



جلسات حضوری انجمن الکلی های گمنام ایران

انجمن الکلی های گمنام ایران

آدرس جلسات حضوری A.A ناحیه ۳

تاریخ به روز رسانی: 20 خرداد ماه ۱۴۰۵

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: 09967673282

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 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 میباشند 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 پاکدشت	۱۷ الی ۱۸:۳۰	جمعه	بانوان	راحله ۰۹۳۸۸۰۶۳۴۲۴	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 پاکدشت	۶:۳۰ الی ۷:۳۰ ۱۱ الی ۱۲:۳۰	روزهای فرد جمعه و تمام ایام تعطیلی	آقایان	حسن (موقت) ۰۹۱۵۳۰۷۴۵۵۳	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	بسته شده	آقایان	ایرج ۰۹۱۲۷۶۰۹۱۱۸	شهرک مشیریه، خیابان سازمان آب، پارک بنفشه سرای محله مشریه، طبقه اول، سالن آمفی تئاتر	https://neshan.org/maps/share/bb_bQ6jvOxRN-K
۴	گروه صبح خاوران	۷ الی ۸:۳۰	هر روز هفته و (ایام تعطیل)	مختلط	زهره ۰۹۳۷۶۸۱۰۹۷۰	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	۲۱:۳۰ الی ۲۰	شنبه دوشنبه چهارشنبه	مختلط	محمد 09367006703	پرند، بلوار سردار سلیمانی، فاز ۶ کیسون، بین زون ۵ و ۶ کوچه نانوایی سنگکی و لواشی، طبقه بالای نانوایی لواشی	https://maps.app.goo.gl/JDfpXYB4pTZciNWG8
۷	گروه امید قدس	۱۱ الی ۱۲:۳۰	جمعه	آقایان	اکبر ۰۹۱۹۹۸۳۹۱۷۳	شهر قدس، بلوار ۴۵ متری انقلاب، پارک آزادگان روبه روی پمپ بنزین، انتهای پارک	https://neshan.org/maps/share/16_bvkL1lxxQfh
۸	گروه استخر قاسمی	۱۲:۳۰ الی ۱۴	جمعه و تمامی ایام تعطیل	آقایان	مرتضی ۰۹۱۲۶۳۸۴۱۵۷	خیابان قزوین، سر پل امامزاده معصوم خیابان شهید عرب، آمفی تئاتر عرب	https://neshan.org/maps/share/_bv8cF5x4yPe

https://nshn.ir/rb_bQ2wmWxlubM	ورامین، بلوار شهید باهنر پارک دانشسرا (۱۵ خرداد)، داخل نمازخانه ی پارک	اسماعیل ۰۹۱۹۹۷۹۳۸۹۹	آقایان	روزهای زوج	۱۳ الی ۱۴	گروه نیمروز ورامین	۹
https://nshn.ir/_bQTQa_xi2bS	شهری، باقرشهر، خیابان نواب صفوی انتهای خیابانچهارم نواب (شهید فرهاد کشاورز)	رسول ۰۹۳۳۶۱۶۳۳۳۱	آقایان	هر روز هفته	۱۳:۳۰ الی ۱۵	گروه ظهر باقرشهر	۱۰
https://nshn.ir/_bveFtGxuHDF	خیابان ری، نرسیده به سهراب امین حضور، خیابان آبشار غربی سرای محله امام زاده یحیی، طبقه سوم	محمد ۰۹۱۳۷۷۱۹۶۳۹	آقایان	پنج شنبه ها	۱۴ الی ۱۵:۳۰	گروه سرچشمه	۱۱
https://neshan.org/maps/share/2c_bvb_n40xuuj7	میدان خراسان، خیابان خاوران، بعد از پمپ بنزین، خیابان اعظم نظامی، جنب بیمارستان گمنام، ساختمان خدمات اجتماعی، داخل حیاط کانکس اول	علی ۰۹۱۳۲۴۰۹۶۱۱	آقایان	شنبه – یکشنبه دوشنبه سه شنبه – چهارشنبه	۱۴ الی ۱۵:۳۰	گروه ظهر خاوران	۱۲
https://nshn.ir/_bQm-hpxRBsc	خیابان خاوران، جنب پمپ بنزین، خیابان شهید نباتی جنب ورزشگاه شهید نباتی، داخل اتاق بین ورزشگاه و حسینیه	مصطفی ۰۹۱۹۴۷۵۰۹۷۱	آقایان	روزهای فرد و جمعه	۷:۳۰ الی ۸:۳۰	گروه نیلوفر	۱۳
https://neshan.org/maps/share/_bQRu_CexlKPx	قیام دشت، بلوار آزادی، خیابان خبرنگار، بلوار حضرت قائم، داخل پارک، مرکز فرهنگی امید	حسین ۰۹۱۹۲۲۴۹۴۷۱	آقایان	سه شنبه جمعه	۱۸ الی ۱۹:۳۰ ۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه امید قیام دشت	۱۴
https://neshan.org/maps/share/72_bvHICWxivPf	میدان هفت تیر، بعد از پل کریمخان بوستان مریم، کنار اتاقک نگهبانی، داخل چادر	جواد ۰۹۳۷۱۲۰۵۲۹۲	مختلط	روزهای فرد	۱۸ الی ۱۹:۳۰	گروه مریم	۱۵
https://neshan.org/maps/share/_bvPtJWxiQEz	خیابان طالقانی، خیابان نجات الهی (ویل)، پارک ورشو، داخل آلاچیق	عرفان ۰۹۳۷۲۱۸۶۵۸۵	مختلط	روزهای زوج و جمعه	۱۸ الی ۱۹:۳۰	گروه ورشو (عصر)	۱۶
https://nshn.ir/_bvcCmGx-KUW	مهرآباد جنوبی، شهرک فردوس، خیابان شهیدان اسماعیلی بوستان سجاد، انتهای پارک	مجید ۰۹۳۶۹۰۸۲۲۰۹	آقایان	روزهای زوج	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه عصر فردوس	۱۷

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 هرنندی	۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای زوج	آقایان	رضا ۰۹۱۲۳۳۸۵۵۸۷	میدان شوش، خیابان شهید ادیب انوری، سرای محله هرنندی، طبقه اول	https://neshan.org/maps/share/ce_bvbjeOxi4yi
۲۰	گروه بنفشه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	دوشنبه پنجشنبه	آقایان	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	بسته شده		آقایان	ابوذر ۰۹۱۲۵۳۳۴۶۲۵	شهرک رضویه،خیابان اسکندرو (۲۰متری نخلی) – سرای محله رضویه	https://neshan.org/maps/share/16_bQDN NVxpWN2
۲۲	گروه امید و اتحاد گلدسته	۱۹ الی ۲۰:۳۰	سه شنبه – پنجشنبه	آقایان	رسول ۰۹۱۹۱۲۸۰۶۱۴	جاده ساوه شاه تره،شهرک گلدسته به سمتگلشهر،مزار شهدا،داخل اتاقک	https://neshan.org/maps/share/_bQDexWxVXqp
۲۳	گروه ورزشگاه تختی	بسته شده		آقایان	داود ۰۹۳۵۵۷۳۲۲۰۹	اتوبان افسریه،سه راه تختی، ورزشگاه تختی – بعد از درب ورودی سمت راست،۳۰۰متر بعد از ساختمان اداری	https://neshan.org/maps/share/rb_bvcrzG۲xTEyP
۲۴	گروه عباس آباد شهرک صنعتی	۱۹ الی ۲۰:۳۰	یکشنبه – چهارشنبه	آقایان	اردشیر ۰۹۱۲۳۷۲۰۴۱۸	جاده خاوران،بعد از پلیس راه شریف آباد شهرک صنعتی عباس آباد،مسجد داخل شهرک	https://neshan.org/maps/share/_bQFLuIx DZrd
۲۵	گروه پاکدشت	بسته شده		آقایان	۰۹۱۹۵۲۵۴۵۳۴	پاکدشت،میدان جهاد،بلوار دانش آموز،ورزشگاه شهید پازوکی	https://nshn.ir/_bQVHyNxnZDI
۲۶	گروه پیام نور پاکدشت	۱۹ الی ۲۰:۳۰	هرروز هفته	مختلط	داوود ۰۹۱۰۹۸۳۳۲۸۴	پاکدشت، میدان جهاد، کوچه معلم یکم انتهای کوچه، روبروی مدرسه عرفان، درب کوچک ورزشگاه پازوکی	https://neshan.org/maps/share/72_bQVYxVxn_U5
۲۷	گروه الکلی های شریف آباد	۱۹ الی ۲۰:۳۰	شنبه	آقایان	محسن ۰۹۳۵۵۴۹۳۷۸۷	شریف آباد، پارک خانواده، ضلع شمالی پارک، داخل اتاقک خدمات شهری	https://nshn.ir/59_bQxTiVx3WYY
۲۸	گروه آدینه (پیشوا)	۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای زوج	آقایان	سعید ۰۹۱۲۷۹۱۷۲۳۰	پیشوا،قلعه کرد،خیابان طالقانی،حسینیه حضرت علی اکبر	https://goo.gl/maps/DcehefXLsKTPZ72N6
۲۹	گروه جلیل آباد (پیشوا)	۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای فرد	آقایان	میلاد ۰۹۰۳۱۷۰۰۲۵۲	شریف آباد،جلیل آباد،خیابان زارعی کوچه شهید ساکی،حسینیه حضرت ابوالفضل	https://nshn.ir/_b_bQ2UgYx3WpO
۳۰	گروه خورشید هشتم (پیشوا)	۱۹ الی ۲۰:۳۰	روزهای فرد و جمعه	آقایان	میرزا ۰۹۳۳۹۷۹۶۰۳۳	پیشوا، بلوار شهید عرب سلیمانی خیابان ثامن الحجج، زورخانه ثامن الحجج	https://nshn.ir/5c_bQ_1Z5xw5L5

۳۱	گروه صداقت فرون آباد	۱۹ الی ۲۰:۳۰	شنبه دوشنبه	آقایان	حسین ۰۹۳۳۱۵۰۶۳۶۳	جاده امام رضا بعد از عباس آباد علاقه‌بند فرون آباد اول بلوار شهید اصغری جنب ایستگاه تاکسیرانی. (درب کوچک داخل ایستگاه)	https://balad.ir/location?latitude=۳۵,۵۱۸۰۰ longitude=۵۱,۶۲۰۸۳۹&zoom=۱۶,۵۰۰۰۰&۶۰
۳۲	گروه قمصر	۱۹ الی ۲۰:۱۵	روزهای زوج	آقایان	مسلم ۰۹۱۲۵۲۲۰۱۷۷	قمصر (کهریزک)، خیابان ورزش، اتاق جنب زمین چمن قمصر	https://nshn.ir/_b_bQuuhNxO3cl
۳۳	گروه پیام امید قرچک	۱۹:۳۰ الی ۲۱	روزهای زوج	آقایان	میثم ۰۹۳۶۱۳۰۹۸۵۶	قرچک، روبه روی مسجد جامع، سرای محله والیت، زیرزمین	https://nshn.ir/sb_bQFlhQx9Qw8
۳۴	گروه کیانشهر	بسته شده	بسته شده	آقایان	افشین ۰۹۳۵۱۷۵۲۰۳۰	کیانشهر جنوبی، خیابان صالحی، سرای محله کیانشهر جنوبی، طبقه دوم، کلس آموزش ۳	https://nshn.ir/da_bQIU5Nxu5S3
۳۵	گروه پیام عشق	۲۰:۳۰ الی ۲۲	سه شنبه، پنج شنبه و جمعه	آقایان	علی 09197151978	خیابان قزوین، خیابان قلعه مرغی، خیابان رشیدی جهان، حسینیة قمر بنی هاشم	https://nshn.ir/5e_bvbQzWx49pb
۳۶	گروه رباط کریم	۱۹ الی ۲۰:۳۰	شنبه دوشنبه چهارشنبه	آقایان	اسماعیل 09190315047	رباط کریم. سفیدار سرای محله سفیدار طبقه سوم سالن مطالعات	https://https://maps.app.goo.gl/kgsDPC۲xP۹YvkjtA۶
۳۷	گروه ولفجر	۲۱ الی ۲۲:۳۰	شنبه، دوشنبه چهارشنبه	آقایان	رضا ۰۹۱۲۵۰۹۰۴۹۳	مسعودیه میدان هنرستان بوستان والفجر پشت پناهگاه سالن همایش	https://nshn.ir/2b_bQmcupxpWZy
۳۹	گروه راه نجات گرمسار	۲۰:۳۰ الی ۲۲	شنبه سه شنبه پنجشنبه	آقایان	علی ۰۹۱۱۹۹۶۲۰۳۸	گرمسار: ضلع غربی دانشگاه آزاد جاده حسین آباد حاجی تقی کانون فرهنگی تبلیغی منتظران مهدی (عج)	https://nshn.ir/75_b7UMK_FZrLu
۴۰	گروه زندیه	۲۰ الی ۲۱:۳۰	دوشنبه چهارشنبه	آقایان	حجت ۰۹۱۹۵۲۳۴۲۸۳	شهرستان زندیه، مأمونیه، نمازخانه جنب پارک شهدای گمنام (میدان اصلی ورودی شهر، سمت جاده قدیم)	https://nshn.ir/2b_bQX3R2xgeCp
۴۱	گروه مهر سمنان (سمنان)	بسته شده	بسته شده	مختلط	علی ۰۹۳۷۸۷۶۹۲۷۲	سمنان، بلوار ۱۷ شهریور، بعد از میدان دریادار اداره کل فنی و حرفه‌ای استان سمنان	https://nshn.ir/2b_bQX3R2xgeCp
۴۳	گروه قروه درگزین (همدان)	19:30 الی 21 نیمه دوم سال ۲۱ الی ۲۲:۳۰	روزهای فرد	آقایان	علی ۰۹۱۸۳۱۶۷۰۵۲	قروه درگزین، بلوار شهدا، میدان شهدا، نمازخانه پارک فرهنگیان	https://nshn.ir/78_bQZ2B5BrbSS

https://nshn.ir/2b_bQmcupxpWZy	اسلامشهر شهرک توحید داخل پارک توحید کتابخانه سیب سبز	سعید 09129486229	آقایان	شنبه،دوشنبه و چهارشنبه	19:30 الی 21 نیمه دوم سال 19الی20:30	گروه ندای درون	4۴
https://maps.app.goo.gl/PrfBQ۷۴K۷۱Yysu۳R۸	اسلامشهر کمربندی الغدير میدان الغدير نمازخانه الغدير کنار اورژانس	رامین .9123969381	آقایان	هرروز هفته بجز جمعه ها	19 الی 20:30	گروه رهایی الغدير	4۵
https://nshn.ir/rb7Byl0xYLhR	ساوه دریاچه میدان دانشجو داخل سازمان فرهنگی شهرداری ۲	امیرحسین 09128840436	آقایان	چهارشنبه	۱۸:۳۰ الی 20	گروه هشیاران بی نام ساوه	4۶
maps.app.goo.gl/nqrzqD34Epv8YDvU8	نازی آباد.بوستان بهمن خ شیر محمدی ۲۰۰ متر جلو تر بیمارستان امیر المومنین وردی فرعی بوستان بهمن الاجیق اول	حسین 09122846727	مختلط	هرروز هفته	۱۸ الی ۱۹:۳۰	گروه عصر آلاچیق بهمن	4۷

https://maps.app.goo.gl/AqAgzQtMmhrmCvxa9	اسلامشهر:انتهای خیابان صاحب الزمان حسینیہ پنج تن آل عبا	جواد ۰۹۱۲۶۱۲۳۴۲۰	آقایان	چهارشنبه پنجشنبه	20:30 الی 22	گروه ندای عشق	۴۸
https://maps.app.goo.gl/jwwwvhhJ۲TSZ۲XsUz۶	بزرگراه امام رضا-بعد از پلیس راه شریف آباد- روستای آفرین روبه روی حسینیہ اباالفضل	مجید ۰۹۳۷۴۸۸۷۸۳۲	آقایان	یک شنبه-سه شنبه-پنج شنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه آفرین شریف آباد	۴۹
https://maps.app.goo.gl/v۱QjXU۵Zps۱wkUoBA	خیابان پیروزی بلوار ابوذر نبش کوچه گل سرخی سرامحله پرستار طبقه پنجم	رز 09927978015	بانوان	یکشنبه ها	۱۶ الی ۱۷:۳۰	گروه پرستار	۵۰
https://maps.app.goo.gl/PrfBQ۷۴K۷۱Yysu۳RA۸	اسلامشهر کمربندی الغدیر میدان الغدیر نمازخانه الغدیر کنار اورژانس	فرامرز ۰۹۳۳۱۲۳۸۰۴۸	آقایان	شنبه سه شنبه پنجشنبه	۸ الی ۹	صبح اسلامشهر	۵۱
https://maps.app.goo.gl/EgQRYBF۱z۱Lb۱۶ix۹	خیابان خاوران.خیابان اعظم نظامی ساختمان آسیب های اجتماعی	مرضیه 0912 543 9015	بانوان	دوشنبه ها	15 الی 16:30	گروه امید و نشاط	۵۲
https://nshn.ir/rb_bQ2wmWxlubM	ورامین، بلوار شهید باهنر پارک دانشسرا (۱۵خرداد)، داخل نمازخانه ی پارک	حمید ۰۹۳۳۱۴۴۸۴۹۴	آقایان	هرروز هفته	۱۸ الی ۱۹:۳۰	گروه دانشسرا ورامین	۵۳
https://share.google/N9xh3wNTFd8QYkqBP	نازی آباد خیابان بهمنیار بعداز چهارراه گودرزی نبش کوچه غفوری پلاک ۱۰۵	یاسر ۰۹۱۲۴۹۹۱۲۸۳	آقایان	هرروز هفته	۱۸ الی ۱۹:۳۰	گروه عصر بهمنیار	۵۴

https://share.google/iQ12hyGEklYnzmp17	سه راه افسریه محله مشیری به پارک پامچال پشت شهر بازی داخل بازار چه	رضا 09127125362	آقایان	شنبه تا چهارشنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۹	گروه پامچال	۵۵
https://share.google/iQ۱۲hyGEklYnzm۱۷	سه راه افسریه محله مشیری به پارک پامچال پشت شهر بازی داخل بازار چه	داوود ۰۹۱۲۷۰۱۶۱۸۰	مختلط	شنبه دوشنبه چهارشنبه	۱۴:۳۰ الی ۱۶	گروه عصر پامچال	۵۶
	شهرک ولیعصر، ایت الله سعیدی، پارک شقایق، جنب بوستان بدر	علیرضا ۰۹۱۰۰۶۹۴۶۹۳	آقایان	هر روز	۱۳ الی ۱۴:۳۰	شقایق	۵۷
							۵

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

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، 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 (مازندران)
	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