



انجمن الکلی های گمنام ایران

آدرس جلسات حضوری و آنلاین A.A ناحیه 16

تاریخ به روز رسانی: 1404/09/12

www.iranaa.org

اگر شما با مصرف الکل مشکل دارید، خوشحال خواهیم شد که به شما نشان دهیم

که چگونه ما دست از نوشیدن مشروبات الکلی برداشتیم.

فقط با ما تماس بگیرید.

کمیته روابط عمومی و اطلاع رسانی ناحیه 16

اطلاع رسانی عمومی: 09385208990 امور آنلاین و آدرس ها 09365564074

شماره بانوان: 09034618364

در الکلی های گمنام حق عضویت و شهریه ای دریافت نمیگردد

الکلی های گمنام چیست؟

الکلی های گمنام انجمنی متشکل از افرادی است که تجربه ، نیرو و امید خود را با یکدیگر مشارکت میکنند تا بتوانند مشکل مشترک شان را حل نموده و دیگران را نیز در بهبودی از بیماری الکلیسم یاری دهند.

* تنها لازمه ی عضویت تمایل به توقف نوشیدن الکل است. در الکلی های گمنام حق عضویت و شهریه ای وجود ندارد ما از طریق اعانات خودمان خودکفا هستیم.

*الکلی های گمنام با هیچ فرقه ،مذهب سیاست سازمان یا موسسه ای پیوستگی ندارد و مایل به موضع گیری در بحث ها و مشاجرات نیست و هیچ جنبشی را رد یا تأیید نمی کند.

* هدف اصلی ما هشیاری و کمک به دیگر الکلی ها برای کسب هشیاری است.

الکلیسم چیست؟

در مورد ماهیت واقعی الکلیسم عقاید متفاوتی وجود دارد. توضیح قابل قبول در مورد اکثر اعضای انجمن الکلی های گمنام این است که الکلیسم یک بیماری پیش رونده است که شاید هیچگاه درمان نشود؛ اما مانند دیگر بیماریها میتواند متوقف گردد یک گام جلوتر در می یابیم که اکثر افراد عضو انجمن الکلی های گمنام احساس میکنند که این بیماری ترکیبی از حساسیت جسمانی به الکل و وسوسه ی ذهنی به نوشیدن مشروب است که فارغ از هرگونه عواقبی به تنهایی با استفاده از نیروی اراده نمیتوان جلوی آن را گرفت پیش از بیان این نظریه اکثر الکلیهایی که قادر به متوقف کردن مصرف الکل نبودند گمان میکردند که از لحاظ اخلاقی ضعیف هستند یا احتمالاً تعادل روانی ندارند.

عقیده ی انجمن الکلی های گمنام این است که الکلی ها بیمارانی هستند که اگر یک برنامه ساده که موفقیت آن اثبات شده است را دنبال کنند میتوانند بهبود یابند برنامه ای که در مورد بیش از دو میلیون مرد و زن موفقیت آمیز بوده است.

دوازده قدم الکلی های گمنام چیست؟

قدمهای دوازده گانه الکلی های گمنام شامل تعدادی اصول میباشد که ماهیت آنها روحانی بوده و اگر به عنوان روشی در زندگی اجرا شود، میتواند وسوسه مشروب خواری را از فرد خارج کرده و موجب شود که او تبدیل به شخصی شاد و کاملاً مفید گردد.

دوازده سنت الکلی های گمنام چیست؟

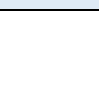
سنتهای دوازده گانه الکلی های گمنام در رابطه با کارکرد انجمن میباشد و طرح جامعی است که از این طریق الکلی های گمنام ضمن حفظ یگانگی، حیات و رشد ، خود را با دنیای اطراف منطبق میسازد.

دوازده مفهوم الکلی های گمنام چیست؟

دوازده مفهوم برای خدمات جهانی تعدادی از اصول مربوط به هم را عرضه میکند تا اطمینان حاصل کنند که اجزای مختلف ساختار خدماتی الکلی های گمنام در برابر کسانی که به آنها خدمت میکنند همواره پاسخگو و مسئول باقی بماند.

کمیته امور آنلاین و آدرس ها ناحیه 16 خدماتی ایران

ردیف	نام گروه	ساعت برگزاری	روز جلسه	ورود برای	نماینده	آدرس	لوکیشن
1	210 ساری گروه بهبودی	20:00 الی 21:30	شنبه دوشنبه چهارشنبه	برای همه	شمیم 09118046196	ساری ترکی محله مسجد حضرت صاحب الزما ن	 https://nshn.ir/7bfXhHGF42tm
2	211 ساری گروه وحدت	20:00 الی 21:30	یکشنبه - سه شنبه	برای همه	حسن 09111530228	ساری روستای تلوباغ-بعد از سورتینگ- حسینیه تلوباغی	 https://nshn.ir/sbfgwP_FMwHH
3	212 بهشهر گروه مسیر هوشیاری	19:00 الی 20:30	پنج شنبه ها	برای همه	09385208990	بهشهر-ایستگاه گرگان- هلال احمر	 https://nshn.ir/rbfxH8NFtF9r
4	213 ساری گروه خدمت	20:00 الی 21:30	پنج شنبه و جمعه ها	برای همه	محمود 09112589070	ساری- بلوار داراب- خیابان سعدی- نبش کوچه تحویلدار	 https://nshn.ir/7bfHItNFOsUv
5	214 ساری گروه اتحاد	16:00 الی 17:30	یکشنبه	آقایان	حسین 09399007520	ساری خیابان ملا مجدالدین سالن کنفرانس بهزیستی	 https://nshn.ir/Qbf_UOFOoIA
7	310 قائمشهر گروه راه نجات	19:30 الی 21:00	یکشنبه سه شنبه پنج شنبه	آقایان	امیر 09355125150	قائم شهر کوچکسرا امام زاده صالح	 https://nshn.ir/f1rb1mia2FFNN3
8	311 بابل گروه نجات	17:30 الی 19	شنبه دوشنبه چهارشنبه	آقایان	آرمین 09113126100	بابل بلسر خیابان طالقانی نبش طالقانی ۸ اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی	 https://nshn.ir/14rbfjoFPFWj1e
9	313 بابل گروه امید	20:00 الی 21:30	شنبه دوشنبه چهارشنبه	آقایان	حسن 09114439123	بابل نماز خانه پارک نوشیروانی	 https://nshn.ir/rbfPsPIFLKJ1
10	316 بابل گروه بیاخواستگان	20:00 الی 21:30	پنج شنبه ها	آقایان	اکبر 09335263044	بابل موزیرج ترمینال موزیرج داخل نمازخانه	 https://nshn.ir/7bfgNOOFWnSC

	https://nshn.ir/rbFC6QFWBRo	آدرس: بابلسر — امام خمینی 4 ساختمان قلم چی	مجید 09118868971	برای همه	یکشنبه سه شنبه - پنجشنبه	20:00 الی 21:30	317 گروه اتحاد بابلسر	11
	https://nshn.ir/sbfg1yGF WEm7	آمل میدان قائم- پاساژ قدیم قائم- طبقه پایین- پلاک 75	مهران 09113001917	برای همه	شنبه تا پنجشنبه عیراز تعطیلات رسمی	19:00 الی 20:30	411 آمل گروه بهار	12
	https://nshn.ir/sbfg1yGF WEm7	آمل میدان قائم- پاساژ قدیم قائم- طبقه پایین- پلاک 75	جواد 09398726805	برای همه	شنبه — دوشنبه و چهارشنبه عیراز تعطیلات رسمی	7:30 الی 8:30	412 آمل گروه تجربه نیرو امید	13
	https://nshn.ir/cc2b1K3SIFeGd-	چمستان- شهرک صنعتی نعمت آباد- پرنا سقف- پلاک- 2 طبقه دوم	محمد 09125033364	برای همه	-یکشنبه- شنبه- چهارشنبه سه شنبه- پنج شنبه	18 الی 19:30	415 چمستان گروه آرامش	14
	https://nshn.ir/rbfenDQFZbEo	چالوس آرامستان یوسف رضا سالن اجتماعات	مهدی 09365941960	برای همه	یکشنبه و جمعه	17:00 الی 18:30	510 چالوس گروه رهایی	15
	https://nshn.ir/cfsbfVLJ5xB1VB	عباس اباد کوچه 10+ police مدرسه شهید جمالی	وحید 09119996201	برای همه	شنبه - دوشنبه چهار شنبه و جمعه	18:00 الی 19:30	511 عباس آباد گروه عباس آباد	16
	https://nshn.ir/sbfJKP x BDeg	تنکابن (شهنسوار) شهرک کریم آباد - نمازخانه پارک	امیر 09387670118	برای همه	یکشنبه سه شنبه- پنجشنبه و جمعه	18:00 الی 19:30	512 تنکابن گروه بهبودی	17
	https://nshn.ir/sbf0S75x7nfL	تنکابن (شهنسوار) شهرک کریم آباد - نمازخانه پارک	علی 09390095949	برای همه	شنبه- دوشنبه- چهارشنبه	7:30 الی 8:30	514 تنکابن گروه صبح	18
	https://nshn.ir/sbf0S75x7nfL	رامسر - چالکرد جاده ساحلی ساختمان اول	عرفان 09118854421	برای همه	شنبه- دوشنبه- چهارشنبه	18:00 الی 19:30	515 رامسر گروه رامسر	19
	https://nshn.ir/2bfKu1exoiMT	کلاردشت- بعد از بیمارستان- هلال احمر	مجید 09385073858	برای همه	چهارشنبه	18:00 الی 19:30	516 گروه هشیاری کلاردشت	20

21	518 گروه بیداری شهسوار	18:00 الی 19:30	یکشنبه - سه شنبه -	آقایان	محمد 09365616980	شهسوار - خیابان جمهوری - داخل پارک مادر - آمفی تئاتر ارشاد	 https://nshn.ir/d6rbflCnGxvYF4
22	519 گروه صبح متل قو	08:00 الی 09:30	هر روز	برای همه	امیر 09382027676	متل قو داخل کوچه ساحلی کانکس کیوان زیر آلاچیق	 https://nshn.ir/rbfjiA_xjE5N
23	520 گروه عصر سلمانشهر	16:00 الی 17:30	سه شنبه ها	برای همه	مهسا 09114396892	متل قو (سلمانشهر) روبروی برج الماس قو درمانگاه شبانه روزی سالن اجتماعات	 https://nshn.ir/2bfjS_PxjSw8
24	120 گروه آنلاین ناحیه 16 (پرشین)	22:00 الی 23:30	همه روزه	جلسه بسته برای همه	09365564074 09117382210	فری کنفرانس	 https://join.freeconferencecall.com/aapersianmiting
25	121 گروه آنلاین هوشیاری	09:30 الی 11:00	همه روزه	جلسه بسته برای همه	09365564074 09105665019	فری کنفرانس	 https://join.freeconferencecall.com/hoshyaranaa
	.						
	.						
	..						

وعده های دوازده گانه الکی های گمنام

در صورتیکه در این مرحله از پیشرفت خود از تحمل رنج و زحمت ابا نکنیم ، قبل از رسیدن به نیمه راه مبهوت خواهیم شد

۱ - ما با احساس آزادی و خوشحالی تازه ای آشنا خواهیم شد .

۲ - از گذشته خود پشیمان نخواهیم بود و آرزوی فراموش کردنش را هم نخواهیم کرد.

3- مفهوم آرامش را درک و صلح را خواهیم شناخت . ۴

- هر قدر هم که به قعر رفته باشیم به دنبال راهی خواهیم گشت که چگونه دیگران از تجربه ی ما بهره مند شوند.

۵- احساس بی ثمری و افسوس به حال خود ناپدید خواهد شد .

۶- علایق خودخواهانه را از دست خواهیم داد.

7- به مسائل مربوط به هموعانمان علاقه مند خواهیم شد.

8- خودبینی تحلیل خواهد رفت .

9- چشم انداز و نگرش ما به زندگی به کلی تغییر خواهد کرد.

10- ترس از مردم و امنیت اقتصادی از میان خواهد رفت

11- بینش حل و فصل موقعیتهایی که قبلاً گیجمان میکردند را پیدا خواهیم کرد .

12- ناگهان متوجه خواهیم شد که خداوند کاری دارد انجام میدهد که ما قادر به انجامش نبودیم.

آیا اینها وعده های گزافی هستند؟ به نظر ما نه.

آنها در مورد ما در حال تحقق یافتن هستند

گاه به سرعت و گاه به آهستگی چنانچه برای به دست آوردنشان به خود زحمت دهیم

آنها همیشه به وقوع خواهند پیوست.

آیا A.A. برای شماست؟

۱ - آیا تاکنون تصمیم گرفته اید که برای یک هفته یا بیشتر نوشیدن را متوقف کنید اما تصمیم شما فقط یکی دو روز دوام آورده باشد؟ ☐ بله ☐ خیر

۲ - آیا آرزو میکنید که دیگران در رابطه با مشروب خواری تان سرشان به کار خودشان باشد و از گفتن این که چه کار کنید دست بردارند؟ ☐ بله ☐ خیر

3- آیا تا به حال از یک نوع مشروب به نوعی دیگر روی آورده اید، به این امید که این یکی شمارا مست نکند؟ ☐ بله ☐ خیر

۴ - آیا طی سال گذشته هنگام بیدار شدن نیاز به نوشیدن مشروب صبحگاهی داشته اید؟ ☐ بله ☐ خیر

۵ - آیا به افرادی که بدون دردسر مشروب مینوشند غبطه میخورید؟ ☐ بله ☐ خیر

۶ - آیا در رابطه با مشروب خواری طی سال گذشته مشکلاتی داشته اید؟ ☐ بله ☐ خیر

۷ - آیا مشروب خواری شما باعث مشکلاتی در منزل شده است؟ ☐ بله ☐ خیر

۸ - آیا شما همیشه در میهمانی برای به دست آوردن مشروب «بیشتر» تلاش میکنید چون به اندازه کافی گیرتان نمی آید؟ ☐ بله ☐ خیر

۹ - آیا به خودتان میگویید که هر وقت بخواهی میتوانی مشروب خواری را متوقف کنی با وجود آنکه همچنان بدون اینکه بخواهی مست میکنی؟ ☐ بله ☐ خیر

۱۰ - آیا به خاطر مشروب خواری روزهای کاری یا درسی خود را از دست داده اید؟ ☐ بله ☐ خیر

۱۱ - آیا سیاه مست میشوید؟ ☐ بله ☐ خیر

۱۲ - آیا تاکنون احساس کرده اید که اگر مشروب نمیخوردید زندگیتان بهتر بود؟ ☐ بله ☐ خیر

امتیاز شما چند است؟

آیا چهار بار یا بیشتر پاسخ مثبت داده اید؟ اگر چنین است احتمالاً شما با الکل مشکل دارید چرا این را میگوییم؟ چون هزاران نفر طی سالها در AA این را گفته اند. آنها با تحمل سختیهای زیادی حقایق مربوط به خود را شناخته اند.

آیا A.A. برای شماست؟

تنها شما میتوانید تصمیم بگیرید که آیا میخواهید AA را امتحان کنید یا خیر - که آیا به نظرتان می تواند به شما کمک کند.

ما اعضای AA اینجا هستیم چون ،سرانجام تلاش برای کنترل مشروب خواری را رها کردیم. ما هنوز از پذیرش اینکه نمیتوانستیم هرگز بدون خطر مشروب بخوریم متنفر بودیم سپس از سایر اعضای

AA شنیدیم که ما بیمار بوده ایم.(ما سالها این گونه فکر میکردیم!) پی بردیم که بسیاری از افراد از همان احساسات گناه، تنهایی و ناامیدی که ما تجربه کردیم در رنج بودند دریافتیم که چون دچار بیماری الکلیسم بودیم این احساسات را داشتیم.

ما تصمیم گرفتیم تلاش خود را در روبرو شدن با آنچه که الکل بر سر ما آورده بود انجام دهیم. این بعضی از سؤالاتی است که صادقانه پاسخ دادیم اگر چهار مرتبه یا بیشتر پاسخمان «آری» بود بدین معنی بود که عمیقاً با مشروب خواری مشکل داشتیم ببین برای تو چگونه است. به خاطر داشته باش هیچ ناراحتی در رویارویی با این حقیقت که مشکل داری وجود ندارد.

امتیاز شما چند است؟

آیا چهار بار یا بیشتر پاسخ مثبت داده اید؟ اگر چنین است احتمالاً شما با الکل مشکل دارید. چرا این را میگوییم؟ چون هزاران نفر طی سالها در AA این را گفته اند. آنها با تحمل سختی های زیادی حقایق مربوط به خود را شناخته اند. اما بازهم فقط شما میتوانید تصمیم بگیرید که آیا AA برای شما مناسب است یا خیر. بافکری باز به این موضوع بپردازید. اگر پاسخ مثبت است خوشحال خواهیم شد که به شما نشان دهیم که چگونه ما دست از نوشیدن مشروبات الکلی برداشتیم فقط با ما تماس بگیرید. الکلی های گمنام قول نمیدهد که مشکلات زندگی شما را رفع کند؛ اما میتوانیم به شما نشان دهیم که چگونه زندگی بدون الکل را یک روز به یک روز تجربه میکنید از اولین نوشیدنی دوری کنیم اگر اولی در کار نباشد دومی هم نمیتواند باشد و زمانی که از شر الکل رها شدیم دریافتیم که زندگیمان خیلی قابل اداره تر شده بود.

انجمن الکلی های گمنام ایران A.A.

آیا با نوشیدن الکل مشکل دارید؟

ما میتوانیم به شما نشان دهیم که با کمک A.A. چگونه زندگی بدون الکل را تجربه کنید

تنها لازمه عضویت تمایل به ترک نوشیدن الکل است. در الکلی های گمنام حق عضویت و شهریه ای وجود ندارد



نواحی 19 گانه کنفرانس خدمات عمومی		
شماره ماندگار روابط عمومی کنفرانس خدمات عمومی		
ناحیه 1 (مشهد)	09199179519	09194700711
ناحیه 2 (اصفهان)	09136554426	09138291820
ناحیه 3 (تهران)	09350783646	09365824363
ناحیه 4 (رشت)	09010985009	09387163345
ناحیه 5 (کرمان، سیستان و بلوچستان، هرمزگان، مرکزیت کرمان)	09132416338	
آدرس دفتر محلی کرمان، بلوار جهاد، نبش کوچه شماره 25، طبقه منفی یک ساختمان سرو	03432736994	
09135111338		

	09192605597	ناحیه 6 (فارس ، بوشهر ، کهکیلویروبویراحمد- مرکزیت شیراز)
09924001246	09330212010	ناحیه 7 (البرز ، قزوین ، قم – مرکزیت کرج)
09386001916	09165027046	ناحیه 8 (خوزستان)
09933033054	09114249011	ناحیه 9 (گرگان)
	09185692389	ناحیه 10 (کرمانشاه)
	09182773200	ناحیه 11 (کردستان)
	09135932171	ناحیه 12 (چهار محال بختیاری)
	09215485051	ناحیه 13 (آذربایجان غربی و شرقی ، زنجان)
	09137496905	ناحیه 14 (نجف آباد)
	09199576395	ناحیه 15 تهران (شمال ، شمیرانات) دفتر محلی :پونک ، بلوار عدل جنوبی ، مرکز همایش های تهران ، طبقه دوم اداری
09034618364	09385208990	ناحیه 16 (مازنداران)
	09936491550	ناحیه 17 (یزد)
	09167121510	ناحیه 18 (لرستان)
	09923508646	ناحیه 19 (ایلام)

من مسئولم هر زمان هر کسی در هر جا یاری و کمک خواست میخواهم که دست A.A.

همواره در آنجا حاضر و آماده باشد. و برای این هدف : من مسئول هستم

"بیانیه ی وحدت"

این چیزی است که به آینده ی A.A. مدیونیم : که رفاه مشترکمان را در راس قرار دهیم ، که انجمنمان را متحد و یکپارچه حفظ کنیم ، چرا که حیات ما و کسانی که در آینده به ما می پیوندند به وحدت الکلی های گمنام بستگی دارد.

من مسئولم

در هر زمان ، هر کسی در هر کجا ، یاری و کمک خواست ، میخوام دست کمک الکلی های گمنام همواره در آنجا حاضر و آماده باشد

و برای این مقصود من مسئول هستم



آدرس دفتر خدمات عمومی ایران :

تهران ، خیابان ایرانشهر شمالی ، نبش خیابان بهشهر ، پلاک 145 ، طبقه اول ، واحد 5