



آدرس جلسات انجمن الکلی‌های گمنام ایران

آدرس جلسات ناحیه ۱۰ (استان کرمانشاه)

خدماتی A.A. ایران

تاریخ بروزرسانی: مهر 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

تلفن ماندگار آدرس جلسات: ۰۹۱۸۵۶۹۲۳۸۹

تلفن‌های ماندگار کمیته اطلاع‌رسانی عمومی: ۰۹۱۸۵۶۹۲۳۸۹

تلفن بانوان: ۰۹۱۸۵۶۹۲۳۸۹

تلفن آقایان: ۰۹۱۸۵۶۹۲۳۸۹

در الکلی‌های گمنام حق عضویت و شهریه‌ای دریافت نمی‌گردد

سایت انجمن الکلی‌های گمنام ایران www.iranaa.org

الکلی‌های گمنام چیست؟

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

* تنها لازمه‌ی عضویت تمایل به توقف نوشیدن الکل است. در الکلی‌های گمنام حق عضویت و شهریه‌ای وجود ندارد؛ ما از طریق کمک‌های داوطلبانه‌ی خودمان، خودکفا هستیم.

* الکلی‌های گمنام با هیچ فرقه، مذهب، سیاست، سازمان یا مؤسسه‌ای پیوستگی ندارد و مایل به موضع‌گیری در بحث‌ها و مشاجرات نیست و هیچ جنبشی را رد یا تأیید نمی‌کند.

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

الکلیسم چیست؟

در مورد ماهیت واقعی الکلیسم عقاید متفاوتی وجود دارد. توضیح قابل‌قبول در مورد اکثر اعضای انجمن الکلی‌های گمنام این است که الکلیسم یک بیماری پیش‌رونده است که شاید هیچگاه درمان نشود؛ اما مانند دیگر بیماری‌ها می‌تواند متوقف گردد. یک گام جلوتر در می‌یابیم که اکثر افرادِ عضو انجمن الکلی‌های گمنام احساس می‌کنند که این بیماری ترکیبی از حساسیتِ جسمانی به الکل و وسوسه‌ی 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. عقیده‌ی انجمن الکلی‌های گمنام این است که الکلی‌ها بیمارانی هستند که اگر یک برنامه ساده که موفقیت آن اثبات شده است را دنبال کنند، می‌توانند بهبود یابند. برنامه‌ای که در مورد بیش از دو میلیون مرد و زن موفقیت‌آمیز بوده است.

دوازده قدم الکلی‌های گمنام چیست؟

قدم‌های دوازده‌گانه الکلی‌های 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 الکلی‌های گمنام چیست؟

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

دوازده مفهوم الکلی‌های 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 الکلی‌های گمنام در برابر کسانی که به آنها خدمت می‌کنند، همواره پاسخگو و مسئول باقی بماند.

آدرس جلسات حضوری ناحیه ۱۰ (استان کرمانشاه)

ردیف	نام گروه	ساعت برگزاری	روزهای برگزاری	توضیحات	نماینده - خطماندگار ناحیه	آدرس	لوکیشن
۱	گروه پارک شرقی	۱۹:۳۰ الی ۲۱:۰۰	روزهای فرد	آقایان	۰۹۱۸۵۶۹۲۳۸۹	کرمانشاه پارک شرقی طاقبستان، جنب ورزشگاه، داخل کانکس	https://nshn.ir/sbrmpx05gPEw
۲	گروه دیدار	۲۱:۳۰ الی ۲۳:۰۰	روزهای زوج	آقایان	۰۹۱۸۵۶۹۲۳۸۹	کرمانشاه سیمتری دوم، پارک درخشان، داخل پناهگاه	https://nshn.ir/3b2brNfzI5ef_g
۳	گروه بانوان آرامش کرمانشاه	۱۵:۰۰ الی ۱۶:۳۰	دوشنبه	بانوان	۰۹۱۸۵۶۹۲۳۸۹	کرمانشاه، بلوار شهید بهشتی، کوچه شعیری، موسسه دادگر	https://nshn.ir/sbrq4JG5eEes
۴	گروه بهبودی اسلام آباد غرب	۲۰:۳۰ الی ۲۲:۰۰	روزهای زوج	آقایان	۰۹۱۸۵۶۹۲۳۸۹	اسلام آبادغرب، میدان ترمینال، نمازخانه خواهران ترمینال	https://nshn.ir/rbrsD_0Czsif
۵	گروه هوشیاران	۱۹:۳۰ الی ۲۱:۰۰	شنبه	آقایان	۰۹۱۸۵۶۹۲۳۸۹	کرمانشاه، نوکان، روبه روی هوانیروز یک پل پایین تر داخل آلاچیق	https://nshn.ir/rbr6-HO5hx_g
۶	گروه آرامش	۱۹:۳۰ الی ۲۱:۰۰	یکشنبه	آقایان	۰۹۱۸۵۶۹۲۳۸۹	کرمانشاه، الهیه، شهرک گلشن (نجفی)، بوستان آفتاب	https://nshn.ir/rbr63o25eeqE
۷	گروه آزادی گیلانغرب	۲۰:۰۰ الی ۲۱:۰۰	سه شنبه و جمعه	آقایان	۰۹۱۸۵۶۹۲۳۸۹	گیلانغرب، پارک اول شهر گیلانغرب	https://nshn.ir/rbrLY5GCWHdc

آدرس جلسات آنلاین

ردیف	نام گروه	ساعت برگزاری	روزهای برگزاری	توضیحات	نماینده	لینک برگزاری
۱						
۲						
۳						
۴						
۵						
۶						

وعده‌های الکلی‌های گمنام

در صورتی که در این مرحله از پیشرفتِ خود از تحمل رنج و زحمت اِبا نکنیم، قبل از رسیدن به نیمه‌ی راه مبهوت خواهیم شد.

- ما با احساس آزادی و خوشحالی تازه‌ای آشنا خواهیم شد.
- از گذشته‌ی خود پشیمان نخواهیم بود و آرزوی فراموش کردنش را هم نخواهیم کرد.
- مفهوم آرامش را درک و صلح را خواهیم شناخت.
- هر قدر هم که به قعر رفته باشیم به دنبال راهی خواهیم گشت که چگونه دیگران از تجربه‌ی ما بهره‌مند شوند.
- احساس بی‌ثمری و افسوس به حال خود ناپدید خواهد شد.
- علایق خودخواهانه را از دست خواهیم داد.
- به مسائل مربوط به هم‌نوعانِ مان علاقه‌مند خواهیم شد.
- خودبینی تحلیل خواهد رفت.
- چشم‌انداز و نگرش ما به زندگی به کلی تغییر خواهد کرد.

- ترس از مردم و امنیت اقتصادی از میان خواهد رفت.
- بینش حل و فصل موقعیت‌هایی که قبلاً گیج‌مان میکردند را پیدا خواهیم کرد.
- ناگهان متوجه خواهیم شد که خداوند کاری دارد انجام می‌دهد که ما قادر به انجامش نبودیم.

آیا اینها وعده‌های 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؟

تنها شما می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید A.A. را امتحان کنید یا خیر — که آیا به نظرتان می‌تواند به شما کمک کند. سؤالاتی که در ادامه می‌آید ممکن است به شما در تصمیم‌گیری کمک کند.

ما اعضای A.A. اینجا هستیم چون سرانجام تلاش برای کنترل مشروب‌خواری را رها کردیم. ما هنوز از پذیرش اینکه نمی‌توانستیم هرگز بدونِ خطر مشروب بخوریم متنفر بودیم. سپس از سایر اعضای A.A. شنیدیم که ما بیمار بوده‌ایم. (بعضی از ما سال‌ها این گونه فکر می‌کردیم!) پی بُردیم که بسیاری از افراد از همان احساسِ 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 روبه‌رو 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» باشد، بدان معناست که عمیقاً با مشروب‌خواری مشکل داشتیم. ببین برای تو چگونه است. به خاطر داشته باشید، مواجهه‌شدن با این واقعیت که شما مشکل دارید، شرم‌آور نیست.

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | ۱ - آیا تاکنون تصمیم گرفته‌اید که برای یک هفته یا بیشتر نوشیدن را متوقف کنید، اما تصمیم شما فقط یکی دو روز دوام آورده باشد؟ |
| ☐ | ☐ | ۲ - آیا آرزو می‌کنید که دیگران در رابطه با مشروب خواری تان سرشان به کار خودشان باشد و از گفتن این که چکار کنید دست بردارند؟ |
| ☐ | ☐ | ۳ - آیا تابه حال از یک نوع مشروب به نوعی دیگر روی آورده‌اید، به این امید که این یکی شما را مست نکند؟ |
| ☐ | ☐ | ۴ - آیا طی سال گذشته هنگام بیدار شدن نیاز به نوشیدن مشروب صبح‌گاهی داشته‌اید؟ |
| ☐ | ☐ | ۵ - آیا به افرادی که بدون دردسر مشروب می‌نوشند غبطه می‌خورید؟ |
| ☐ | ☐ | ۶ - آیا در رابطه با مشروب خواری طی سال گذشته مشکلاتی داشته‌اید؟ |
| ☐ | ☐ | ۷ - آیا مشروب خواری شما باعث مشکلاتی در منزل شده است؟ |
| ☐ | ☐ | ۸ - آیا شما همیشه در میهمانی برای به دست آوردن مشروب “بیشتر” تلاش می‌کنید چون به اندازه‌ی کافی گیرتان نمی‌آید؟ |
| ☐ | ☐ | ۹ - آیا به خودتان می‌گویید که هر وقت بخواهی می‌توانی مشروب خواری را متوقف کنی با وجود آن که هم‌چنان ناخواسته مست می‌کنی؟ |
| ☐ | ☐ | ۱۰ - آیا به خاطر مشروب خواری روزهای کاری یا درسی خود را از دست داده‌اید؟ |
| ☐ | ☐ | ۱۱ - آیا “سیاه مست” می‌شوید؟ |
| ☐ | ☐ | ۱۲ - آیا تاکنون احساس کرده‌اید که اگر مشروب نمی‌خوردید زندگی تان بهتر بود؟ |

امتیاز شما چند است؟

آیا چهار بار یا بیشتر پاسخ “مثبت” داده‌اید؟ اگر چنین است، احتمالاً شما با الکل مشکل دارید. چرا این را می‌گوییم؟ چون هزاران نفر طی سال‌ها در A.A. این را گفته‌اند. آن‌ها با تحمل سختی‌های زیادی حقایق مربوط به خود را کشف کرده‌اند.

اما باز هم، فقط شما می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا A.A. برای شما مناسب است یا خیر. سعی کنید با فکری باز به این موضوع پردازید. 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.

الکلی‌های گمنام قول نمی‌دهد که مشکلات زندگی شما را حل کند. اما می‌توانیم به شما نشان دهیم که چگونه زندگی بدون الکل را “یک روز به یک روز” تجربه می‌کنید. از “اولین نوشیدنی” دوری می‌کنیم. اگر اولی در کار نباشد، دهمی هم نمی‌تواند باشد. و زمانی که از شر الکل رها شدیم، دریافتیم که زندگی مان خیلی قابل اداره‌تر شده بود.



شماره ماندگارهای نواحی نوزده گانه انجمن الکلی‌های 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 لازمه‌ی عضویت تمایل به توقف نوشیدن الکل است. در الکی‌های گمنام حق عضویت و شهریه‌ای وجود ندارد.

بیانیه مسئولیت: من مسئولم. هر زمان، هر کسی در هر کجا، یاری و کمک خواست، می‌خواهم دست کمک الکی‌های گمنام

ناحیه	دفتر محلی / نماینده ناحیه / امور مالی	آدرس جلسات / آنلاین / چپ	اطلاع‌رسانی عمومی	پیام‌رسانی	کارگاه‌ها	نشریات
۱			آقایان: 09150171236 بانوان: ۰۹۱۵۰۱۱۳۲۱۴	آقایان: 09152450021 بانوان: 09381630940		
۲		09135755564	آقایان: 09136554426 بانوان: 09138291820	09135733575	09936893423	09136098262
۳		09967673282	آقایان: 09350783646 بانوان: 09365824363	09928800434		
۴		آدرس جلسات: 0936274061 آنلاین و چپ: 09010985003	آقایان: 09010985009 بانوان: 09387163345	09015985006		09396170212
۵	09135111338 03432736994		09139380073	09964010745		
۶		09379327731	09192605597			
۷			آقایان: 09330212010 بانوان: 09924001246	09330213050	09330213010	09330213020
۸			آقایان: 09165027046 بانوان: 09386001916			
۹			آقایان: 09114231765 بانوان: 09117316827			
۱۰			09185692389			
۱۱			آقایان: 09182773200 بانوان: 09213104300			
۱۲			09134864581			
۱۳			آقایان: 09215485051 بانوان: 09226225053			
۱۴		09137496904	09137496905	09137496901	09136054903	
۱۵	02191007099	09199576495	09199576395	09934202015		09925086019
۱۶	نماینده ناحیه: 09018296807 امور مالی: 09055229216	09365564074	آقایان: 09385208990 بانوان: 09034618364	09390747445		
۱۷	03538410403	09133733631	09131576894	09138600593		09363686333
۱۸			09167121510			
۱۹		09923508636	09923508646	09925308626	09189896121	09189426106

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

"بیانیه‌ی وحدت"

ما این را به آینده‌الکلی‌های گمنام مدیونیم:
که رفاه و مصالح مشترک‌مان را در رأس قرار دهیم؛
انجمن‌مان را متحد و یک‌پارچه نگاه داریم.
چرا که حیات ما و کسانی که در آینده به ما می‌پیوندند،
به وحدت الکلی‌های گمنام بستگی دارد.



آدرس دفتر خدمات عمومی ایران:

تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، نبش خیابان بهشهر، پلاک ۱۴۵، طبقه اول، واحد ۵