

Alcoholics
Anonymous

انجمن الکلی‌های گمنام ایران
آدرس جلسات ناحیه یک (خراسان)

آیا A.A. برای شماست؟

تلفن ماندگار
پاسخگوی بانوان

۰۹۹۳ ۳۵۹ ۵۸۰۹

تلفن ماندگار
اطلاع‌رسانی عمومی

۰۹۳۹ ۵۲۶ ۲۳۶۹



WWW.IRANAA.ORG

تعریف الکی‌های گمنام

الکی‌های 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 توقفِ نوشیدن الکل است. در الکی‌های گمنام حق عضویت و شهریه‌ای وجود ندارد. ما از طریق کمک‌های داوطلبانه‌ی خودمان خودکفا هستیم.

• الکی‌های 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 هُشیاری و کمک به دیگر الکی‌ها برای کسب هُشیاری است.

الکلیسم چیست؟

در مورد ماهیت واقعی الکلیسم عقاید متفاوتی وجود دارد توضیح قابل قبول 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 افراد عضو انجمن الکلی‌های گمنام احساس می‌کنند که این بیماری ترکیبی از حساسیت جسمانی به الکل و وسوسه‌ی ذهنی به نوشیدن مشروب است که فارغ از هرگونه عواقبی، به‌تنهایی 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 برنامه‌ی 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.

آنگاه که الکلیسم شروع شود، هیچ چیز غیر اخلاقی در اینکه کسی بیمار است وجود ندارد. در این مرحله اراده‌ی آزاد وجود ندارد زیرا فرد مبتلا، قدرت تصمیم‌گیری خود را در مورد الکل از دست داده است. نکته‌ی مهم این است که با واقعیت بیمار بودن فرد روبه‌رو شده و بدانیم که کمک به او امکان‌پذیر است. در این میان باید میل به بهبودی نیز وجود داشته باشد. تجربه نشان داده است که برنامه‌ی الکلی‌های گمنام برای همه‌ی الکلی‌هایی که صادقانه برای متوقف کردن نوشیدن الکل تلاش می‌کنند، مفید است؛ اما ممکن است در مورد افرادی که هنوز مطمئن نیستند که آیا می‌خواهند مصرف آن‌را متوقف کنند یا خیر، مفید واقع نگردد.

گروه‌های شهر مشهد

جلسه‌ی اداری: چهارشنبه آخر هر ماه		گروه صبح آرامش (بانوان و آقایان)				
آدرس: مشهد، خیابان عبدالملک، نبش عبدالملک ۴۰، مجتمع پزشکی جالینوس، طبقه دوم						
https://nshn.ir/dorb14ZiGJ7E7						
شنبه تا پنج‌شنبه (۶:۴۵ الی ۸:۰۰) جمعه‌ها (۹:۳۰ الی ۱۱:۰۰)						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	کتاب‌خوانی؛ کتاب‌خوانی؛ ۱۲ قدم ۱۲ سنت	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	کتاب‌خوانی؛ از دیدگاه بیل	کتاب‌خوانی؛ هشمار زیستن	آزاد از نثریات A.A.	تولدها و آزاد از نثریات

جلسه‌ی اداری: چهارشنبه دوم هر ماه		گروه مسیر آزادی (بانوان و آقایان)				
آدرس: مشهد، خیابان معلم، نبش معلم ۲۴، مجتمع آموزش عالی آدینه، طبقه همکف						
https://nshn.ir/da7b14ayeJxWoP						
شنبه، دوشنبه، چهارشنبه (۱۸:۳۰ الی ۲۰:۰۰) به جزء تعطیلات رسمی						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	_____	تولدها و آزاد از نثریات	_____	کتاب‌خوانی؛ هشمار زیستن	_____	_____

جلسه‌ی اداری: سه‌شنبه آخر هر ماه		گروه مسیر رهایی (بانوان و آقایان)				
آدرس: مشهد، خیابان معلم، نبش معلم ۲۴، مجتمع آموزش عالی آدینه، طبقه همکف						
https://nshn.ir/da7b14ayeJxWoP						
یکشنبه، سه‌شنبه، پنج‌شنبه (۱۹:۰۰ الی ۲۰:۳۰) به جزء تعطیلات رسمی						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
_____	کتاب‌خوانی؛ کتاب‌خوانی؛ ۱۲ قدم ۱۲ سنت	_____	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	_____	تولدها و آزاد از نثریات	_____

گروه‌های شهر مشهد

گروه شب آدینه (بانوان و آقایان)		جلسه‌ی اداری: جمعه هر شش هفته				
آدرس: مشهد، امامت ۱۲، میرزا کوچک خان ۱۶، مدرس ۱۵، پلاک ۶۷						
https://nshn.ir/7b1ph2YJxIOG						
جمعه‌ها (۱۹:۰۰ الی ۲۰:۳۰)						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
تولدها و آزاد از نثریات						

گروه شب‌های بهبودی (بانوان و آقایان)		جلسه‌ی اداری: روز سه‌شنبه قبل از کنفرانس ناحیه				
آدرس: مشهد، بلوار احمدآباد، خیابان رضا، نبش رضا ۱۹، پلاک ۱۹۴، موسسه آموزشی گام اندیشه						
https://nshn.ir/aa_bijTvNJGQ6w						
یکشنبه، سه‌شنبه، پنجشنبه (۲۰:۰۰ الی ۲۱:۳۰)						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
_____	تولدها و آزاد از نثریات	_____	کتاب خوانی؛ ۱۲ قدم ۱۲ سنت	_____	کتاب خوانی؛ الکلی‌های گمنام	_____

گروه مسیر عشق (مختص آقایان)		جلسه‌ی اداری: دوشنبه آخر هر ماه				
آدرس: مشهد، خیابان عبدالمطلب، نبش عبدالمطلب ۴۰، مجتمع پزشکی جالینوس، طبقه دوم						
https://nshn.ir/dorb14ZiGJj7E7						
هر شب (۲۰:۳۰ الی ۲۲:۰۰)						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
کتاب خوانی؛ ۱۲ قدم ۱۲ سنت	کتاب خوانی؛ الکلی‌های گمنام	کتاب خوانی؛ از دیدگاه بیل	تولدها و آزاد از نثریات	کتاب خوانی؛ هشیار زیستن	کتاب خوانی؛ الکلی‌های گمنام	آزاد از نثریات A.A.

گروه‌های شهر شیروان

گروه مسیر نور (مختص آقایان)		جلسه‌ی اداری: چهارشنبه آخر هر ماه				
آدرس: شیروان، بلوار پیروزی، ورزشگاه آزادی، انتهای مجموعه						
https://nshn.ir/2bL_e9NdGIqD						
شنبه تا پنج‌شنبه (۱۴:۰۰ الی ۱۵:۰۰)						
شنبه	یک‌شنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
کتاب‌خوانی؛ ۱۲ قدم ۱۲ سُنّت	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	کتاب‌خوانی؛ از دیدگاه بیل	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	آزاد؛ تراز گروهی	مفاهیم و سُنّت‌ها	_____

گروه شب آرامش (مختص آقایان)		جلسه‌ی اداری: چهارشنبه آخر هر ماه				
آدرس: شیروان، بلوار پیروزی، ورزشگاه آزادی، انتهای مجموعه						
https://nshn.ir/2bL_e9NdGIqD						
شنبه تا پنج‌شنبه (۲۰:۰۰ الی ۲۱:۳۰)						
شنبه	یک‌شنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	۱۲ گانه	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	قدم‌های ۱۲ گانه	کتاب‌خوانی؛ تراز گروهی	کتاب‌خوانی؛ از دیدگاه بیل	آزاد؛ تولدها

گروه‌های شهر بجنورد

گروه ظهر سعادت (مختص آقایان)		جلسه‌ی اداری: چهارشنبه قبل از کنفرانس ناحیه				
آدرس: بجنورد، آزادی، بین آزادی ۷ و شهید حسینی معصوم، مجموعه ورزشی علیدخت، سالن شطرنج						
https://nshn.ir/b6_bLQal2dkmFV						
شنبه تا پنجشنبه (۱۴:۰۰ الی ۱۵:۳۰)						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
سنت‌های ۱۲ گانه و کارگاه مفاهیم	کتاب خوانی؛ از دیدگاه بیل	کتاب خوانی؛ الکی‌های گمنام	قدم‌های ۱۲ گانه	کتاب خوانی؛ الکی‌های گمنام	آزاد از نشریات A.A.	_____

گروه شب مشتاق (مختص آقایان)		جلسه‌ی اداری: پنجشنبه قبل از کنفرانس ناحیه				
آدرس: بجنورد، آزادی، بین آزادی ۷ و شهید حسینی معصوم، مجموعه ورزشی علیدخت، سالن کاراته						
https://nshn.ir/b6_bLQal2dkmFV						
شنبه تا پنجشنبه (۲۰:۳۰ الی ۲۲:۰۰)						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
کتاب خوانی؛ الکی‌های گمنام	قدم‌های ۱۲ گانه	پرسش و پاسخ؛ آزاد از نشریات	سنت‌های ۱۲ گانه؛ مفاهیم؛ سؤالات سنت‌ها	کتاب خوانی؛ هشیار؛ زیستن؛ از دیدگاه بیل	کتاب خوانی؛ الکی‌های گمنام	_____

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 این که نمی‌توانستیم هرگز بدون خطر مشروب بخوریم متفر 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 احساس 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. بین برای تو چگونه است. به‌خاطر داشته باشید، مواجه‌شدن 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؟ بلی خیر

۲- آیا آرزو می‌کنید که دیگران در رابطه با مشروب‌خواری‌تان سرشان به کار

خودشان باشد – از گفتن این که چکار کنید دست بردارند؟ بلی خیر

۳- آیا تا به حال از یک نوع مشروب به‌نوعی دیگر روی آورده‌اید، به این امید که این

یکی شما را مست نکند؟ بلی خیر

۴- آیا طی سال گذشته هنگام بیدار شدن نیاز به نوشیدن مشروب صبح‌گاهی داشته‌اید؟

بلی خیر

- ۵- آیا به افرادی که بدون دردسر مشروب می نوشند غبطه می خورید؟ **بلی** □ **خیر** □
- ۶- آیا در رابطه با مشروب خواری طی سال گذشته مشکل داشته‌اید؟ **بلی** □ **خیر** □
- ۷- آیا مشروب خواری شما باعث مشکلاتی در منزل شده است؟ **بلی** □ **خیر** □
- ۸- آیا شما همیشه در میهمانی برای به دست آوردن مشروب "بیشتر" تلاش می کنید چون به اندازه‌ی کافی گیرتان نمی آید؟ **بلی** □ **خیر** □
- ۹- آیا به خودتان می گوید که هر وقت بخواهی می توانی مشروب خواری را متوقف کنی با وجود آن که هم چنان ناخواسته مست می کنی؟ **بلی** □ **خیر** □
- ۱۰- آیا به خاطر مشروب خواری روزهای کاری یا درسی خود را از دست داده‌اید؟ **بلی** □ **خیر** □
- ۱۱- آیا "سیاه‌مست" می شوید؟ **بلی** □ **خیر** □
- ۱۲- آیا تاکنون احساس کرده‌اید که اگر مشروب نمی خوردید زندگی‌تان بهتر بود؟ **بلی** □ **خیر** □

امتیاز شما چند است؟

آیا چهار بار یا بیشتر پاسخ "مثبت" داده‌اید؟ اگر چنین است، احتمالاً شما با الکل مشکل دارید. چرا این را می گوئیم؟ 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 می توانید 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.

وعده‌های الکلی‌های گمنام

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

- ۱- ما با احساس آزادی و خوشحالی تازه‌ای آشنا خواهیم شد.
- ۲- از گذشته‌ی 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 تجربه‌ی ما بهره‌مند شوند.
- ۵- احساس بی‌ثمری و افسوس به حال خود ناپدید خواهد شد.
- ۶- علایق خودخواهانه را از دست خواهیم داد.
- ۷- به مسائل مربوط به هموعان مان علاقه‌مند خواهیم شد.
- ۸- خودبینی تحلیل خواهد رفت.
- ۹- چشم‌انداز و نگرش ما به زندگی به کلی تغییر خواهد کرد.
- ۱۰- ترس از مردم و عدم 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 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.

تجربه عملاً نشان داده است که هیچ چیز به اندازه‌ی کمک و کار فشرده با دیگر الکلی‌ها ما را از بازگشت به مشروب‌خواری در امان نگاه نمی‌دارد حتی در جاهایی که اقدامات دیگر به نتیجه نمی‌رسند این روش کار می‌کند.

فصل هفتم (کارکرد با دیگران)

Alcoholics Anonymous

انجمن الکی‌های گمنام ایران شماره ماندگار نواحی نوزده‌گانه

بانوان	آقایان	نواحی نوزده‌گانه کنفرانس خدمات عمومی
۰۹۱۹ ۴۷۰۰ ۷۱۱	۰۹۱۹ ۹۱۷ ۹۵۱۹	شماره ماندگار اطلاع‌رسانی کنفرانس خدمات عمومی
۰۹۹۳ ۳۵۹ ۵۸۰۹	۰۹۳۹ ۵۲۶ ۲۳۶۹	ناحیه ۱ (خراسان)
۰۹۱۳ ۸۲۹ ۱۸۲۰	۰۹۱۳ ۶۵۵ ۴۴۲۶	ناحیه ۲ (اصفهان)
۰۹۳۶ ۵۸۲ ۴۳۶۳	۰۹۳۵ ۰۷۸ ۳۶۴۶	ناحیه ۳ (تهران)
۰۹۳۸ ۷۱۶ ۳۳۴۵	۰۹۰۱۰۹۸ ۵۰۰۹	ناحیه ۴ (گیلان)
	۰۹۱۳ ۹۳۸ ۰۰۷۳	ناحیه ۵ (کرمان، سیستان و بلوچستان، هرمزگان)
	۰۹۱۹ ۲۶۰ ۵۵۹۷	ناحیه ۶ (فارس، بوشهر)
۰۹۹۲ ۴۰۰ ۱۲۴۶	۰۹۳۳ ۰۲۱ ۲۰۱۰	ناحیه ۷ (البرز، قزوین، قم)
۰۹۳۸ ۶۰۰ ۱۹۱۶	۰۹۱۶ ۵۰۲ ۷۰۴۶	ناحیه ۸ (خوزستان)
۰۹۹۳ ۳۰۳ ۳۰۵۴	۰۹۱۱ ۴۲۴ ۹۰۱۱	ناحیه ۹ (گلستان)
۰۹۹۲ ۴۰۱ ۵۹۹۰	۰۹۱۸ ۵۶۹ ۲۳۸۹	ناحیه ۱۰ (کرمانشاه)
	۰۹۱۸ ۲۷۷ ۳۲۰۰	ناحیه ۱۱ (کردستان)
	۰۹۱۳ ۵۹۳ ۲۱۷۱	ناحیه ۱۲ (چهارمحال و بختیاری و کهگیلویه و بویراحمد)
	۰۹۲۱ ۵۴۸ ۵۰۵۱	ناحیه ۱۳ (آذربایجان غربی و شرقی، زنجان)
	۰۹۱۳ ۷۴۹ ۶۹۰۵	ناحیه ۱۴ (نجف‌آباد)
	۰۹۱۹ ۹۵۷ ۶۳۹۵	ناحیه ۱۵ (شمال تهران و شمیرانات)
۰۹۰۳ ۴۶۱ ۸۳۶۴	۰۹۳۸ ۵۲۰ ۸۹۹۰	ناحیه ۱۶ (مازندران)
	۰۹۹۳ ۶۴۹ ۱۵۵۰	ناحیه ۱۷ (یزد)
	۰۹۱۶ ۷۱۲ ۱۵۱۰	ناحیه ۱۸ (لرستان)
	۰۹۹۲ ۳۵۰ ۸۶۴۶	ناحیه ۱۹ (ایلام)

بیانیه وحدت: ما این را به آینده‌ی A.A. می‌دهیم: که مصالح و رفاه 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 الکی‌های گمنام بستگی دارد.



من مسئولم ...

هر زمان، هر کسی در هر کجا، یاری و کمک خواست،
می‌خواهم دست کمک الکی‌های گمنام
همواره در آنجا حاضر و آماده باشد.

و برای این مقصود: من مسئول هستم.

برای اطلاعات بیشتر اسکن کنید
یا روی لینک زیر کیوآر کد کلیک کنید



<https://zil.ink/mashhadaa>

آدرس دفتر خدمات عمومی الکی‌های گمنام ایران:

تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، نبش خیابان بهشهر، پلاک ۱۴۵، طبقه ۱، واحد ۵

کد پستی: ۱۵۸۳۷۵۳۵۱۷ - تلفن: ۳۲۷۳۳۰۶۹ (۰۲۶) - تلفکس: ۷۷۵۷۴۶۶۳ (۰۲۱)