



PAYLAŞIM

Adsız Alkolikler Grubu Üyelerinin Yazılı Toplantı Mekânı

ADSIZ ALKOLİKLER
TÜRKİYE
aa
Türkiye

2. SAYI Kış 2010

ADSIZ ALKOLİKLER VE AYIK YAŞAM

Prof. Dr. İlhan Yargıç (İ. Ü. Tıp Fakültesi Psikiyatri AD Bağımlılık Programı Sorumlusu)

Alkolizm, hayatın her yönünü, kişinin hayata bakış ve yaklaşımını etkileyen bir hastalıktır. Sadece kişinin kendisini değil, tüm çevresini de etkiler. Alkolizmin tedavisi sadece ilaçla olmaz. Mutlaka kişinin ruhsal süreçleriyle birlikte sosyal hayatının da ele alınması gerekir. Bu da desteksiz olmaz. Paylaşım ve rehberlik yoluyla bunu güümüzde en iyi Adsız Alkolikler (AA) yapmaktadır. AA, bağımlılık tedavisi alanında çalışan hekimler için bulunmaz bir yardımcı, hastalar için de büyük bir destekler.

Alkol bağımlıları ve kötüye kullanıcılarında başat sorunlardan biri "inkar", yani kişilerin alkolle ilgili bir sorunları olduğunu kabul etmemeleri, başlarına gelenleri hep başka şeylere bağlayarak alkol kullanımlarını masum göstermeleridir. AA içinde, benzer sorunları yaşamış kişilerin paylaşımlarıyla sağlanan yüzleşme, inkarı kırmada en etkili yöntemlerdendir.

Alkol sorunu yaşayan kişiler bir-birine çok benzeyen özellikler gösterir. Belli düşünce çarpıtmaları alkoliklerde çok yaygındır. Gruplar kişilere adeta bir ayna vazifesi yapar. Çünkü kendisinde olan şeyleri bir başkasında gördüğü zaman aynı şeyi farklı değerlendirme imkanı olur. Bu da, fark ettiği şeyleri değiştirme motivasyonu sağlar. Aynı zamanda, çoğu alkol bağımlısında olan yalnızlaşma (bu durum sadece kendisinde varmış gibi zannetme) hissini yenebilir, yeniden hayata bağlanır. Nasreddin Hoca'nın dediği gibi: "Damdan düşenin halinden en iyi, damdan düşen anlar".

Alkol sorununu çözmeyi sadece alkolü bırakmaktan ibaret görmeyip, kişinin bütün duygu ve düşünce dünyası ile yaşamını yeniden yapılandırmayı öngörmesi ile AA'nın uyguladığı 12 Basamak benzersiz bir sistemdir. Bu basamakları çalışan kişi, aynı zamanda ruhsal



olgunlaşmayı da sağlamış olur. Üniversitemiz kliniğimiz bünyesinde AA grupları 5 yıldır düzenli olarak yapılmaktadır. Yatarak ya da ayaktan tedavi gören her hastayı mutlaka AA gruplarına yönlendiriyoruz ve devamlarını teşvik ediyoruz. Bugüne kadar gruplarla ilgili ciddi hiçbir sorun yaşamadan tedavilerde çok büyük katkıları gördük. Tıbbi tedavi belli bir zamanla sınırlıdır. Oysa 12 basamak ve AA grupları kişilere sınırsız bir imkan sunmaktadır. Bu alanda çalışan her uzmanın AA ile yakın iş birliği yapması zorunludur.

Yazılı toplantılara devam....

Yeniden merhaba...

Paylaşım'ın Güz sayısını çıkarırken bu sefer zorlandık. Ne yazık ki herhangi bir yerden, ilk sayıda olduğu kadar katkı gelmedi. Dolayısıyla Güz '10 sayısı eksik kaldı ve Kış '10 sayısı ile yeniden birlikteyiz. Bu durum bizi biraz üzdü. Çünkü bir yayın organı, bir kuruluşu kuruluş yapan en önemli öğelerden biridir ve AA'nın gelişmesi konusundaki sıkıntılarımızın pek çoğunun bu yayınının gelişmesiyle kendiliğinden çözüleceğine inanıyoruz. Kaldı ki öncelikle kendi iyileşmemiz açısından deneyimlerimizi paylaşmak, hem de acı çeken başka alkoliklere yardımcı olabilmek amacıyla önemli bir araca sahibiz. Bu aracı, toplu toplantı mekanımız gibi korumak ve geliştirmek gerektiği inancındayız.

Korku konusu, en önemli AA konularımızdan biri. Bir anlamda AA'da, korkularımızdan baş etmeyi öğreniyoruz diyebiliriz. Korku diyince insanların aklına köpek korkusu ya da karanlık korkusu gibi korkular gelir. Ancak biz alkoliklerin korkuları bunlara pek benzemez. Yalnızlıktan, sevilmemekten, değer görememekten, sayılmamaktan korkarız. Bazılarımızın korkuları psikiyatrik boyutlardadır.

Alkolü bırakmaya çalışırken korkularımızı bastırmamak bizi korkutur.

Sıvının bağımlılığından kurtulduktan sonra bizi biz yaptığımıza inandığımız kişilik özelliklerimizi terk etmekten de korkarız.

Çevremizi kaybetmekten, işimizden uzaklaşmaktan da korkarız.

Kısaca korkarız da korkarız. Bir

yandan alkol nedeniyle her şeyi kaybetmekten, bir yandan alkol yüzünden kaybedeceğimizden, bir yandan da alkolü kaybedeceğimizden...

Sonraları öğreniriz ki asıl korkmamız gereken tek şey, korkulara sahip olmaktır. Korkularımızla yüzleşir, onlarla baş etmeyi öğrenir, yavaş yavaş özgürleşiriz.

Paylaşım'ın Kış '10 sayısının hazırlanması sırasında değerli fikirleri, destekleri, katkıları ile emeği geçen tüm AA üyelerine yürekten teşekkür ediyor, hepimize iyi okumalar, iyi Paylaşım-lar diliyoruz. Umuyoruz ki Bahar '11 sayısı, hepimize çok daha zengin bir Paylaşım sofrası getirecektir.

Nice nice huzurlu 24 saat dileklerimizle...

Yayın Kurulu

AA Türkiye ve Paylaşım Hakkında

Paylaşım, Türkiye Adsız Alkolikler (AA) grupları üyelerinin kendi deneyimlerini, umutlarını ve güçlerini paylaştıkları, üyeler arası bir yayındır. Ücretsizdir. 3 ayda bir yayımlanır.

Kaynağı belirtildiği sürece alıntı yapmak, çoğaltmak, dağıtmak olanaklıdır.

Paylaşım'ı, e-posta yoluyla almak için bultenaa@gmail.com adresine başvurunuz.

Paylaşım'ın çıktı ya da kopyasını almak için (toplu gönderiler, fotokopi ve posta ücretleri karşılığında yapılmaktadır) Türkiye Genel Hizmet Ofisi ile bağlantı kurunuz.

Türkiye Genel Hizmet Ofisi

İlkiz sok. No: 19/6
Sıhhiye / ANKARA
P.K. 471 Yenışehir
06444 ANKARA
Tel: 230 03 40 (17.00-19.00)
e-posta:
ghosekreter@adsizalkolikler.com

AA hakkında daha ayrıntılı bilgi ya da yardım almak için

bilgi@adsizalkolikler.com
info@adsizalkolikler.com

www.adsizalkolikler.com

Diğer bağlantılar:

Dünya Servis Ofisi (GSO of AA):
www.aa.org

DUYURULARRRRRR....

- 04-07 Şubat tarihleri arasında Egekom toplantısı Kaş'ta düzenlenecektir. HAYRİ GSM:0536 5238959
- 57nci Türkiye BT, 07-10 Nisan 2010 tarihleri arasında Marmaris'te düzenlenecektir. aamarmaris@gmail.com
- Doğumgünlerinizi bildirin, yayımlayalım. Gün, ay ve yıl olarak, AA adınız ve grup adınızla birlikte lütfen :-)
- Paylaşım Bahar '11 sayısı, Şubat sonuna kadar "İstersek Tanrı bunu yapacaktır" konusuyla yazılarını-çizilerini bekliyor. bultenaa@gmail.com



18 yıllık bir alkoliğim. Bu 18 yılın 15'ini hatırladığımı söylesem bu kocaman bir yalan olur. Alkolün verdiği zararlardan da bahsetmeyi düşünmüyorum. Zaten siz tahmin edersiniz. Bu süre içinde gitmediğim doktor, kullanmadığım ilaç kalmadı desem yalan olmaz. Tam 7 defa da AMATEM'e yattım. Bundan daha enteresan olan çevremdeki herkesin doktor olup verdikleri ve bana saçma gelen tavsiyeleri. Biktırdılar çünkü çözüm değil sadece tavsiye veriyoldardı ki tavsiye hayatta verilebilen en kolay şeydir. AA'yı duyuordum, ama ulaşmak mümkün olmadı. En son AMATEM'e yattığımda elime nasıl olduysa Adsız Alkolikler adlı kitap geçti. İnanın can sıkıntısından okumaya başladım. Aman Allahım! Böyle bir şey olamazdı, o kitap beni resmen içine çekti. Üç defa okudum. Beni bana anlatıyor, tavsiye vermiyor, yol gösteriyodu. Kendime şunu sordum: Doktorlar psikologlar bunları bilmiyorlar mıydı? Rutin bir tedaviden sonra bizi sokağa (alkolün kucağına salıveriyoldardı) AA'ya internet aracılığıyla ulaştım. Tüm

broşürleri ve kitapları okudum.

Son AMATEM yatışımdan sonra tekrar içmeye başlamıştım bile, ama okudukça ve kafamdaki sorulara gerçek cevaplar buldukça durdum, düşümdüm: Yarın içmeyecektim. Sabah kendime bu sözü verdim ve içmedim, sonraki gün de içmedim. 7 günüm zor geçti. O gün bu gündür içmiyorum. Ayığım ve ayıldıkça hayatı kavramaya başladım. AA'nın ayıklığıma katkısı tarif edilemez, ancak yaşanır. İnanın, alkolle ilgili tüm soruların cevapları AA'da. Ama buna inanmanız lazım, yeter ki bir adım atın...

Sonra Samsun'da bir AA grubu kurdum. 7 üyeye kadar çıktım. Ama malesef şu an tümü içiyorlar ve durumları çok daha kötü. Ben inanmayı başaramasaydım belki ben de içiyor olacaktım. Yüce Yaradan'a bana bu fırsatı tanıdığı için şükran duyuyorum. AA'nın bir alkoliğe katkısı inanılmaz derecede yüksektir. Yeter ki bunu anlatabilelim.

Selami / Samsun

KORKU KORKAKTIR

AA ya katıldığım ilk gün demişlerdi; "Korku Korkaktır", üzerine gittiginizde sizden uzaklaşır. Kaçar, utanır, yok olur. Neden korkar insan? Gelecekte, geçmişten ... Gelecek, gelecek mi sahi? Geçmiş, geçmedi mi hala? Kaybetme korkusu olur muydu, sahip olma egosu çalışmasa? Kazanmayı var eden yenilmek değil mi? Yaşlılığı getiren gençlik değil mi, Yalnız doğmadık mı? Ne dünde, ne yarında, varlığımız şu anda. Ana ait değilse korkular yalandır, sanaldır. İçimizdeki şeytandır. Farkındasızlıklarımızın resmidir, renksizdir. O yüzleşemediğimizdir. Gel tüm korkularını kucağına indir. Elinden tut parka götür, Bir köpeğin başını okşat, Bir dilencinin yanına otur, Bir mezarın önünde durdud. Onu sen yarattın, Bütün korkuların senin eserin, Farkındalığınla tablon renklensin.

Buket / Moda

İçki içerken kendimle ilgili bildiğim şeylerden birisi "korkusuz" olduğumdu. Heryere girip çıkardım, arkadaşlarım karakola düşseler



koşardım, kadınların yapmaya çekinecekleri şeyleri rahatlıkla yapar, sokak kavgalarına girerdim. 2003 yılında alkol çıktı hayatımdan, kendimle yüz yüze geldim ve AA toplantılarında bir korku lafidir gitmeye başladım. Bu hiç hoşuma gitmiyordu, çünkü korkusuzdum ben kendime göre ama içten içe de çok korkuyordum. İlk korkum alkolü bırakma korkusuydu mesela. Zaman içerisinde ortaya çıkan bir diğeri nasıl yaşayacağım, ne iş yapacağım korkusu, yani gelecek korkusuydu. Bu korku denen şeyle nasıl başa çıkacağımı bilemez haldeyken, bir AA toplantısına gittim ve o gün konu korkuydu. Birkaç kişi konuştuktan sonra sözü aldım ve şöyle dedim: "Korktuğumu kabul etmeye korkuyorum...". Bu cümle tüm bastırduğım korkuların pimini çekti, kendimle yüzleşmem için koca bir kapak açıldı ama içi korkularla doluydu ve ben ne yapacağımı bilmiyordum. Bu ilk kabullenme ve itiraf beni iyileşmeye taşıdı. 4. basamakta korkusuz sandığım kendimin korkularını bir bir ele aldım. Evdeki kedinin ölmesinden korkmak, yorulmaktan korkmak, üzülmeekten, yalnız kalmaktan, aile bireylerimin ölmesinden derken koca bir liste çıktı karşıma. Korkunun beni bloke ettiğini ve hiçbir işime yaramadığını gördüm, Tanrı'ya döndüm ve dedim ki: "Tanrım ben senin sevgili alkolik çocuklarından biriyim. İçerken korkusuzluk sandığım şey gözü karalıklmış meğerse ve kaybedecek hiçbir şeyim olmadığını düşünmektenmiş. Oysa şimdi kaybedecek çok şeyim var. Mutlu bir

hayatım ve 7,5 yıldır süren bir ayıklığım var bana bahsettiğin. Korkularla bloke olmak istemiyorum ve hepsini senin sevgi dolu ellerine bırakıyorum. Tüm korunmam sendendir, kendi gücüme dayanmıyorum artık, seninle yürüyorum bu yaşam yolunu. Beni kuru ve korkularımın altında ezilmekten kuru, yaşam yolumu ayık, akli başında ve cesurca yaşamam için bana yön ver...".

Aslı / Çankaya

Korkulardan Kaçtım, Kâbusa Yakalandım

İçe dönük, fazla korunaklı yetiştirilmiş bir kişi olarak pek çok korkum vardı. Özellikle sosyal ilişkilerde başarısızdım. Aşırı bir çekingenliğim vardı. Üniversite sınavları sırasında uyku bozukluğu, uyuyama korkusu başladı. Sert mizaçlı bir insan olan eşimle diyalog kuramıyor, kısacası ondan korkuyordum. Sosyal hayatta içkiyle tanıştım ve uzun süren sosyal içicilik dönemimde, tüm bu korkularım yok oldu. Popüler bir insan oldum, eşimle iletişimsizlik sorunuma bir çözüm gelmemiş olsa da bu problemin üsüne 1-2 kadeh döküyor, görmezden geliyordum. Popüler olmak bana yetip artıyordu.

Briç partileri, kokteyller, davetler... Bu sosyal faaliyetler benim her şeyimdi. Korku ve yetersizliklerimi alkolle sulandırıp içmekte olduğumun farkında değildim.

Tüm korkularım önce kaybolmuş gibi görünüp artan içki boyutuyla bambaşka bir korkuya dönüştü. Alkolik olma kâbusuna yakalandım. Artık tek bir korkum vardı. Hatta bu bir kâbustu: Alkolik miydim?

Bu kâbustan kaçmaya çalıştıkça, saklanmaya uğraştıkça alkole daha da battım. Artık alkol hiçbir korkumu geçiremiyor, arttırıyordu; zira artık korktuğum şey içkinin ta kendisiydi. Durduramıyordum içmeyi, satın almayı, boş şişeleri görünmeden yok etmeyi. Dün ve yarın kâbustu.

Korkunun ecele faydası yoktu. Bunu fark edince AA'yı buldum. Kâbusumu kabul ettim. Artık güzel rüyalar görüyorum. 2,5 yıl oldu. Anladım ki korkular kâbusa dönüşmeden üstüne gitmek onlarla yüzleşmek lazımmış.

Oya/Çankaya





Korkmaktan Korkmak

... Düşünüyorum da, kocamın da bir alkolik oluşu, bizi bir arada tutan yegâne sebebi, yoksa onu çoktan kaybederdim. Başka hiç kimse benimle birlikte kalmazdı. Alkol kullanımında benim boyutumaya ulaşmış pek çok kadın; çocuklarını, evlerini, değer verdikleri herşeyi kaybetmişlerdi. Pek çok yönden çok şanslıydım. Kaybettiğim en önemli şey özsaygımdı. Hayatıma "korku" nun girmekte olduğunu fark hissedebiliyordum. İnsanlarla yüzleşemiyordum. Kendime hakim ve işi pişkinliğe vurmaya alışkın bir tip olmama rağmen gözlerimi hep kaçırıyordum. Herşeyi pişkinliğe vurabilirdim. Durumu kurtarabilmek için bir ayağımın üstünde bin yalan atıyordum.

Fakat hayatıma bir korkunun girmekte olduğunu hissediyor, bu hisle başedemiyordum. Öyle bir hale geldim ki çoğu zaman saklanıyordum, telefona cevap vermiyor, olabildiğince kendimle baş başa kalıyordum. Fark ettim birç partileri dışında her türlü sosyalleşmeden kaçınıyordum. Diğer arkadaşlarıma ayak uyduramıyordum ve bildiğim kadarıyla benimle aynı şekilde içki içmeyen hiçbir kimsenin evine gitmez oldum. Tüm bunlara o ilk kadehin sebep olduğunu bilmezdim. İçki içmeyi durduramadığımı, anladığım anda, aklımı kaybetmekte olduğumu düşündüm. Bu düşünce beni feci şekilde korkuttu.

Büyük Kitap, s.323-4



Çocuk Kandırmacası?

Aman Allahım, ben içmezsem bu korkunç olur? Arkadaşlarım? Kimseyle derin mevzularda sohbet edemem, tartışmam ki! İçmeyen insanlarla dolu bir dünyada nasıl yaşarım? Onlar hiçbir şeyden anlamaz ki! Yapayalnız kalırım. İçmeden nasıl yazarım, nasıl okurum, nasıl yaratırım? Ya içkisiz yemeğe ne demeli? Eğlenceler de kalkıp dans da edemem. Nasıl severim, sevilirim, nasıl sevişirim?

Benim AA'ya gelip de bir daha bana içmeyeceğimi söylediklerinde aklımdan bunlar ve bunlara benzer bir sürü soru geçmişti. Bütün bunları bırakmak ve o şekilde yaşamaya çalışmak, ölmek fikrinden beterti.

Sakin ol! Sadece 24 saat. Ohh, rahattladım. Gerçi bu da biraz çocuk kandırmaya benziyordu. Bir gün, bir gün derken bütün yaşamım... Neyse, kanmaya karar verdim, çünkü gerçekte başka bir seçeneğim yoktu. Sonra sonra anladım ki aslında ben hayatımı, yavaş yavaş içmek üzerine kurmuşum. İçmek hayatımı gizleyebileceğim bir kılıf olmuş. Gizlemek için içmişim. Neyi?

Geçmişimde yaşadığım olaylar yüzünden elde ettiğim doğruları. Gizlemek için içmişim, çünkü çok ama çok korkuyordum. Korkunca ya sinmişim, saklanmışım, kopmuşum, ilişkilerimi koparmışım ya da saldırmışım, işaret parmağımı sallayıp bastırmışım. Korkunca ya ağlamışım, kendime acımışım, kendimi dövmüşüm, yıpratmışım ya da kendimi bir şey sanıp onlara karşımdakine haddini bildirişim.

Bu kadar güvensizlik, bu kadar çaba, bu kadar korkuyla yaşamak mümkün mü? İşte bu hayatı gizlemek için içmişim.

Artık korkmama gerek yok. Kendimi bu korkulardan arındırmak için bir aracım var. 12 Basamak, 12 Gelenek ve 12 Kavram. Aramızda bazılarının da inandığı gibi ben de bütün AA programın 36 basamaktan oluştuğuna inanıyorum. Bir kısmını yavaş yavaş kavriyorum, kavradıkça anlıyorum, anladıkça değişmek için istekli hale geliyorum. Zaten bu kadarı da yeter. Gerisini sevgili Tanrım benim için hallediyor.

Deniz /Çankaya

Korku İmparatorluğum

Bugün bir imparatoriçe olduğumu fark ettim. Büyük bir imparatorluğu tek başına yöneten güzeller güzeli, güçlüler güçlüsü bir imparatoriçeydim. Ülkemin adı: Korkular İmparatorluğu.

Ne kadar da nüfusu kalabalıktı. Yığınla karı koca, bu çiftlerden oluşan türlü türlü çocuklar vardı ve gittikçe de çoğalıyorlardı. Çiftler şöyleydi: Terkedilme-bağlanma korkusu, onaylanmama-yüceltilme korkusu, çirkin görünme- ilgi çekici görünme, yalnızlık-kalabalık korkusu, kapalı yerde kalma-açık alanda kaybolma korkusu, saldırıya uğrama-saldırma korkusu, yükseklik-dipte kalma korkusu, ölümden kaçış-yaşamdan kaçış, hiçlik-varlık korkusu, kendini kaybetmekten-kendini bulmaktan korkmak, Yaradan korkusu-Yaradansızlık korkusu, sevme korkusu-sevilmeme korkusu, bağımlılıktan korkmak-bağımsızlıktan korkmak, alkolden korkmak-alkolsüzlükten daha çok korkmak... Saymakla bitmez.

Gün geldi, bir zamanlar güzelce yönettiğimi sandığım bu ülkeyi yönetemez oldum. İyice çoğalan ve karmaşıklaşan nüfusu bir düzene koyamıyorum. Şimdi hepsi birleşmiş bana başkaldırıyorlardı. Aslında benim değil de onların beni yönlendirdiğini anlamamdan sonra çıkmıştı bu kaos. Özgür oldukları ve sürekli çoğaldıkları yetmiyormuş gibi daha da özgürlük, daha çok üreme istiyorlardı.

Bilmedikleri tek şey ise benim bir imparatoriçe olduğuma gerçekten inanmamdı. Bu ülkeyi ben kurmuştum. Çok emeğim vardı. Çok mücadele etmişim ve yorulmuşum ülkem için. Beni başlarından atmak istemelerine, biz kendi kendimizi yönetiriz demelerine, hatta beni de yönetmek istediklerine kayıtsız kalamazdım.

Nice emeklerle kurduğum bu imparatorluğu kolay kolay onlara bırakıp bir "hiç" olmayı seçemezdim. Nasıl da unutmışlardı bu vefasızlar onları yoktan var ettiğimi. İşi beni öldürmek istemeye kadar vardırırlar.

Bu kadarı da fazlaydı. Yok olmak istemiyordum. Savaşttım onlarla. Hem de tek başıma. Fakat maiyetimi ve yarattıklarımı öldürmek, yok etmek bana çok acı veriyordu.

Acı çekme pahasına da olsa var olmak zorundaydım. Ya onlar beni yok edecekti ya da ben onları. Gene de korkuyordum bu savaştan. Savaşttım onlarla, kendi canımı kurtarmak ve "var" olabilmek için. Tek tek savaşacağımı sanıp için için korkarken, baktım ki birini yok edince, onun eşi ve çocukları da yok oluyor. Artık korkular yoktu.

Böylece kurduğum imparatorluk yok oldu. Geriye "ben" kaldım.

Hiçbir şeyi olmayan bir imparatoriçe ne yapabilir ki? İmparatoriçe olarak kalabilir miydi?

Sonunda imparatoriçe olarak kalmaktansa sadece "var" olmayı seçtim. Sadece "var". Artık sadece "ben" vardım, "ben" kaldım!

Gamze / Çankaya



Jack Knox, AA karikatürleri, internetten alınmıştır



TÜRKİYE AA'SINDAN HABERLER....

56. Büyük Toplantı Bodrum'da gerçekleşti

Bodrum Turgutreis'te gerçekleşen BT toplantısı uzun zamandır erişilemeyen rekor sayıya ulaştı. Yaklaşık 500 kişinin katıldığı toplantıda AA'lıların yanı sıra Alanon'lar ve Alateen'ler de bulunuyordu. Verimli paylaşımların gerçekleştiği BT'den katılımcılar çoğunlukla memnun ayrıldı. Toplantı haberi yerel medyada yankı buldu.

30. Genel Kurul Yapıldı

30 Ekim 2010 tarihinde Bodrum'da gerçekleşen genel Kurul toplantısına katılan Türkiye AA grup temsilcileri şu kararları aldılar:

1.60. Büyük Toplantı Gökova Grubu tarafından düzenlenecek.

2.Bundan sonraki büyük toplantıların düzenlenmesine kolaylık sağlaması bakımından otellerle yapılacak anlaşmalar için bir sözleşme taslağı hazırlanacak ve gruplarla paylaşılacak.

Sivas Grubu Kuruldu

Toplantılarına başlayan Sivas grubu 18. Aralık tarihinde bir açılış toplantısı gerçekleştirecektir. Konuyla ilgili ayrıntılı bilgiler Genel Hizmet Temsilcilerinden ya da Genel Hizmet Ofisinden alınabilir.

Samsun'da AA ziyaretleri gerçekleştirildi.

Samsun'daki Yalnız Üyemiz tarafından düzenlenen tanıtım toplantısı, Aralık'ın ilk haftasında Samsun AMATEM'de gerçekleştirildi. AA GHO temsilcilerinin yanı sıra AA üyelerinin de katıldığı görüşmeler dizisinde AMATEM Başhekim Yardımcısı, uzman personeli ile tedavi personeline AA'nın yapısı, işlevi, amacı ve uygulamaları aktarıldı. Akabinde hastanede yatan hastalara yönelik gerçekleştirilen toplantıda da 5inci Gelenek çalışması uygulandı. Hastalara sağlıklı mesajlar iletme fırsatları da doğdu. Son derece samimi geçen görüşme ve toplantılara gösterilen ilgi yüksekti.

İkinci Gelenek

İkinci Geleneğimize baktığımızda AA'da lider olmadığını görürüz. O halde hizmetkarlarımız hizmetlerini yerine getirirken lider olmadan bunu nasıl başarırlar? AA hizmeti verirken öncelikle AA'nın yazılı ilkelerine, sonra AA etiğine ve AA diline odaklanırım. Ardından, AA Sekreteri olarak alınan kararlar doğrultusunda uygulamalara geçerim. Kararlar grup bilinçlerinden çıkar. Gruplar da bu AA bütünü ilgilendiren konularda karar haklarını kullanabilmeleri için grup kararlarıyla katılımcı olmalıdırlar. Böylelikle kararlarda katılım hakkını kullanmış olurlar. Yine aynı şekilde grup içerisinde bir hizmetkar seçtiğimizde ve oylamada "evet" diye el kaldırdığımızda bu, o hizmete destek vereceğimiz anlamına gelir. Ebetteki hizmetlerde bazı eksiklikler ve yanlışlar olabilir. Bunlar bizim hizmetimizi daha iyi yürütebilmemiz için öğreti değerindedir. Birbirimizi tamamlayarak bu hizmetleri daha iyi yapmamızı sağlarız ve bizden sonra hizmetkarlara bu şekilde daha iyi bir miras taşırız. Birçok üyemiz gönüllülük esasına dayanan bu hizmetler sırasında yaşadıkları olumsuzluklardan dolayı yaptığı hizmeti bırakmıştır. Oysaki hizmet sırasında, hizmetkara göre yaşanan olumsuzluklar aşıldıkça ruhsal büyümesine katkı sağlar; sorun çözme ve çözüm üretme süreçleri öğrenilir. Bu öğretiler AA dışındaki günlük yaşamımıza da yansır.

Şunu iyi biliyorum ki AA'da hiç kimse AA'ya zarar vermek için



eyleme geçmez. Farklı bakış açısı ve farklı algılamalar sonucu fikir ayrılıkları çıkar. Bunlar da hizmeti daha iyi yapabilmemiz için oluşan unsurlardır. İyi ve doğru bir çözüme ulaşabilmemiz için unutmamız gereken konu şu dilimiz, karşımızdakinin görüşlerine de değer vererek dinlememiz ve ortak bir noktaya gelmeye istekli olmamızdır. Hizmet yaparken aynı iyileşmemizde olduğu gibi bazı engellerle karşılaşabiliriz. Önemli olan bu engellerle baş edebilmemizdir. Her engelde pes edersek, hizmetler hiçbir zaman çalışmazlar. Bunları aşabilmek için bir hizmet rehberimizin olmasının çok faydası vardır. Bu engeller zannederiz ki sadece "Benim başıma geliyor". Hizmet rehberimizle paylaştıkça, bu sorunlarla bizden önce gelenlerin de karşılaşmış olduklarını anlarız ve çözümsüzlük yerine çözüm aramaya başlarız.

Hizmet, benim iyileşme sürecimde basamaklarımı ve AA Geleneklerini yaşamıma geçirmemde en önemli unsur olmuştur. Birlik-Hizmet-İyileşme üçgeninde, her üç öğede gerekli önemi vermek ve uygulayarak hayatımıza geçirmek gerektiği inancındayım.

Sinan /Moda

Biraz da eğlenelim...

