



انجمن الکلی های گمنام ایران

آدرس جلسات حضوری A.A ناحیه ۳

تاریخ به روز رسانی: ویژه خرداد ماه ۱۴۰۴

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 آدرس جلسات ناحیه ۳: ۰۹۱۹۱۴۳۶۹۶۶

روابط عمومی ناحیه ۳: ۰۹۳۹۵۲۶۲۳۶۹

شماره بانوان: ۰۹۳۶۵۸۲۴۳۶۳

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.

استان تهران

ردیف	نام گروه	ساعت برگزاری	روز جلسه	توضیحات	نماینده	آدرس	لوکیشن
۱	گروه بانوان پیام نور	۱۵ الی ۱۶:۳۰	جمعه	بانوان	-	پاکدشت، میدان جهاد، کوچه معلم یکم انتهای کوچه، روبروی مدرسه عرفان، درب کوچک ورزشگاه پازوکی	https://neshan.org/maps/share/72_bQVYxVxn_U5
۲	گروه صبح پیام نور پاکدشت	۶:۳۰ الی ۷:۳۰ ۱۱ الی ۱۲:۳۰	یکشنبه - سه شنبه - جمعه	آقایان	حسین ۰۹۱۲۰۱۸۶۳۲۸	پاکدشت، میدان جهاد، کوچه معلم یکم انتهای کوچه، روبروی مدرسه عرفان، درب کوچک ورزشگاه پازوکی	https://neshan.org/maps/share/72_bQVYxVxn_U5
۳	گروه صبح بنفشه	۷ الی ۸	روزهای فرد	آقایان	ولی ۰۹۱۲۳۱۷۵۷۶۸	شهرک مشیریه، خیابان سازمان آب، پارک بنفشه سرای محله مشیریه، طبقه اول، سالن آمفی تئاتر	https://neshan.org/maps/share/b_bQ6jvOxRN-K
۴	گروه صبح خاوران	۷ الی ۸:۳۰	شنبه تا پنج شنبه	مختلط	مهدی ۰۹۹۲۴۲۳۳۲۴۱	میدان خراسان، خیابان خاوران، بعد از پمپ بنزین، خیابان اعظم نظامی، جنب بیمارستان گمنام، ساختمان خدمات اجتماعی، داخل حیاط کانکس اول	https://neshan.org/maps/share/2c_bvbn40xuuj7
۵	گروه صبح آلاچیق بهمن	۷:۳۰ الی ۸:۳۰	هر روز هفته	مختلط	حسین ۰۹۳۹۴۱۵۱۵۳۱	بوستان بهمن، خیابان شیر محمدی، ۲۰۰ متر جلو تر از بیمارستان امیرالمؤمنین، ورودی فرعی پارک، آلاچیق اول	https://nshn.ir/rb_bQm3JPxOdNj
۶	گروه هوشیاری پرند	۱۰ الی ۱۱:۳۰ ۲۱ الی ۲۲:۳۰	یکشنبه جمعه	آقایان	مهدی ۰۹۰۳۵۴۵۳۷۱۰	پرند، شهر جدید پرند، بلوار شهید قاسم سلیمانی - پارک مشاهیر جنوبی، حسینیه بیت المقدس	https://neshan.org/maps/share/97_bQVTsNxFLjq

۷	گروه امید قدس	۱۱ الی ۱۲:۳۰	جمعه	آقایان	اکبر ۰۹۱۹۹۸۳۹۱۷۳	شهر قدس، بلوار ۴۵ متری انقلاب، پارک آزادگان روبهروی پمپ بنزین، انتهای پارک	https://neshan.org/maps/share/16_bvkL1IxxQfh
۸	گروه استخر قاسمی	۱۲:۳۰ الی ۱۴	جمعه و تمامی ایام تعطیل	آقایان	حسن ۰۹۱۰۰۰۶۸۴۰۵	خیابان قزوین، سر پل امامزاده معصوم خیابان شهید عرب، آمفی تئاتر عرب	https://neshan.org/maps/share/bv8cF5x4yPe
۹	گروه نیمروز ورامین	۱۳ الی ۱۴	روزهای زوج	آقایان	امیر ۰۹۱۲۶۳۵۷۴۲۵	ورامین، بلوار شهید باهنر پارک دانشسرا (۱۵ خرداد)، داخل نمازخانه ی پارک	https://nshn.ir/rb_bQ2wmWxlu_bM
۱۰	گروه باقرشهر	۱۳:۳۰ الی ۱۵	هر روز هفته	آقایان	روح اله ۰۹۱۲۰۹۲۲۶۳۳	شهری، باقرشهر، خیابان نواب صفوی انتهای خیابانچهارم نواب (شهید فرهاد کشاورز)	https://nshn.ir/_bQTQa_xi2bS
۱۱	گروه سرچشمه	۱۴ الی ۱۵:۳۰	پنج شنبه ها	آقایان	محمد ۰۹۱۲۷۷۱۹۶۳۹	خیابان ری، نرسیده به سهراب امین حضور، خیابان آبشار غربی سرای محله امام زاده یحیی، طبقه سوم	https://nshn.ir/_bveFtGxuHDF
۱۲	گروه ظهر خاوران	۱۴ الی ۱۵:۳۰ سه شنبه: ۱۳:۳۰ الی ۱۵	شنبه - یکشنبه - سه شنبه - چهارشنبه	آقایان	سعید ۰۹۲۲۷۱۱۶۲۴۰	میدان خراسان، خیابان خاوران، بعد از پمپ بنزین، خیابان اعظم نظامی، جنب بیمارستان گمنام، ساختمان خدمات اجتماعی، داخل حیاط کانکس اول	https://neshan.org/maps/share/2c_bvbn40xuuj7
۱۳	گروه نیلوفر	۷:۳۰ الی ۸:۳۰	روزهای فرد و جمعه	آقایان	مصطفی ۰۹۱۹۴۷۵۰۹۷۱	خیابان خاوران، جنب پمپ بنزین، خیابان شهید نباتی جنب ورزشگاه شهید نباتی، داخل اتاق بین ورزشگاه و حسینیه	https://nshn.ir/_bQm-hpxRBsc
۱۴	گروه امید قیام دشت	۱۹ الی ۲۰:۳۰	سه شنبه و جمعه	آقایان	اکرم ۰۹۱۱۵۹۴۱۶۰۵	قیام دشت، بلوار آزادی، خیابان خبرنگار، بلوار حضرت قائم، داخل پارک، مرکز فرهنگی امید	https://neshan.org/maps/share/_bQRuCexlKPX

۱۵	گروه مریم	۱۸ الی ۱۹:۳۰	روزهای فرد	مختلط	مهدی ۰۹۱۹۸۸۸۸۰۰۴	میدان هفت تیر، بعد از پل کریمخان بوستان مریم، کنار اتاقک نگهبانی، داخل چادر	https://neshan.org/maps/share/72_bvHlCWxivPf
۱۶	گروه ورشو (عصر)	۱۸ الی ۱۹:۳۰	روزهای زوج و جمعه	مختلط	عرفان ۰۹۳۷۲۱۸۶۵۸۵	خیابان طالقانی، خیابان نجات الهی (ویل)، پارک ورشو، داخل آلچیق	https://neshan.org/maps/share/bvPtJWxiQEz
۱۷	گروه عصر فردوس	۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای زوج	آقایان	هوشنگ ۰۹۱۹۱۷۵۷۹۵۶	مهرآباد جنوبی، شهرک فردوس، خیابان شهیدان اسماعیلی بوستان سجاد، انتهای پارک	https://nshn.ir/bvcCmGx-KUW
۱۸	گروه راگا	۱۹ الی ۲۰:۳۰	شنبه و چهارشنبه	مختلط	مجید ۰۹۱۲۱۳۲۲۱۳۷	شهری، ابتدای جاده ورامین، شهرک نظامی، بلوار امام حسین ابتدای بلوار، سرای محله نظامی، طبقه سوم، سالن اجتماعات	https://neshan.org/maps/share/37_bQaacYxRAz5
۱۹	گروه آرامش هرندی	۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای زوج	آقایان	رضا ۰۹۱۲۳۳۸۵۵۸۷	میدان شوش، خیابان شهید ادیب انوری، سرای محله هرندی، طبقه اول	https://neshan.org/maps/share/ce_bvbjeOxi4yi
۲۰	گروه بنفشه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای فرد	مختلط	ولی ۰۹۱۹۹۶۵۸۱۷۳	شهرک مشیریه، خیابان سازمان آب، پارک بنفشه - سرای محله مشیریه، طبقه اول، سالن آمفی تئاتر	https://neshan.org/maps/share/bb_bQ6jvOxRN-K
۲۱	گروه کوهسار	۱۹ الی ۲۰:۳۰	شنبه - چهارشنبه	بانوان	ابوذر ۰۹۱۲۵۳۳۴۶۲۵	شهرک رضویه، خیابان اسکندرلو (۲۰ متری نخلی) - سرای محله رضویه	https://neshan.org/maps/share/16_bQDNNVxpWN2
۲۲	گروه امید و اتحاد گلدسته	۱۹ الی ۲۰:۳۰ یکشنبه ها ۲۰ الی ۱۸:۳۰	روزهای فرد	مختلط	حامد ۰۹۹۰۹۰۷۸۹۴۷	جاده ساوه شاه تره، شهرک گلدسته به سمت گلشهر، مزار شهدا، داخل اتاقک	https://neshan.org/maps/share/bQDexWxVXqp
۲۳	گروه ورزشگاه آزادی	۱۹ الی ۲۰:۳۰	یکشنبه - سه شنبه و جمعه	آقایان	داود ۰۹۳۵۵۷۳۲۲۰۹	اتوبان افسریه، سه راه تختی، ورزشگاه تختی - بعد از درب ورودی سمت راست، ۳۰۰ متر بعد از ساختمان اداری	https://neshan.org/maps/share/2e/rb_bvcrzGxTEyP

https://neshan.org/maps/share/bQFLuIXDZrd	جاده خاوران، بعد از پلیس راه شریف آباد شهرک صنعتی عباس آباد، مسجد داخل شهرک	اردشیر ۰۹۱۲۳۷۲۰۴۱۸	آقایان	یکشنبه - چهارشنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه عباس آباد شهرک صنعتی	۲۴
https://nshn.ir/bQVHyNxnZDI	پاکدشت، میدان جهاد، بلوار دانش آموز، ورزشگاه شهید پازوکی	رضا ۰۹۱۰۴۹۴۹۲۰۰	آقایان	هر روز هفته	۷:۳۰ الی ۸:۳۰	گروه پاکدشت	۲۵
https://neshan.org/maps/share/72bQVYxVxnU5	پاکدشت، میدان جهاد، کوچه معلم یکم انتهای کوچه، روبروی مدرسه عرفان، درب کوچک ورزشگاه پازوکی	علی ۰۹۱۲۳۳۰۳۸۵۴	آقایان	روزهای فرد و جمعه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه پیام نور پاکدشت	۲۶
https://nshn.ir/59bQxTiVx3WYY	شریف آباد، پارک خانواده، ضلع شمالی پارک، داخل اتاقک خدمات شهری	محسن ۰۹۳۵۵۴۹۳۷۸۷	آقایان	شنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه الکلی های شریف آباد	۲۷
https://nshn.ir/_b_bQX3PVxwPjP	پیشوا، قلعه کرد، خیابان طالقانی، حسینی حضرت علی اکبر	پرویز ۰۹۱۲۵۴۴۱۸۷۴	آقایان	روزهای زوج	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه آدینه (پیشوا)	۲۸
https://nshn.ir/b_bQ2UgYx3WpO	شریف آباد، جلیل آباد، خیابان زارعی کوچه شهید ساکی، حسینی حضرت ابوالفضل	میلاد ۰۹۰۳۱۷۰۰۲۵۲	آقایان	روزهای فرد	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه جلیل آباد (پیشوا)	۲۹
https://nshn.ir/5cbQ_1Z5xw5L5	پیشوا، بلوار شهید عرب سلیمانی خیابان ثامن الحجج، زورخانه ثامن الحجج	جواد ۰۹۳۹۹۵۵۳۰۲۷	آقایان	روزهای فرد و جمعه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه خورشید هشتم (پیشوا)	۳۰
https://nshn.ir/b_bQpSW_xFZza	جاده ساوه، سهراب آدران، شهرک امام حسین، خیابان عاشورا، کوچه گل نرگس ۵، سرای محله گلستان	رضا ۰۹۱۹۳۹۶۱۵۳۴	آقایان	روزهای فرد	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه رهایی بهارستان	۳۱
https://nshn.ir/b_bQuuhNxO3cl	قمصر (کهریزک)، خیابان ورزش، اتاق جنب زمین چمن قمصر	مسلم ۰۹۱۲۵۲۲۰۱۷۷	آقایان	روزهای زوج	۱۹ الی ۲۰:۱۵	گروه قمصر	۳۲
https://nshn.ir/sb_bQFlhQx9Qw8	قرچک، روبه روی مسجد جامع، سرای محله والیت، زیرزمین	مهدی ۰۹۹۰۹۲۵۹۷۷۴	آقایان	روزهای زوج	۱۹:۳۰ الی ۲۱	گروه پیام نور قرچک	۳۳

https://nshn.ir/da_bQIU5Nxu5S3	کیانشهر جنوبی، خیابان صالحی، سرای محله کیانشهر جنوبی، طبقه دوم، کلس آموزش ۳	افشین ۰۹۳۵۱۷۵۲۰۳۰	آقایان	چهارشنبه ها	۲۰ الی ۲۱:۳۰	گروه کیانشهر	۳۴
https://nshn.ir/5e_bvbQzWx49pb	خیابان قزوین، خیابان قلعه مرغی، خیابان رشیدی جهان، حسینیه قمر بنی هاشم	احسان ۰۹۳۵۱۶۹۳۹۹۸	آقایان	سه شنبه، پنج شنبه و جمعه	۲۰:۳۰ الی ۲۲	گروه پیام عشق	۳۵
https://nshn.ir/rb_bQV965x5eW6	رباط کریم، میدان غدیر داخل پارک، سالن کارگران فصلی	محمد ۰۹۱۹۷۰۳۴۸۱۲	آقایان	روزهای زوج و جمعه	۲۱ الی ۲۲:۳۰	گروه رباط کریم	۳۶
https://nshn.ir/2b_bQmcupxpWZy	شهرک مسعودیه، پارک ولفجر، پایینتر از میدان هنرستان - درب اتاقک روبروی سرای محله ولفجر مجاور دستگاه خودپرداز	ساسان ۰۹۲۱۶۷۴۶۵۷۳	آقایان	شنبه، دوشنبه و جمعه	۲۱ الی ۲۲:۳۰	گروه ولفجر	۳۷
https://nshn.ir/75_b7UMK_FZrLu	گرمسار، روستای منگر، مسجد امام جعفر صادق	حسن ۰۹۳۷۷۸۰۱۰۸۸	آقایان	شنبه و سه شنبه	۲۰:۳۰ الی ۲۲	گروه راه نجات گرمسار	۳۹
https://nshn.ir/2b_bQX3R2xgeCp	شهرستان زرنديه، مأمونیه، نمازخانه جنب پارک شهدای گمنام (میدان اصلی ورودی شهر، سمت جاده قدیم)	حجت ۰۹۱۹۵۲۳۴۲۸۳	آقایان	چهارشنبه	۲۰ الی ۲۱:۳۰	گروه زرنديه	۴۰
https://nshn.ir/2b_bQX3R2xgeCp	سمنان، بلوار ۱۷ شهریور، بعد از میدان دریادار اداره کل فنی و حرفه‌ای استان سمنان	علی ۰۹۳۷۸۷۶۹۲۷۲	مختلط	شنبه و چهارشنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه مهر سمنان (سمنان)	۴۱
https://nshn.ir/78_bQZ2B5BrbSS	قروه درگزین، بلوار شهدا، میدان شهدا، نمازخانه پارک فرهنگیان	علی ۰۹۱۸۳۱۶۷۰۵۲	آقایان	روزهای فرد	۲۱ الی ۲۲:۳۰	گروه قروه درگزین (همدان)	۴۳

وعده های دوازده گانه الکلی 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.

۳- 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.

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

۸- خودبینی تحلیل خواهد رفت .

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

۱۰- ترس از مردم و امنیت اقتصادی از میان خواهد رفت .

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

۱۲- 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
- ۳ - 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.



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

بانوان	آقایان	نواحی ۱۹ گانه کنفرانس خدمات عمومی
۰۹۱۹۴۷۰۰۷۱۱	۰۹۱۹۹۱۷۹۵۱۹	شماره ماندگار روابط عمومی کنفرانس خدمات عمومی
	۰۹۳۹۵۲۶۲۳۶۹	ناحیه ۱ (مشهد)
۰۹۱۳۸۲۹۱۸۲۰	۰۹۱۳۶۵۵۴۴۲۶	ناحیه ۲ (اصفهان)
۰۹۳۶۵۸۲۴۳۶۳	۰۹۳۵۰۷۸۳۶۴۶	ناحیه ۳ (تهران)
۰۹۳۸۷۱۶۳۳۴۵	۰۹۰۱۰۹۸۵۰۰۹	ناحیه ۴ (رشت)
	۰۹۱۳۲۴۱۶۳۳۸	ناحیه ۵ (کرمان ، سیستان و بلوچستان ، هرمزگان ، مرکزیت کرمان)
	۰۳۴۳۲۷۳۶۹۹۴	آدرس دفتر محلی کرمان ، بلوار جهاد، نیش کوچه شماره ۲۵ ، طبقه منفی یک ساختمان سرو ۰۹۱۳۵۱۱۱۳۳۸
	۰۹۱۹۲۶۰۵۵۹۷	ناحیه ۶ (فارس ، بوشهر ، کهکیلویروبویر احمد- مرکزیت شیراز)
۰۹۹۲۴۰۰۱۲۴۶	۰۹۳۳۰۲۱۲۰۱۰	ناحیه ۷ (البرز ، قزوین ، قم – مرکزیت کرج)
۰۹۳۸۶۰۰۱۹۱۶	۰۹۱۶۵۰۲۷۰۴۶	ناحیه ۸ (خوزستان)
۰۹۹۳۳۰۳۳۰۵۴	۰۹۱۱۴۲۴۹۰۱۱	ناحیه ۹ (گرگان)
	۰۹۱۸۵۶۹۲۳۸۹	ناحیه ۱۰ (کرمانشاه)
	۰۹۱۸۲۷۷۳۲۰۰	ناحیه ۱۱ (کردستان)
	۰۹۱۳۵۹۳۲۱۷۱	ناحیه ۱۲ (چهار محال بختیاری)
	۰۹۲۱۵۴۸۵۰۵۱	ناحیه ۱۳ (آذربایجان غربی و شرقی ، زنجان)
	۰۹۱۳۷۴۹۶۹۰۵	ناحیه ۱۴ (نجف آباد)
	۰۹۱۹۹۵۷۶۳۹۵	ناحیه ۱۵ تهران (شمال ، شمیرانات) دفتر محلی :پونک ، بلوار عدل جنوبی ، مرکز همایش های تهران ، طبقه دوم اداری
۰۹۰۳۴۶۱۸۳۶۴	۰۹۳۸۵۲۰۸۹۹۰	ناحیه ۱۶ (مازنداران)
	۰۹۹۳۶۴۹۱۵۵۰	ناحیه ۱۷ (یزد)
	۰۹۱۶۷۱۲۱۵۱۰	ناحیه ۱۸ (لرستان)
	۰۹۹۲۳۵۰۸۶۴۶	ناحیه ۱۹ (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، هرکسی 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 ۱۴۵، طبقه اول، واحد ۵