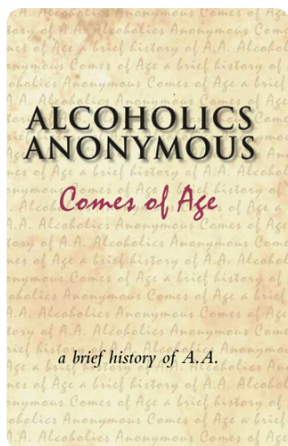
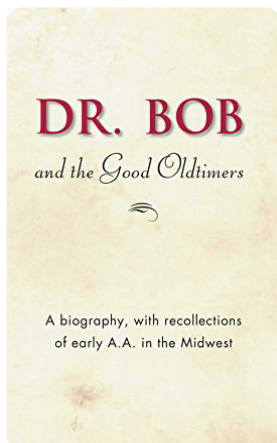
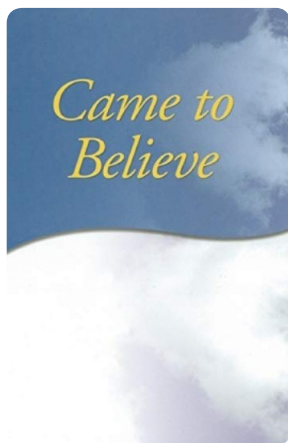
### کتاب به باور رسیدن:

مجموعه داستانهایی از اعضای AA که مفهوم بیداری روحانی را در زندگی خود می‌نویسند

شامل ۲۱۳ صفحه و در دو جلد سخت و ساده به چاپ رسیده است

### کتاب دکتر باب و پیشکسوتان:

داستان زندگی بنیان‌گذاران انجمن که شامل خاطرات مختلفی از روزهای ابتدایی شکل‌گیری AA است.



# رئییسی که کارتن خواب شد

به نام خدایی که معجزه‌اش را به چشم دیدم

اسم من علیرضا و یک الکی ام. متولد ۱۳۵۰ و ۴۷ سال سن دارم. در یک خانواده متوسط با عقاید مذهبی معمولی به دنیا آمدم. فرزند چهارم خانواده‌ام، با یک برادر و سه خواهر. دوران کودکی ام متفاوت با بچه‌های دیگر بود، آرام و قرار نداشتم. دوست داشتم همه مرا ببینند و از من تعریف کنند و من رئیس باشم. از نظم و قانون بدم می آمد برای همین کودکانی که منظم بودند و طبق اصول زندگی می کردند را دوست نداشتم.



مصرف بغضم ترکید گریه کردم و هر چی تو دلم بود ریختم بیرون. با صدای بلند با خدا حرف می‌زدم. در افکارم خدا را مسبب تمام این بدبختی ام می‌دانستم. از او خواستم اگر واقعاً هست و قدرت دارد خودش را نشان بدهد، یا جانم را بگیرد و از این فلاکت نجاتم بدهد ... فردای آن روز، پیام انجمن الکی های گمنام به صورت آدرس از دوستی در فضای مجازی به دستم رسید. گفتم اینجا هم به من جواب نمی‌دهد امانی دائمی چرا شب در جلسه شرکت کردم. شاید می‌خواستم به خودم و خدا ثابت کنم که: «دیدنی نشد پاک بمانم.» اما بر عکس اتفاق عجیبی افتاد. آن شب بعد از آنکه من دستم را به عنوان تازه وارد بالا بردم و خودم را یک الکی معرفی کردم، با تشویق و ماشالله های اعضای آن جلسه رو به رو شدم. اولین بار بود مرا به خاطر الکی بودن پذیرفتند و تشویق کردند. با خوش آمدگویی و بغل کردن مسئول نشریات تمام بدنم دیگر داغ شده بود، گر گرفته بودم، خیس عرق شدم، حال عجیب و خوبی را تجربه کردم. نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد اما از فردای آن روز دیگر مصرف نکردم. جلسه دیگری شرکت کردم و با داشتن درد جسمی و خماری اصلاً میلی برای مصرف نداشتم. زیباترین اتفاق زندگی ام رقم خورد و من بدون هیچ دارو و مواد مخدر و مسکنی ۲۴ ساعت پاک مانده بودم. و سوسه مصرف دیگر نبود. بعد از آن، شرکت در جلسات برایم آرامش بخش بود. به لطف خداوند و کمک اعضای قدیمی پاک بودنم روزانه تمدید می‌شد. راهنما انتخاب کردم و ایشان به من توصیه کرد ۹۰ روز در ۹۰ جلسه به طور مداوم شرکت کنم و اصول ساده‌ای را به من پیشنهاد کرد و خواست آنها را رعایت کنم. من در ۹۰ روز ۲۵۰ جلسه شرکت کردم. راهنمای عزیزم مرا به کار کردن قدم تشویق کرد که در آن تحولی عظیم در زندگی هم رقم خورد. باورم نمی‌شد که سه ماه پاک ماندم بعد از کار کردم چهارم و پنجم من بعد از ۲۷ سال تنهایی با خداوند و مردم آشتی کردم و خداوند هدیه‌ای به من داد که نامش آرامش است و آن را با تمام دنیا عوض نمی‌کنم. به لطف پروردگار، کمک راهنمای عزیزم و کمک دوستان بهبودیم امروز هجده ماه و سی‌زده روز است که پاکم و لذت زندگی را تجربه می‌کنم. خداوند در این مدت و در این مسیر هدایای فراوانی به من داد و داشته‌هایی را که از دست داده بودم آرام آرام به من برگرداند؛ و هدیه و معجزه دیگر خداوند برایم این است که چهارده ماه است سیگار را هم ترک کرده‌ام. امیدوارم بتوانم خدمتگزار خوبی در انجمن الکی های گمنام باشم.

(علیرضا از مشهد)

در کودکی ام بارها عزت نفس من توسط پدرم، مادرم، برادرم، خواهرم و معلمم شکسته شد. این خلاء از همان بدو کودکی، در من شکل گرفت و نفرت و بی‌قراری در وجودم لانه کرد. بزرگتر که شدم، در دوران ابتدایی خیلی زود رنج، خجالتی و گوشه گیر بودم. اولین تنه سیگاری که کشیدم در سن یازده سالگی بود که آن را از زمین برداشتم و با آنکه خیلی سرفه کردم، اما خوشم آمد و بعد از آن نیز هر جا سیگاری پیدا می‌کردم می‌کشیدم. من در کودکی هنگام مریضی نیز مواد را به صورت خوراکی تجربه کرده بودم. اما لذت مصرف در سن سیزده سالگی تحولی در وجودم بوجود آورد. تمام آن تنهایی، ترس و ناآرامی ها کنار رفت و بی‌نهایت آرامش دلچسبی را تجربه کردم. بعد از آن مدام به دنبال تجربه مجدد آن حال خوش مواد مصرف می‌کردم و مصرف برایم شده بود همه چیز. در دوران راهنمایی، دیگر مقدار مصرف من خیلی بیشتر شد و سیگار هم به صورت دانه‌ای می‌کشیدم. بعد با الکل آشنا شدم و در اولین بار مصرف خیلی لذت بخش بود. می‌خوردم و به مدرسه می‌رفتم و نظم مدرسه را برهم می‌زدم. چند بار به من اخطار دادن و تعهد گرفتند، مجبور شدم به خاطر بوی الکل و محکوم شدن، باز همان مواد مخدر را مصرف کنم. دوران طلایی من تارفتن به سر بازی ادامه داشت. در دوران خدمت به خاطر شرایط شهر محل خدمت مصرفم خیلی زیاد شد. بارها به خاطر مصرف، بازداشت و تنبیه شدم و در نهایت مرا تبعید کردند به دورترین پاسگاه مرزی و جالب اینکه من خوشحال تر شدم. ۲۷ سال مصرف و تخریب داشتم. ضربات شدید روحی و روانی و جسمی فراوانی از مواد خوردم. داشته‌هایم را به واسطه مصرف مواد از دست دادم. بهترین موقعیت‌هایی را که خداوند در زندگی به من هدیه کرد، به خاطر مصرف و عدم سلامت عقل به فنا دادم و عملاً اداره زندگی از دستم خارج شده بود. در تنهایی خودم غرق شده بودم و کارم شده بود فقط مصرف و تخریب و خسارت زدن به اطرافیانم. دیگر راهی نبود، باید آنقدر مصرف می‌کردم تا بمیرم چرا که بارها تصمیم به ترک گرفتم اما موفق به ترک نشدم. باروش های گوناگون برای مدت کوتاهی ترک می‌کردم ولی هرگز پاک نمی‌ماندم نمی‌دانم چرا باز مصرف می‌کردم. روزهای آخر مصرف، کارتن خواب خانه شدم. من همان کسی بودم که می‌خواستم رئیس شوم اما هرگز نفهمیدم کی به کارتن خوابی رسیدم. زندگی ام فقط سیاهی و ناامیدی و درد و تنهایی و مصرف بود. به آخر خط رسیده بودم مصرف می‌کردم و اشک می‌ریختم نمی‌فهمیدم چرا نتیجه کار من این شد؛ راهی نبود جز مرگ. یک شب در حین



## کلام آخر

آنچه مطالعه کردید حاصل تلاش همه خدمتگزاران شما در کمیته فصلنامه الکی های گمنام ایران بود که بدون تردید برای رسیدن به ایده آل مورد نظر ما هنوز راه بسیار طولانی در پیش است. از این روی از همه شما عزیزان درخواست داریم که در این مسیر ما را با ایده‌ها، پیشنهادات، نظرات و سئوالات خود یاری فرمایید. از اینکه با ما همراه بودید و به نشریه توجه کردید از شما بی نهایت سپاسگزاریم. امروز مسیر هوشیاری متولد شد؛ با چراغی پر نور از تجربه و امید بسیار به آینده، می دانیم که تنها نیستیم و خداوند مهربان حامی و راهنمای ماست.

این الکی های گمنام است ...

ما با داشتن گروه های محلی در هزاران جامعه، قسمتی از یک انجمن بسیار بزرگ هستیم که در سرتاسر دنیا درحال فعالیت است.

ما برای خود یک هدف اصلی معین کرده ایم، اینکه خود هوشیار بمانیم و به دیگران که در جهت رسیدن به هوشیاری به ما مراجعه می کنند، کمک کنیم.

ما اصلاحگر نیستیم. به هیچ گروه، آرمان یا مذهبی وابسته نیستیم. ما در تلاش نیستیم که همه الکی های جهان را به هوشیاری برسانیم، گرچه با آغوش باز به همه آنان خوش آمد می گوئیم. ما به دنبال عضوگیری نیستیم، اما مقدم همه کسانی را که به ما مراجعه می کنند، گرامی می داریم.

ما عقاید و تجارب خود در رابطه با مشکل مصرف الکل را به دیگران تحمیل نمی کنیم ولی هرگاه از ما خواسته شود، این تجارب را به رایگان در اختیار طالبان آن قرار می دهیم.

بله، این الکی های گمنام است ...

برگرفته از پمفلت: This is AA

