



# انجمن الکلی های گمنام ایران

آدرس جلسات حضوری A.A ناحیه ۱۷ یزد

تاریخ به روز رسانی: ویژه اردیبهشت ماه ۱۴۰۵

[WWW.IRANAA.ORG](http://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.

دفتر خدمات محلی ناحیه ۱۷: یزد بلوار شهید عابدی / مجتمع تجاری

عابدی واحد ۱۶

در الکلی های گمنام حق عضویت و شهریه ای دریافت نمیگردد

---

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

# آدرس جلسات ناحیه هفده

## استان یزد

ردیف	نام گروه	ساعت برگزاری	روز جلسه	توضیحات	نماینده	آدرس	لوکیشن
۱	گروه صبح نشاط یزد	۶:۳۰ الی ۷:۳۰	هر روز	-	-	آزاد شهر - فلکه سوم - مسجد موسی بن جعفر	<a href="#">نشانی جلسه صبح نشاط</a>
		۷:۳۰ الی ۸:۳۰	روزهای تعطیل				
۲	گروه امید ظهر یزد	۱۵ الی ۱۶:۳۰	هر روز	-	-	آزاد شهر - فلکه سوم - مسجد موسی بن جعفر	<a href="#">نشانی جلسه امید ظهر</a>
۳	گروه امید شب یزد	۲۰ الی ۲۱:۱۵	هر روز	-	-	آزاد شهر - فلکه سوم - مسجد موسی بن جعفر	<a href="#">نشانی جلسه امید شب</a>
۴	گروه صبح آرامش یزد	حذف شده					
۴	گروه چشم انداز صفاییه یزد	۱۹:۳۰ الی ۲۱	هر روز (به جز پنجشنبه‌ها)	-	-	بلوار دانشگاه - نرسیده به اطلسی - ابتدای کوچه جیحون روبروی اغذیه جنوب - حسینه خرمشهر	<a href="#">نشانی جلسه چشم انداز</a>
		۱۸ الی ۱۹	پنجشنبه				
۵	گروه دورهمی یزد (مختلط)	۲۱ الی ۲۲:۱۵	هر روز	-	-	یزد - خیابان مطهری - کوچه ۱/۴۶ - روبروی چلو جوجه مازندران	<a href="#">نشانی جلسه دورهمی</a>
۶	گروه مسیر بهبودی یزد (مختلط)	۲۱ الی ۲۲:۳۰	روزهای فرد	-	-	میدان مارکار - کوچه بانک ملی - دفتر ادبی یادداشت نو	<a href="#">نشانی جلسه مسیر بهبودی</a>
۷	گروه بانوان ایساتیس (مختص بانوان)	۱۶:۳۰ الی ۱۸	شنبه - سه شنبه	جلسه جدید	-	یزد - خیابان مطهری - کوچه ۱/۴۶ - روبروی چلو جوجه مازندران	<a href="#">نشانی جلسه بانوان ایساتیس</a>
۸	گروه رهایی ابرکوه (مختلط)	۲۰:۳۰ الی ۲۲	هر روز	-	-	ابرکوه - درب قلعه - پشت تکیه حضرت ابوالفضل	<a href="#">نشانی جلسه رهایی</a>
۹	گروه سرای امید اردکان	۱۹:۳۰ الی ۲۱	شنبه - دوشنبه	-	-	اردکان - بلوار شهید بهشتی - مسجد فاطمه زهرا - طبقه فوقانی	<a href="#">نشانی جلسه سرای امید</a>

				چهارشنبه و جمعه		
<a href="#">نشانی جلسه امید</a>	اشکذر - محل توده - جنب حسینیه سفید - مسجد تنوره	-	-	هر روز	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه امید اشکذر
<a href="#">نشانی جلسه همدلان امید</a>	بافق - خیابان مسجد جامع - فرعی ۶ - درب دوم سمت چپ	-	-	هر روز	۲۰ الی ۲۱:۳۰	گروه همدلان امید بافق
<a href="https://nshn.ir/_bXvNYVjbXq0">https://nshn.ir/_bXvNYVjbXq0</a>	بافق - خیابان مهدیه - فرعی ۳ - مسجد صاحب الزمان	-	جلسه جدید	یکشنبه - سه شنبه - جمعه	۱۷ الی ۱۸	گروه وحدت بافق
<a href="#">نشانی جلسه شب‌های آرامش</a>	یزد - تنگ چنار - دهستان زردین - سالن ورزشی شهید چمران	-	جلسه جدید	روزهای فرد	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه شب‌های آرامش زردین
<a href="#">نشانی جلسه امید</a>	تفت - دهنو - سمت چپ - مسجد پاکوه	-	-	هر روز	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه امید تفت
<a href="#">نشانی جلسه فرهاد</a>	تفت - دهنو - سمت چپ - مسجد پاکوه	-	-	روزهای تعطیل	۸ الی ۹	گروه فرهاد تفت
				هر روز	۷ الی ۸	
<a href="#">نشانی جلسه راه نجات</a>	زارچ - بلوار شهید صدوقی - مسجد الهادی - طبقه بالا	-	-	هر روز به جز چهارشنبه‌ها	۲۰ الی ۲۱:۱۵	گروه راه نجات زارچ
<a href="#">نشانی جلسه نور خدا</a>	سرچشمه زارچ - بلوار شهید صدوقی - کوچه ۴۰ - مسجد ابوالفتاح	-	-	هر روز به	۲۰ الی ۲۱:۳۰	گروه نور خدا زارچ
<a href="#">نشانی جلسه نشاط</a>	بلوار مطهری - مطهری ۱۱ - مسجد چهارده معصوم - پشت آموزشگاه نظری	-	-	هر روز	۲۰ الی ۲۱:۳۰	گروه نشاط طبس
<a href="#">نشانی جلسه تولد دوباره</a>	طبس - شهرستان عشق آباد - بلوار امام خمینی - کوچه ۳۳ - آخر کوچه هیت زینبیه	-	-	هر روز به جز چهارشنبه‌ها	۱۹ الی ۲۰	گروه تولدی دوباره عشق آباد طبس
<a href="#">نشانی جلسه آرامش</a>	مهریز - بغداد آباد - بلوار شهید زارع زاده - کوچه اداره کار و رفاه اجتماعی مدرس شهیدان نورعلی	-	-	شنبه - یکشنبه - سه شنبه - پنج شنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه آرامش مهریز
				جمعه	۱۷ الی ۱۸:۳۰	
<a href="#">نشانی جلسه عشاق</a>	میبد - روبروی اداره برق - مسجد سید الشهداء	-	-	هر روز به جز جمعه‌ها	۱۹:۳۰ الی ۲۱	گروه عشاق میبد

۲۲	گروه رهایی هرات	۱۹ الی ۲۰:۱۵	هر روز	-	-	هرات - خیابان شهدا - پشت پارک ولیعصر - مسجد کوثر	<a href="#">نشانی جلسه رهایی</a>
۲۳	گروه اتحاد سخوید	۲۰ الی ۲۱	روزهای فرد			سخوید-محله توده-پشت املاک شایان	<a href="https://maps.app.goo.gl/hr">https://maps.app.goo.gl/hr</a>
۲۴	گروه الکلی های گمنام چادرملو	۲۰ الی ۲۱:۱۵	روزهای فرد	جلسه جدید		مجتمع ینعتی معدنی چادرملو	<a href="https://nshn.ir/d5_bZo_-PGbl_D">https://nshn.ir/d5_bZo_-PGbl_D</a>
دفتر خدمات محلی ناحیه ۱۷		تلفن		آدرس		نشانی دفتر خدمات محلی	
		۰۳۵۳۸۴۱۰۴۰۳		یزد بلوار شهید عابدی / بین کوچه زیتون و ژاندارمری /مجتمع تجاری خداد بهرام		<a href="#">نشانی دفتر خدمات محلی ناحیه ۱۷</a>	

## 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 .m

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 همنوعانمان 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

## 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 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 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.

## انجمن الکی 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 الکی 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، نبش کوچه شماره ۲۵، طبقه منفی یک ساختمان سرو ۰۹۱۳۵۱۱۱۳۳۸
	۰۹۱۹۲۶۰۵۵۹۷	ناحیه ۶ (فارس، بوشهر، کهکیلویر 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)

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 ، هر کسی 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 :

