



آدرس جلسات انجمن الکلی‌های گمنام ایران

# انجمن الکلی‌های گمنام ایران

آدرس جلسات ناحیه ۱۱ (کردستان) 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: .....

تلفن‌های ماندگار کمیته اطلاع‌رسانی عمومی: ۰۹۱۸۲۷۷۳۲۰۰

تلفن بانوان: ۰۹۲۱۳۱۰۴۳۰۰

کمیته پیام‌رسانی ناحیه ۱۱: ۰۹۰۰۷۹۱۰۰۵۱

---

## 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)

| ردیف | نام گروه    | ساعت برگزاری                 | روز جلسه                | توضیحات | نماینده | آدرس                                                             | لوکیشن                                                                                            |
|------|-------------|------------------------------|-------------------------|---------|---------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱    | حضور        | ۱۹ الی ۲۰:۳۰                 | روزهای زوج و جمعه       |         |         | سنندج، سه راه ادب، درمانگاه بانو بتول                            | <a href="https://maps.app.goo.gl/fvK8JAuvnkAhFu1f9">https://maps.app.goo.gl/fvK8JAuvnkAhFu1f9</a> |
| ۲    | رشد         | ۱۹ الی ۲۰:۳۰                 | روزهای فرد              |         |         | سنندج، خیابان حسن آباد درمانگاه غزالی                            | <a href="https://maps.app.goo.gl/HfvjFkwoUJR21Zcx7">https://maps.app.goo.gl/HfvjFkwoUJR21Zcx7</a> |
| ۳    | بیداری      | ۳۰ الی ۱۸:۲۰                 | روزهای زوج              |         |         | مریوان، خیابان نوروزمرکز بهداشت روبروی کمیته امداد               | <a href="https://maps.app.goo.gl/LbCXUsY6EvE8sVZY6">https://maps.app.goo.gl/LbCXUsY6EvE8sVZY6</a> |
| ۴    | هشیاران     | ۱۹ الی ۲۰:۳۰                 | روزهای زوج و پنج شنبه   |         |         | قروه، چهار راه مدرس غربی درمانگاه شماره ۲                        | <a href="https://maps.app.goo.gl/k7NWHGuCG4ywLc716">https://maps.app.goo.gl/k7NWHGuCG4ywLc716</a> |
| ۵    | زبان دل     | ۳۰ الی ۲۰:۳۰<br>۳۰ الی ۲۱:۳۰ | روزهای شنبه تا پنج شنبه |         |         | بوکان، شهرک فرهنگیان خیابان ادب شمالی روبروی کوچه ی مسجد تنعیم   | <a href="https://maps.app.goo.gl/wx1NjMSSNwaD4cN89">https://maps.app.goo.gl/wx1NjMSSNwaD4cN89</a> |
| ۶    | بهاران      | ۳۰ الی ۱۹:۲۱                 | روزهای فرد              |         |         | سنندج، شهرک بهاران میدان قانع پشت بیمارستان آریا درمانگاه بهاران | <a href="https://maps.app.goo.gl/qyDiyfXBkvTEq3zs7">https://maps.app.goo.gl/qyDiyfXBkvTEq3zs7</a> |
| ۷    | بانوان ژیان | ۳۰ الی ۱۸:۲۰                 | روزهای فرد              |         |         | سنندج، میدان مادر ساختمان هموفیلی                                | <a href="https://maps.app.goo.gl/UyRzEU9PB26hs2zZA">https://maps.app.goo.gl/UyRzEU9PB26hs2zZA</a> |

(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 هموعانِمان 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. اینجاییم 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!) پی‌بردیم 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، مواجه شدن با این واقعیت که شما مشکل دارید، شرم‌آور نیست.

بله ☐ خیر ☐

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 خواری‌تان سرشان به کار خودشان باشد و از گفتن این‌که چکار کنید دست بردارند؟
- ۳- آیا تابه‌حال از یک نوع مشروب به‌نوعی دیگر روی آورده‌اید، به این‌آمید 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 مشروب‌خواری طی سال گذشته مشکلاتی داشته‌اید؟
- ۷- آیا مشروب‌خواری 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 مشروب‌خواری را متوقف کنی با وجود آن‌که هم‌چنان ناخواسته مست می‌کنی؟
- ۱۰- آیا به خاطر مشروب‌خواری روزهای کاری یا درسی خود را از دست داده‌اید؟
- ۱۱- آیا “سیاه مست” می‌شوید؟
- ۱۲- آیا تاکنون احساس کرده‌اید که اگر مشروب نمی‌خوردید زندگی‌تان 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 نوزده‌گانه 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 الکلی‌های 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 الکلی‌های گمنام

| ناحیه | دفتر محلی / نماینده ناحیه / امور مالی                | آدرس جلسات / آنلاین / چیب                           | اطلاع‌رسانی عمومی                          | پیام‌رسانی                                 | کارگاه‌ها   | نشریات      |
|-------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|-------------|
| ۱     |                                                      |                                                     | آقایان: 09150171236<br>بانوان: 09150113214 | آقایان: 09152450021<br>بانوان: 09381630940 |             |             |
| ۲     |                                                      | 09135755564                                         | آقایان: 09136554426<br>بانوان: 09138291820 | 09135733575                                | 09936893423 | 09136098262 |
| ۳     |                                                      | 09967673282                                         | آقایان: 09350783646<br>بانوان: 09365824363 | 09928800434                                |             |             |
| ۴     |                                                      | آدرس جلسات: 0936274061<br>آنلاین و چیب: 09010985003 | آقایان: 09010985009<br>بانوان: 09387163345 | 09015985006                                |             | 09396170212 |
| ۵     | 09135111338<br>03432736994                           |                                                     | 09139380073                                | 09964010745                                |             |             |
| ۶     |                                                      | 09379327731                                         | 09192605597                                |                                            |             |             |
| ۷     |                                                      |                                                     | آقایان: 09330212010<br>بانوان: 09924001246 | 09330213050                                | 09330213010 | 09330213020 |
| ۸     |                                                      |                                                     | آقایان: 09165027046<br>بانوان: 09386001916 |                                            |             |             |
| ۹     |                                                      |                                                     | آقایان: 09114231765<br>بانوان: 09117316827 |                                            |             |             |
| ۱۰    |                                                      |                                                     | 09185692389                                |                                            |             |             |
| ۱۱    |                                                      |                                                     | آقایان: 09182773200<br>بانوان: 09213104300 |                                            |             |             |
| ۱۲    |                                                      |                                                     | 09134864581                                |                                            |             |             |
| ۱۳    |                                                      |                                                     | آقایان: 09215485051<br>بانوان: 09226225053 |                                            |             |             |
| ۱۴    |                                                      | 09137496904                                         | 09137496905                                | 09137496901                                | 09136054903 |             |
| ۱۵    | 02191007099                                          | 09199576495                                         | 09199576395                                | 09934202015                                |             | 09925086019 |
| ۱۶    | نماینده ناحیه: 09018296807<br>امور مالی: 09055229216 | 09365564074                                         | آقایان: 09385208990<br>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