



به نام خدا

چگونگی عملکرد

بندرت کسی را دیده ایم که راه ما را با جدیت ببیماید و به مقصد نرسد. کسانی که بهبود نمی یابند، آنها هستند که نمی خواهند و یا نمی توانند خود را کاملاً به این برنامه ساده بسپارند. معمولاً آنان مردان و زنانی هستند که اساساً نمی توانند با خود صادق باشند. متأسفانه چنین اشخاصی وجود دارند. این دسته مقصر نیستند و ظاهراً اینگونه بدنیا آمده اند. اینان طبیعتاً نمی توانند روش زیستی را که نیاز به صداقت کافی دارد در پیش گیرند و امکان موفقیتشان کمتر از حد معمول است.

افرادی نیز وجود دارد که از آشفتگی های روحی و روانی شدید رنج میبرند، اما بسیاری از آنان قابل بهبودی اند، مشروط بر آنکه توانایی صادق بودن را داشته باشند.

داستانهای ما به طور کلی بسان کننده نحوه زندگی ما در گذشته و اتفاقی که برایمان افتاد و چگونگی زندگی ما در حال حاضر است. چنانچه طالب راه ما هستید و برای بدست آوردنش از هیچ کوششی فروگذاری نمی کنید، در آن صورت آماده اید که قدم های مشخصی را بردارید.

ما در برداشتن بعضی از قدم ها طفره رفتیم و تصور کردیم می توانیم راهی آسان تر پیدا کنیم، لیکن نتوانستیم. صمیمانه از شما تقاضا داریم که از ابتدا کاملاً بی پروا و جدی باشید. بعضی از ما سعی کردیم که به عقاید کهنه خود بچسبیم اما هیچ نتیجه ای نگرفتیم، تا آنکه کاملاً تسلیم شدیم. بخاطر داشته باشید که ما با عاداتی سر و کار داریم که حيله گر، مبهوت کننده و با قدرتند. بدون کمک غلبه بر آن بسیار مشکل می باشد. اما مرجعی وجود دارد که تمام قدرتها در دستان اوست و آن پروردگار است. باشد که اکنون او را پیدا کنید. از میانبرها حاصلی نگرفتیم، بر سر دوراهی رسیدیم، خود را کاملاً به او سپردیم و تقاضای حمایت کردیم.

بسیاری از ما با شگفتی فریاد زدیم: این چه برنامه ای است، من نمی توانم آن را انجام دهم. مایوس نشوید. هیچ یک از ما نتوانسته ایم اصول را به طور کامل و بی نقص رعایت کنیم. ما از مقدسین نیستیم، نکته: این جاست که خواستار رشد و نمو معنوی باشیم. ما ادعای پیشرفت معنوی داریم، نه تکامل.

توصیف ما از الکی فصل مربوط به بی اعتقادان و ماجراهای فردی ما در گذشته و حال، این سه نظر کلی را به وضوح مشخص میکند:

الف) که ما الکی بودیم و نمیتوانستیم زندگی خود را اداره کنیم.

ب) که احتمالاً هیچ نیرو یا انسانی قادر نبوده است ما را از الکیسم نجات دهد.

ج) و او پروردگار است که می تواند، اگر در جست و جویش باشیم.

گرداننده

۱- پس از چند لحظه سکوت جلسه را با خواندن دعا آرامش آغاز می کنیم .

۲- با سلام اسم من است و گرداننده ی جلسه پیام رسانی الکلی های گمنام هستیم.

۳- حال برای آشنایی بیشتر به ترتیب خود را از سمت راست معرفی می کنیم.

۴- من فقط به عنوان یکی از اعضای الکلی های گمنام اینجا حضور دارم .

الکلی های گمنام انجمن زنان و مردانی است که با بهره گیری از امید و تجربه و اتکا به یک دیگر برآند تا مشکل مشترکشان را حل نمایند و دیگر مبتلایان را نیز در بهبودی از الکسیم یاری رسانند تنها شرط عضویت تمایل به ترک الکل است . در الکل 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 یا دینی و اجتماعی پیوستگی ندارد و مایل به موضوع گیری در مسایل اجتماعی نیست هیچ اصولی را رد یا قبول نمی کند . هدف اصلی ما هوشیاری و کمک به دیگر الکلی هاست تا موفق به ترک الکل شوند .

۵- تاریخچه : چیزی در حدود ۹۰ سال پیش بود که یک تاجر آمریکایی به نام بیل که به بیماری الکلیسم مبتلا بود پس از چندین ماه هوشیاری مداوم ناگهان دچار وسوسه مشروبخواری می شود. او فوراً به این فکر می افتد که برای غلبه بر وسوسه مشروبخواری به یک دوست همدرد که مشکل او را دارد رجوع کند. و اینگونه بود که بیل به ملاقات پزشکی به نام باب که از بیماری الکلیسم رنج می برد می رود ، پس از ساعت ها صحبت کردن آنها بیل متوجه می شود که دیگر وسوسه مشروبخواری ندارد او متوجه می شود که صحبت کردن الکلی ها باهم و کنارهم بودن می تواند به آن ها کمک کند. پس از آن روز دکتر باب به عنوان دومین عضو انجمن الکلی های گمنام شناخته شد و اینگونه بود که انجمن الکلی های گمنام شکل گرفت ، این روش امروزه جان میلیون ها الکلی را در سراسر دنیا نجات داده و حدود بیست سال پیش به ایران رسید ؛ به این صورت که در اوایل دهه ی هفتاد شمسی اولین جلسه غیر رسمی الکلی های گمنام به زبان انگلیسی در منزل یکی از اعضاء در تهران که خارج از کشور هوشیار شده بود برگزار گردید ، که در این جلسه چند تن از اعضایی که از خارج از کشور آمده بودند حضور داشتند. پس از چند سال وقفه دومین جلسه غیر رسمی الکلی های گمنام در ایران در بهار سال ۱۳۷۸ در منزل یکی از اعضاء تشکیل شد و اولین جلسه رسمی الکلی های گمنام پاییز همان سال در یکی از محلات جنوبی تهران برگزار گردید. هم اکنون ما در کشور ایران ۱۸ ناحیه خدماتی داریم که بالغ بر ۳۵۰ گروه در حال رشد این نواحی را تشکیل داده اند و در حال فعالیت اند. (در صورت نیاز جلسه گرداننده در مورد تاریخچه توضیح دهد)

۶- حال از دوستی که چگونه عملکرد را دارد خواهش می کنم آن را برایمان بخواند .

۷- من از دوستان.....می خواهم تجربه خود را به مدت دقیقه با ما در میان بگذارد.

۸- من از دوستان.....می خواهم تجربه خود را به مدت دقیقه با ما در میان بگذارد.

۹- (مشارکت یعنی در میان گذاشتن تجربه نیرو و امید با یکدیگر)

اکنون جلسه به مدت برای مشارکت آزاد باز است .

۱۰- حال از دوستی که "ما الکلی ها" را دارد خواهش می کنم آن را برایمان بخواند .

۱۱- اکنون از دوستم به عنوان سخنران جلسه تقاضا دارم تجربه خود را در مورد (موضوع

جلسه) به مدت با گروه در میان بگذارد .

۱۲- اکنون نوبت اعلام مدت هوشیاری (پاکی) خود رسیده است . دوستانی که تمایل دارند می توانند از

سمت راست اعلام کنند.

اکثر ما مرگ به را از نزدیک دیده ایم ما نوعی درد را شناخته ایم که باعث پیچ خوردن استخوانها می شود اما نوعی امیدواری را نیز شناخته ایم که باعث می شود قلب بتپد ما امیدواریم که این انجمن بیشتر از درد و ناراحتی برای شما دلگرمی به همراه داشته باشد اگر شما هم مثل ما هستید از قبل به میزان کافی در مورد درد تنهایی می دانید حتی بعد از هر شکست اگر بخواهید که درمان شوید و این روال جدید را امتحان کنید این تجربه ما را متقاعد می کند که شما باصدها هزار همراه و همدم به سوی سرنوشتی شاد و سلامتی عازم شده اید امیدواریم شما را در میان جمع خود ببینیم اما به هر حال چه همراه ما باشید و چه خودتان به هرگونه سر کنید آرزوی بهترینها را برایتان داریم.

۱۳- کتاب الکلی های گمنام در دفتر موجود می باشد دوستان می توانند برای آگاهی بیشتر از

انجمن از آن استفاده نمایند ما امیدواریم این کتاب راهنما و آرامش بخش کسانی باشد که بیماری الکلیسم در زندگی آنها تاثیر گذارده یا تاثیر خواهد گذاشت .

۱۴- آدرس جلسات انجمن الکلی های گمنام بعد از جلسه می توانید دریافت کنید .

۱۵- نزدیکترین جلسات به شهر روزهای ساعت..... الی برگزار

می شود .

۱۶- از مسئولین و کلیه خدمتگزاران و کلیه اعضای که جلسه ما را حمایت معنوی کردند تا ما پیام
الکلی های گمنام را برسانیم قدردانی و تشکر و سپاسگذاری می کنیم .

۱۷- از شما تقاضا داریم که هر آن چیزی که اینجا می بینید و می شنوید لطفاً در همین مکان باقی بگذارید
، به امید دیدار مجدد شما دوستان بعد از چند لحظه سکوت جلسه را با خواندن دعای آرامش خاتمه می دهیم

خدایار و نگدارتان باشد .

ما الکلیها

اکثر ما مایل نبودیم اقرار کنیم که الکلی واقعی هستیم. هیچکس نمی خواهد فکر کند که از نظر جسمی و روحی با دیگران تفاوت دارد. بنابراین کوششهای بی شمار و بیهوده ما برای اثبات این ادعا که ما می توانیم مانند دیگران مصرف کنیم چندان تعجب آور نیست و این آرزوی بزرگ هر مصرف کننده غیر عادی است که روزی بطریقی قادر به کنترل و لذت بردن از الکل خواهد شد.

سماجت الکلیها در این خیال باطل، به راستی حیرت آور است و بسیاری از آنها آن را تا دروازه های مرگ و جنون دنبال می کنند.

اگر شما حقیقتاً تمایل به ترک دارید اما نمیتوانید و یا اگر کنترلی در مورد مقدار مصرف خود ندارید به احتمال زیاد یک الکلی هستید. که در این صورت احتمالاً فقط یک تجربه روحانی است که می تواند شما را از رنج این بیماری خلاص کند.