



جلسات حضوری انجمن الکلی های گمنام ایران

انجمن الکلی های گمنام ایران

آدرس جلسات حضوری A.A ناحیه ۳

تاریخ به روز رسانی: ویژه خرداد ماه ۱۴۰۴

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 آدرس جلسات ناحیه ۳: 09153074553

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 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 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	۱۶ الی ۱۷:۳۰	جمعه	بانوان	راحله ۰۹۳۸۸۰۶۳۴۲۴	پاکدشت، میدان جهاد، کوچه معلم یکم انتهای کوچه، روبروی مدرسه عرفان، درب کوچک ورزشگاه پازوکی	https://neshan.org/maps/share/7_2_bQVYxVxn_U5
۲	گروه صبح پاکدشت	۶:۳۰ الی ۷:۳۰ ۱۱ الی ۱۲:۳۰	روزهای فرد جمعه و تمام ایام تعطیلی	آقایان	رضا ۰۹۱۰۴۹۴۹۲۰۰	پاکدشت، میدان جهاد، کوچه معلم یکم انتهای کوچه، روبروی مدرسه عرفان، درب کوچک ورزشگاه پازوکی	https://neshan.org/maps/share/7_2_bQVYxVxn_U5
۳	گروه صبح بنفشه	۷ الی ۸	روزهای فرد	آقایان	ایرج ۰۹۱۲۷۶۰۹۱۱۸	شهرک مشیریه، خیابان سازمان آب، پارک بنفشه سرای محله مشریه، طبقه اول، سالن آمفی تئاتر	https://neshan.org/maps/share/b_bQ6jvOxRN-K
۴	صبح خاوران گروه	۷ الی ۸:۳۰	هرروز هفته و (ایام تعطیل)	مختلط	زهرة 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	صبح آلاچیق گروه بهمن	۷:۳۰ الی ۸:۳۰	هر روز هفته	مختلط	حسین ۰۹۳۹۴۱۵۱۵۳۱	بوستان بهمن، خیابان شیر محمدی، ۲۰۰متر جلو تر از بیمارستان امیرالمؤمنین، ورودی فرعی پارک، آلاچیق اول	https://nshn.ir/rb_bQm3JPxOdNj
۶	هوشیاری پرند گروه	۲۱ الی ۲۲:۳۰ (۱۱ الی ۱۱:۳۰)	یکشنبه دوشنبه سه شنبه (جمعه)	مختلط	محمد 09367006703	پرند، شهر جدید پرند، بلوار شهید قاسم سلیمانی - پارک مشاهیر جنوبی، حسینیه بیت المقدس	https://neshan.org/maps/share/9_7_bQVTsNxfLjq

https://neshan.org/maps/share/16_bvkL1IxxQfh	شهر قدس، بلوار ۴۵ متری انقلاب، پارک آزادگان روبه روی پمپ بنزین، انتهای پارک	اکبر ۰۹۱۹۹۸۳۹۱۷۳	آقایان	جمعه	۱۱ الی ۱۲:۳۰	امید قدس گروه	۷
https://neshan.org/maps/share/bv8cF5x4yPe	خیابان قزوین، سر پل امامزاده معصوم خیابان شهید عرب، آمفی تئاتر عرب	منوچهر ۰۹۱۳ ۸۳۶ ۳۹۰۴	آقایان	جمعه و تمامی ایام تعطیل	۱۲:۳۰ الی ۱۴	استخر قاسمی گروه	۸
https://nshn.ir/rb_bQ2wmWxlu_bM	ورامین، بلوار شهید باهنر پارک دانشسرا (۱۵ خرداد)، داخل نمازخانه ی پارک	میلاد ۰۹۱۲۶۷۱۵۵۶۰	آقایان	روزهای زوج	۱۳ الی ۱۴	گروه نیمروز ورامین	۹
https://nshn.ir/bQTQa_xi2bS	شهرری، باقرشهر، خیابان نواب صفوی انتهای خیابانچهارم نواب (شهید فرهاد کشاورز)	حسین 09127393620	آقایان	هر روز هفته	۱۳:۳۰ الی ۱۵	گروه باقرشهر	۱۰
https://nshn.ir/bveFtGxuHDF	خیابان ری، نرسیده به سهراب امین حضور، خیابان آبشار غربی سرای محله امام زاده یحیی، طبقه سوم	محمد ۰۹۱۲۷۷۱۹۶۳۹	آقایان	پنج شنبه ها	۱۴ الی ۱۵:۳۰	سرچشمه گروه	۱۱
https://neshan.org/maps/share/2c_bvbn40xuuj7	میدان خراسان، خیابان خاوران، بعد از پمپ بنزین، خیابان اعظم نظامی، جنب بیمارستان گمنام، ساختمان خدمات اجتماعی، داخل حیاط کانکس اول	علی ۰۹۱۲۲۴۰۹۶۱۱	آقایان	شنبه - یکشنبه - دوشنبه سه شنبه - چهارشنبه	۱۴ الی ۱۵:۳۰ سه شنبه: ۱۳:۳۰ الی ۱۵	ظهر خاوران گروه	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	نیلوفر گروه	۱۳
https://neshan.org/maps/share/bQRuCexlKPX	قیام دشت، بلوار آزادی، خیابان خبرنگار، بلوار حضرت قائم، داخل پارک، مرکز فرهنگی امید	حسین ۰۹۱۹ ۲۲۴ ۹۴۷۱	آقایان	سه شنبه و جمعه	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	مریم گروه	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	ورشو (عصر) گروه	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	عصر فردوس گروه	۱۷
https://neshan.org/maps/share/37_bQaacYxRAz5	شهرری، ابتدای جاده ورامین، شهرک نظامی، بلوار امام حسین ابتدای بلوار، سرای محله نظامی، طبقه سوم، سالن اجتماعات	مجید ۰۹۱۲۱۳۲۲۱۳۷	مختلط	شنبه و چهارشنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	راگا گروه	۱۸
https://neshan.org/maps/share/ce_bvbjeOxi4yi	میدان شوش، خیابان شهید ادیب انوری، سرای محله هرندی، طبقه اول	رضا ۰۹۱۲۳۳۸۵۵۸۷	آقایان	روزهای زوج	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه آرامش هرندی	۱۹
https://neshan.org/maps/share/bb_bQ6jvOxRN-K	شهرک مشیریه، خیابان سازمان آب، پارک بنفشه - سرای محله مشیریه، طبقه اول، سالن آمفی تئاتر	مجید ۰۹۱۲۰۲۵۴۲۱۹	آقایان	روزهای فرد	۱۹ الی ۲۰:۳۰	بنفشه گروه	۲۰
https://neshan.org/maps/share/16_bQDNNVxpWN2	شهرک رضویه، خیابان اسکندرو (۲۰متری نخلی) - سرای محله رضویه	ابوذر ۰۹۱۲۵۳۳۴۶۲۵	آقایان	شنبه - چهارشنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	کوهسار گروه	۲۱
https://neshan.org/maps/share/bQDexWxVXqp	جاده ساوه شاه تره، شهرک گلدسته به سمت گلشهر، مزار شهدا، داخل اتاقک	رسول ۰۹۱۹۱۲۸۰۶۱۴	آقایان	سه شنبه - پنجشنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	امید و اتحاد گروه گلدسته	۲۲
https://neshan.org/maps/share/۲rb_bvcrzGxTEyP	اتوبان افسریه، سه راه تختی، ورزشگاه تختی - بعد از درب ورودی سمت راست، ۳۰۰متر بعد از ساختمان اداری	داود ۰۹۳۵۵۷۳۲۲۰۹	آقایان	یکشنبه - سه شنبه و جمعه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه ورزشگاه تختی	۲۳
https://neshan.org/maps/share/bQFLulxDZrd	جاده خاوران، بعد از پلیس راه شریف آباد شهرک صنعتی عباس آباد، مسجد داخل شهرک	اردشیر ۰۹۱۲۳۷۲۰۴۱۸	آقایان	یکشنبه - چهارشنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	عباس آباد گروه شهرک صنعتی	۲۴

https://nshn.ir/ bQVHyNxnZDI	پاکدشت، میدان جهاد، بلوار دانش آموز، ورزشگاه شهید پازوکی	احسان ۰۹۱۹۵۲۵۴۵۳۴	آقایان	هرروز هفته	۱۹ الی ۲۰:۳۰	پاکدشت گروه	۲۵
https://neshan.org/maps/share/72 bQVYxVxn U5	پاکدشت، میدان جهاد، کوچه معلم یکم انتهای کوچه، روبروی مدرسه عرفان، درب کوچک ورزشگاه پازوکی	داوود ۰۹۱۰۹۸۳۳۲۸۴	مختلط	هرروز هفته	۱۹ الی ۲۰:۳۰	پیام نور گروه پاکدشت	۲۶
https://nshn.ir/59 bQxTiVx3WY Y	شریف آباد، پارک خانواده، ضلع شمالی پارک، داخل اتاقک خدمات شهری	محسن ۰۹۳۵۵۴۹۳۷۸۷	آقایان	شنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه الکلی های شریف آباد	۲۷
https://goo.gl/maps/DcehefXLsK TPZ72N6	پیشوا، قلعه کرد، خیابان طالقانی، حسینیه حضرت علی اکبر	سعید ۰۹۱۲۷۹۱۷۲۳۰	آقایان	روزهای زوج	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه آدینه (پیشوا)	۲۸
https://nshn.ir/ b bQ2UgYx3Wp O	شریف آباد، جلیل آباد، خیابان زارعی کوچه شهید ساکی، حسینیه حضرت ابوالفضل	میلاد ۰۹۰۳۱۷۰۰۲۵۲	آقایان	روزهای فرد	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه جلیل آباد (پیشوا)	۲۹
https://nshn.ir/5c bQ 1Z5xw5L5	پیشوا، بلوار شهید عرب سلیمانی خیابان ثامن الحجج، زورخانه ثامن الحجج	میرزا ۰۹۳۳۹۷۹۶۰۳۳	آقایان	روزهای فرد و جمعه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه خورشید هشتم (پیشوا)	۳۰
https://balad.ir/location?latitude=۳۵/۵۱۸۰۰۶&longitude=۵۱/۶۲۰۸۳۹&zoom=۱۶/۵۰۰۰۰	جاده امام رضا بعد از عباس اباد علاقبند فرون آباد اول بلوار شهید اصغری جنب ایستگاه تاکسیرانی. (درب کوچک داخل ایستگاه)	حسین ۰۹۳۳۱۵۰۶۳۶۳	آقایان	شنبه دوشنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه صداقت فرون آباد	۳۱
https://nshn.ir/ b bQuuhNx03cl	قمصر (کهریزک)، خیابان ورزش، اتاق جنب زمین چمن قمصر	مسلم ۰۹۱۲۵۲۲۰۱۷۷	آقایان	روزهای زوج	۱۹ الی ۲۰:۱۵	گروه قمصر	۳۲
https://nshn.ir/sb bQFlhQx9Qw 8	قرچک، روبه روی مسجد جامع، سرای محله والیت، زیرزمین	رسول 09196701607	آقایان	روزهای زوج	۱۹:۳۰ الی ۲۱	گروه پیام امید قرچک	۳۳
https://nshn.ir/da bQIU5Nxu5S3	کیانشهر جنوبی، خیابان صالحی، سرای محله کیانشهر جنوبی، طبقه دوم، کلس آموزش ۳	افشین ۰۹۳۵۱۷۵۲۰۳۰	آقایان	چهارشنبه ها	۲۰ الی ۲۱:۳۰	گروه کیانشهر	۳۴
https://nshn.ir/5e bvbQzWx49p b	خیابان قزوین، خیابان قلعه مرغی، خیابان رشیدی جهان، حسینیه قمر بنی هاشم	حسین ۰۹۳۷۴۱۰۵۹۲۳	آقایان	سه شنبه، پنج شنبه و جمعه	۲۰:۳۰ الی ۲۲	گروه پیام عشق	۳۵
https://https://maps.app.goo.	رباط کریم. سفیدار سرای محله سفیدار طبقه	ابوالفضل	آقایان	روزهای زوج و	۲۱ الی ۲۲:۳۰	گروه رباط کریم	۳۶

gl/kgsDPC۲xP۹YvkjtA۶	دوم اتاق ۲	0919 104 4506		جمعه			
https://nshn.ir/2b_bQmcupxpW_Zy	شهرک مسعودیه، پارک ولفجر، پایینتر از میدان هنرستان - درب اتاقک روبروی سرای محله ولفجر مجاور دستگاه خودپرداز	رضا ۰۹۱۲۵۰۹۰۴۹۳	آقایان	شنبه، دوشنبه و جمعه	۲۱ الی ۲۲:۳۰	گروه ولفجر	۳۷
https://nshn.ir/75_b7UMK_FZrLu	گرمسار، روستای منگر، مسجد امام جعفر صادق	علی ۰۹۱۱۹۹۶۲۰۳۸	آقایان	شنبه و سه شنبه	۲۰:۳۰ الی ۲۲	گروه راه نجات گرمسار	۳۹
https://nshn.ir/2b_bQX3R2xgeC_p	شهرستان زرنندیه، مأمونیه، نمازخانه جنب پارک شهدای گمنام (میدان اصلی ورودی شهر، سمت جاده قدیم)	حجت ۰۹۱۹۵۲۳۴۲۸۳	آقایان	چهارشنبه	۲۰ الی ۲۱:۳۰	گروه زرنندیه	۴۰
https://nshn.ir/2b_bQX3R2xgeC_p	سمنان، بلوار ۱۷ شهریور، بعد از میدان دریادار اداره کل فنی و حرفه‌ای استان سمنان	علی ۰۹۳۷۸۷۶۹۲۷۲	مختلط	شنبه و چهارشنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه مهر سمنان (سمنان)	۴۱
https://nshn.ir/78_bQZ2B5BrbSS	قروه درگزین، بلوار شهدا، میدان شهدا، نمازخانه پارک فرهنگیان	علی ۰۹۱۸۳۱۶۷۰۵۲	آقایان	روزهای فرد	21 الی 19:30	گروه قروه درگزین (همدان)	۴۳

https://nshn.ir/2b_bQmcupxpW_Zy	اسلامشهر شهرک توحید داخل پارک توحید کتابخانه سیب سبز	سعید 09129486229	آقایان	شنبه،دوشنبه و چهارشنبه	19:30 الی 21 نیمه دوم سال 19 الی 20:30	گروه ندای درون	44
https://maps.app.goo.gl/PrfBQ۷۶K۷۱Yysu۳R^	اسلامشهر کمربندی الغدیر میدان الغدیر نمازخانه الغدیر کنار اورژانس	رامین ۰9123969381	آقایان	هرروز هفته بجز جمعه ها	19 الی 20:30	گروه رهایی الغدیر	45
https://nshn.ir/rb7Byl0xYLhR	ساوه دریاچه میدان دانشجو داخل سازمان فرهنگی شهرداری ۲	امیرحسین 09128840436	آقایان	سه شنبه چهارشنبه	۱۸:۳۰ الی 20	گروه هشیاران بی نام	46
maps.app.goo.gl/nqrzqD34Epv8YDvU8	نازی آباد.بوستان بهمن خ شیر محمدی ۲۰۰ متر جلو تر بیمارستان امیر المومنین وردی فرعی پارک الاچیق اول	حسین 09122846727	مختلط	هرروز هفته	18 الی 19	گروه عصر آلاچیق بهمن	47

https://maps.app.goo.gl/AqAgzQtMmhrmCvxa۹	اسلامشهر:انتهای خیابان صاحب الزمان حسینیه پنج تن آل عبا	جواد ۰۹۱۲۶۱۲۳۴۲۰	آقایان	چهارشنبه پنجشنبه	20:30 الی 22	گروه ندای عشق	۴۸
https://maps.app.goo.gl/jwvvhJ۲TSZ۲XsUz۶	بزرگراه امام رضا-بعد از پلیس راه شریف آباد-روستای آفرین روبه روی حسینیه ابوالفضل	مجید ۰۹۳۷۴۸۸۷۸۳ ۲	آقایان	یک شنبه-سه شنبه-پنج شنبه	۲۰:۳۰ الی ۱۹	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/PrfBQ۷۶K۷۱Yysu۳R۸	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	رز 09927978015	بانوان	دوشنبه ها	15 الی 16:30	گروه امید و نشاط	۵۲
https://nshn.ir/rb_bQ2wmWxlu_bM	ورامین، بلوار شهید باهنر پارک دانشسرا (۱۵خرداد)، داخل نمازخانه ی پارک	حمید ۰۹۳۳۱۴۴۸۴۹۴	آقایان	هرروز هفته	۱۸ الی ۱۹	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

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 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 بین 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 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. 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.

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



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 ، کهگیلویه و بویراحمد- 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 میخوایم 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 ، هر کسی 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