



# انجمن الکلی های گمنام ایران

آدرس جلسات حضوری A.A ناحیه 11

تاریخ به روز رسانی: ویژه فروردین ماه ۱۴۰۵

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 یازده خدماتی: ۰۹۱۸۲۷۷۳۲۰۰

در الکلی های گمنام حق عضویت و شهریه ای دریافت نمیگردد

---

سایت انجمن الکلی های گمنام ایران [www.iranaa.org](http://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 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 کردستان

ردیف	نام گروه	ساعت برگزاری	روز جلسه	توضیحات	نماینده	آدرس	لوکیشن
۱	گروه حضور	۱۹:۳۰ الی ۲۱:۰۰	روزهای زوج و جمعه ها	مختلط	۰۹۱۸۵۵۷۰۰۰۵	سنندج-سه راه ادب-درمانگاه بانو بتول	<a href="https://maps.app.goo.gl/2pGrcQemDaX9RU668">https://maps.app.goo.gl/2pGrcQemDaX9RU668</a>
۲	گروه رشد	۱۹:۳۰ الی ۲۱:۰۰	روزهای فرد	مختلط	۰۹۱۹۰۳۳۷۸۸۸	سنندج-خیابان حسن آباد-درمانگاه غزالی	<a href="https://maps.app.goo.gl/mwsZVutY6CYhuRM57">https://maps.app.goo.gl/mwsZVutY6CYhuRM57</a>
۳	گروه بهاران	۱۹:۳۰ الی ۲۱:۰۰	روزهای فرد	مختلط	۰۹۳۶۸۷۱۲۸۱۶	سنندج-بهاران-پایین تر از میدان قانع پشت بیمارستان آریا-درمانگاه بهاران	<a href="https://maps.app.goo.gl/GFsas1QwprnDDeav6">https://maps.app.goo.gl/GFsas1QwprnDDeav6</a>
۴	گروه زندگی	موقتا بسته	روزهای زوج	مختلط	۰۹۱۸۸۸۳۷۳۷۷	سنندج-ابتدای خیابان چهارباغ-کوچه یاور-عمارت پنجوینی	<a href="https://maps.app.goo.gl/jFts5edWkTJNdQAk8">https://maps.app.goo.gl/jFts5edWkTJNdQAk8</a>
۵	گروه آزادی	موقتا بسته	روزهای فرد	مختلط	۰۹۳۰۸۳۷۸۰۰۴	سنندج-ابتدای خیابان چهارباغ-کوچه یاور-عمارت پنجوینی	<a href="https://maps.app.goo.gl/jFts5edWkTJNdQAk8">https://maps.app.goo.gl/jFts5edWkTJNdQAk8</a>
6	<b>گروه ایثار</b>	۱۴:۰۰ الی ۱۵:۰۰	یکشنبه و پنج شنبه	مختلط	۰۹۱۸۳۸۱۱۱۷۱	سنندج-میدان مادر-خانه هموفیلی طبقه دوم	<a href="https://maps.app.goo.gl/LNood4wkJpETcSUD6">https://maps.app.goo.gl/LNood4wkJpETcSUD6</a>
7	گروه بیداری	۱۹:۰۰ الی ۲۰:۳۰	روزهای زوج	آقایان	۰۹۱۸۸۷۶۱۳۲۵	مریوان-خیابان نوروز-مرکز بهداشت-روبروی کمیته امداد	<a href="https://maps.app.goo.gl/dWzvuoHp3sL7q36c8">https://maps.app.goo.gl/dWzvuoHp3sL7q36c8</a>
8	گروه هشیاران	۲۰:۰۰ الی ۲۱:۳۰	روزهای زوج و پنجشنبه	آقایان	۰۹۱۸۶۴۶۲۰۴۸	قروه-چهارراه مدرس غربی-درمانگاه شماره دو	<a href="https://maps.app.goo.gl/tEfMuGadpTzg8sVQ8">https://maps.app.goo.gl/tEfMuGadpTzg8sVQ8</a>
9	گروه زبان دل	۲۰ الی ۲۱:۱۵	شنبه تا پنجشنبه	آقایان	۰۹۱۴۷۹۳۵۰۹۱	بوکان-شهرک فرهنگیان-خیابان ادیب شمالی-روبروی کوچه مسجد تنعیم	<a href="https://maps.app.goo.gl/7VYnamQWgFPwhP9E8">https://maps.app.goo.gl/7VYnamQWgFPwhP9E8</a>

## 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 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. الکی 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 ، 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.

## من مسئولم

در هر زمان، هرکسی در هر کجا، یاری و کمک خواست، می‌خواهم 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