



انجمن الکلی های گمنام ایران

آدرس جلسات ناحیه هفت خدماتی (البرز، قزوین، قم – مرکزیت کرج)

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 هفت خدماتی

شماره ماندگار: ۰۹۳۳۰۲۱۲۰۱۰

شماره بانوان: ۰۹۹۲۴۰۰۱۲۴۶

در الکلی های گمنام حق عضویت و شهریه ای دریافت نمیگردد

سایت انجمن الکلی های گمنام ایران www.iranaa.org

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 افرادِ 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.

آدرس جلسات ناحیه هفت خدماتی (البرز، قزوین، قم - مرکزیت کرج)

ردیف	نام گروه	ساعت برگزاری	روز جلسه	توضیحات	نماینده	آدرس	لوکیشن
۱	اتحاد (بانوان)	۱۳:۱۵ الی ۱۴:۴۵	شنبه - چهارشنبه	بانوان	فاطمیما ۳۱۱۷۴۱۳۸۱۳۱	کرج - میانجاده - حیدرآباد، پارک ابن سینا، نمازخانه بانوان	https://maps.google.com/?q=35.840332,50.951797
۲	صلح (بانوان)	۱۴ الی ۱۵:۳۰	یکشنبه - سه شنبه	بانوان	مریم ۰۹۳۵۶۵۵۲۶۹۹	کرج - مهرشهر - بلوار ارم - خیابان دوم شرقی - ورزشگاه ولیعصر	https://maps.google.com/?q=35.812344,50.893944
۳	ایمان حیدرآباد	۱۹ الی ۲۰:۳۰	هر روز هفته	آقایان	مهدی ۰۹۱۰۸۵۳۳۶۸۹	کرج - میانجاده - حیدرآباد - خیابان بنی نجر - خیابان ایرانی - جنب فضای سبز - حسینیة پنج تن آل عبا	https://maps.app.goo.gl/DsSTrb2wGtpoubbEA
۴	عصر امید	۱۹:۳۰ الی ۲۱	روزهای فرد	آقایان	حسین ۰۹۹۶۲۹۱۲۷۷۵	کرج - سه راه گوهردشت - کوی کارمندان شمالی - مسجد امام جعفر صادق (ع) قسمت کانون فرهنگی - داخل کوچه	https://maps.google.com/?q=35.831657,50.972206
۵	آرامش مهرشهر (شهر)	۲۰:۳۰ الی ۲۲	همه روزه	آقایان	احمد ۰۹۳۷۴۱۶۱۸۰۰	کرج - مهرشهر - بلوار ارم - خیابان دوم شرقی - ورزشگاه ولیعصر	https://maps.google.com/?q=35.812344,50.893944
۶	آرامش مهرشهر (صبح)	۷ الی ۸ صبح ۹ الی ۱۰:۳۰	شنبه تا پنج شنبه جمعه ها	آقایان	حسین ۰۹۳۷۴۱۶۱۸۰۰	کرج - مهرشهر - بلوار ارم - خیابان دوم شرقی - ورزشگاه ولیعصر	https://maps.google.com/?q=35.812344,50.893944
۷	صبح امید	۸ الی ۹ ۹ الی ۱۰:۳۰	هر روز - جمعه	آقایان	هادی ۹۳۹۱۳۴۹۲۵۹	کرج - بالاتر از میدان آزادگان به سمت حسن آباد - ابتدای کوچه اردلان ۶ - حسینیة ثامن الحجج	https://maps.app.goo.gl/cH5k4sCQXUjbaFjr9
۸	مهر کیانمهر	۱۵:۳۰ الی ۱۷	هر روز	آقایان	محمد ۰۹۳۷۵۳۵۹۷۹۴	کرج - مهرشهر - کیانمهر - ساماندهی - بوستان مهر - نمازخانه پارک	https://maps.google.com/?q=35.785168,50.863136

9	یاران	۲۰ الی ۲۱:۳۰	هر روز به جز سه شنبه ها	آقایان	هادی ۰۹۱۲۲۰۶۰۵۹۲	کرج - کمال شهر - ولیعصر جنوبی - خ شهدا - نرسیده به مدرسه شهدا - جنب پارکینگ - طبقه اول - سالن ورزشی شهدا	https://maps.google.com/?q=35.857471,50.872417
10	نبوت	۲۰ الی ۲۱:۳۰	هر روز	آقایان	نیما ۰۹۳۵۲۹۲۹۶۳۸	کرج - میدان نبوت - پارک نبوت - چنپ پیست اسکیت	https://maps.google.com/?q=35.843662,50.990685
11	امید خرمداشت	۲۰ الی ۲۱:۳۰	هر روز	آقایان	بایرام ۰۹۱۹۵۵۳۱۰۵۹	کرج - خرمداشت - بین یاسر ۵ و ۶ - روبروی تالار میرداماد - داخل حسینیه - طبقه سوم	https://maps.google.com/?q=35.848961,50.887386
12	نور حصارک	۱۷ الی ۱۸:۳۰	هر روز	آقایان	مجتبی ۰۹۳۸۴۳۱۵۹۷۷	کرج - حصارک بالا - میدان شهرداری - بلوار خراسانی - روبروی کتابخانه آیت الله طالقانی - مسجد امام سجاد - ورودی از درب پشت مسجد	https://maps.app.goo.gl/GZ3u8xmQkwaz8WJB6
13	غدیر	۱۲ الی ۱۳:۳۰	یکشنبه و سه شنبه	آقایان	رضا ۰۹۳۵۲۹۹۹۹۱۵	کرج - محمدشهر - بلوار بهشتی - ولیعصر - بین خ انصار ۶ و ۸ - طبقه همکف - فرهنگسرای غدیر	https://maps.app.goo.gl/S6yAvjCZi5hQLRC2A
14	مطهری سرآسیاب	۲۰ الی ۲۱:۳۰	روزهای فرد	آقایان	علیرضا ۰۹۳۹۹۴۶۶۰۳۴	جاده ملارد - خ سعدی (۵۵۵) - بعد از بلوار راغب - آخرین کوچه - روبروی سرای محله - حسینیه امام رضا	https://maps.google.com/?q=35.681179,50.997036
15	گلها	۱۸ الی ۱۹:۳۰	بکشنبه و چهارشنبه	آقایان	روابط عمومی ۰۹۳۳۰۲۱۲۰۱۰	کرج - فردیس - مارلیک - بیست متری مارلیک - میدان گلها - پارک پرنیان - داخل	https://maps.google.com/?q=35.694389,50.968861
۱۶	پارک شب اندیشه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای زوج و جمعه	آقایان	مهدی ۰۹۰۳۰۵۷۵۴۳۲	کرج - ابتدای فاز ۳ اندیشه - جنب پایانه اتوبوسرانی - داخل نمازخانه پارک	https://maps.google.com/?q=35.689720,51.018669
۱۷	نشاط چهار راه ملارد	۲۰ الی ۲۱:۳۰	شنبه تا چهارشنبه	آقایان	پرویز ۰۹۱۹۱۱۴۹۵۳۲	ملارد - چهار راه ملارد - ورودی شهربازی پارک ملت - داخل کیوسک	https://maps.google.com/?q=35.657288,50.972862

۱۸	جعفریه (شهریار)	۱۹ الی ۲۰:۳۰	شنبه، پنج شنبه و جمعه	آقایان	پرویز ۰۹۱۹۱۱۴۹۵۳۲	شهریار - شهرک جعفریه - خ اصلی - انتهای شرک - موسسه گروه رهایی همدلان	https://maps.app.goo.gl/5iFGceKd8wwFxK8T6
۱۹	نور کوشک زر	۱۹ الی ۲۰:۳۰	شنبه و سه شنبه	آقایان	علی ۰۹۱۲۹۳۲۸۲۸۴	قبل از شهر جدید هشتگرد - دهکده کوشک زر - ابتدای خ خلیج فارس - پ ۹ - روبروی املاک دهکده سبز	https://maps.app.goo.gl/WW1sd2E8NYh7Lffu7
۲۰	نیروانا	۲۱ الی ۱۹:۳۰	هر روز هفته	آقایان	مجید ۰۹۳۹۴۸۸۷۲۳۴	نظرآباد - چهار راه رسالت - بلور یادگار امام - پارک ملت - جنب استخر فجر	https://maps.app.goo.gl/y7Mv4JXXqL2v1KeW9
۲۱	آرامش نصرت آباد قزوین	۲۱ الی ۱۹:۳۰	شنبه تا پنج شنبه	آقایان	احمد ۰۹۹۲۰۸۰۴۹۰۹	قزوین، نصرت آباد، فلکه درویشی، کوچه جهاد ۷، داخل حسینی	https://maps.app.goo.gl/2Nk9MKbuatS2sAk38
۲۲	نیایش قزوین	۲۱ الی ۲۲:۳۰	هر روز	آقایان	جواد ۰۹۱۱۷۱۹۲۹۴۶	قزوین - شهرک مینودر - مجتمع فرهنگی ورزشی خلیج فارس - سالن کاراته - جنب استخر نور	https://maps.app.goo.gl/9BiRMBUQ3gpxKWxc8
۲۳	اتحاد قزوین	۲۰ الی ۲۱:۳۰	روزهای فرد	آقایان	بهمن ۰۹۱۰۸۳۷۸۸۳۰	قزوین - ناصرآباد - ورودی امیدیه - جنب مرکز بهداشت - قسمت اداری غسالخانه	https://maps.app.goo.gl/dgjyrMTbbwkMgrgy7
۲۴	آزادی قزوین	۲۲ الی ۲۰:۳۰	روزهای فرد	آقایان	روح اله ۰۹۰۳۶۵۴۰۹۵۷	قزوین - خیابان تهران قدیم - کوچه شهروند - سالن بعثت	https://maps.app.goo.gl/B5VzKYneAL65kGQX9
۲۵	سلامت (قم)	۲۲ الی ۲۰:۳۰	هر روز	آقایان	جواد ۰۹۱۲۶۵۲۰۷۴۰	قم - خ یادگار امام - بعد از خ شهید موسوی - جنب کتابخانه دی ای سی	https://maps.google.com/?q=34.639263,50.840656
۲۶	آرامش (قم)	۱۷ الی ۱۸:۳۰	هر روز هفته	آقایان	جواد ۰۹۱۲۲۵۱۴۴۸۶	قم - شهرک امام حسن - نبش خ شهید گمنام - مرکز بهداشت امام حسن	https://maps.app.goo.gl/GTM6Y8zjefFAYHi9A

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.

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 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 اینجاییم 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



بانون	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، نبش کوچه شماره ۲۵ ، طبقه منفی یک ساختمان سرو ۰۹۱۳۵۱۱۱۳۳۸
	۰۹۱۹۲۶۰۵۵۹۷	ناحیه ۶ (فارس ، بوشهر ، کهکیلویروبویراحمد- 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. می‌دهیم: 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 می‌پیوندند به وحدت الکلی های گمنام بستگی دارد.

