



انجمن آلرژی های گمنام ایران

آدرس جلسات حضوری A.A ناحیه 14 نجف آباد و ناحیه 2 اصفهان

تاریخ به روز رسانی: ویژه مهر ماه 1404

WWW.IRANAA.ORG

اگر شما با مصرف آلکل 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 نجف آباد : 09135755564

تلفن ماندگار روابط عمومی نجف آباد : 09137496905

در آلرژی های گمنام حق عضویت و شهریه ای دریافت نمیگردد

سایت انجمن آلرژی های گمنام ایران www.iranaa.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 چهارده

شهرستان نجف آباد

لوکیشن	آدرس	نماینده	توضیحات	روز جلسه	ساعت برگزاری	نام گروه	
https://nshn.ir/rbZ0Ywpx4CJO	نجف آباد، خیابان شریعتی، چهارراه بازار، کتابخانه حجی	محمد ۰۹۱۳ ۶۴۷ ۸۰۱۲	-	دوشنبه و جمعه	۲۰:۰۰ الی ۲۱:۳۰	پرواز	۱
https://nshn.ir/rbZngD0x-6fS	نجف آباد، فیروز آباد، بلوار چناران، خیابان کاوه، بیت العباس	محمد ۰۹۱۳ ۳۳۳ ۰۷۴۹	-	شنبه ها	۲۰:۰۰ الی ۲۱:۳۰	فیروزه	۲
https://nshn.ir/rbZlvIPxM0E2	نجف آباد، بهارستان (شیخ آباد)، خیابان فتاح المنان، مسجد و حسینیه چهارده معصوم	مهدی ۰۹۱۳ ۹۱۴ ۴۱۰۷	-	پنج شنبه ها	۲۰:۰۰ الی ۲۱:۳۰	بهارستان	۳
	فضای فری کنفرانس	محسن ۰۹۱۳ ۰۰۱ ۴۴۱۳	آنلاین	چهارشنبه ها	۲۱:۳۰ الی ۲۲:۳۰	جلسه اندیشه	۴
https://nshn.ir/rbZlvQ5xOnt0	فلکه و بلاشهر؛ بلوار خرمشهر، مسجد مصطفایی	علی ۰۹۱۳ ۷۱۷ ۷۱۷۹	-	جمعه ها	۸:۰۰ الی ۹:۱۵	حرکت صبح	۵
https://nshn.ir/rbZNN9OxirDT	ویلاشهر، انتهای بلوار آزادگان، حسینیه ثامن ائمه، نجف آباد	مهران ۰۹۱۳ ۳۳۳ ۱۹۲۸	-	شنبه و سه شنبه	۲۰:۰۰ الی ۲۱:۳۰	امید	۶
https://nshn.ir/rbZatrOxRN9z	کهریزسنگ، خیابان ولیعصر، خیابان پانزدهم، گلزار شهدا	مسعود ۰۹۱۳ ۸۳۰ ۸۵۴۴	-	سه شنبه ها	۲۰:۰۰ الی ۲۱:۳۰	راه نجات	۷
https://nshn.ir/rbZ6e0_xu5M-	گلدشت، انتهای خیابان معلم، بعد از زیرگذر کمربندی، داخل گلزار شهدا	حجت ۰۹۱۳ ۹۳۱ ۱۴۸۷	-	دوشنبه و جمعه	۲۰:۰۰ الی ۲۱:۳۰	ستایش	۸
https://nshn.ir/rbZnZHPx-skY	یزدانشهر، خیابان هشتم، حسینیه گرجی ها	هادی ۰۹۳۸ ۹۷۶ ۵۰۸۵	-	روزهای فرد	۱۹:۰۰ الی ۲۰:۳۰	یزدان	۹

لوکیشن	آدرس	نماینده	توضیحات	روز جلسه	ساعت برگزاری	نام گروه	
https://nshn.ir/rbZ0Y9Nx4CdA	نجف آباد، خیابان شریعتی، چهارراه بازار، کتابخانه حجی	الهام ۰۹۱۳ ۲۸۹ ۰۴۲۵	-	شنبه ها	۱۴:۳۰ الی ۱۵:۳۰	رهایی بانوان	۱۰
https://nshn.ir/rbZ0Y3Px4CJt	نجف آباد، خیابان شریعتی، چهار راه بازار، کتابخانه حجی	حسن ۰۹۱۳ ۲۳۰ ۸۵۴۷	-	سه شنبه ها	۷:۰۰ الی ۸:۰۰	طلوع	۱۱
https://nshn.ir/rbZq98Gx4qXn	نجف آباد، کمربندی شمالی، روبروی استخر کوهستان، مسجد علی اصغر	داوود ۰۹۱۳ ۹۳۲ ۳۹۳۳	-	یکشنبه و چهارشنبه	۲۰:۳۰ الی ۲۲:۰۰	کوهستان	۱۲
https://nshn.ir/rbZnA8yxOs4I	نجف آباد، خیابان ۱۷ شهریور شرقی، مسجد دوازده امام	امین ۰۹۱۳ ۳۰۰ ۲۵۸۵	-	یکشنبه و چهارشنبه	۲۰:۰۰ الی ۲۱:۳۰	مسیر سبز	۱۳
https://nshn.ir/rbZqP3exR9MZ	اصغرآباد، خیابان منتظری، گلزار شهدا	داوود ۰۹۳۸ ۷۱۴ ۵۵۹۹	-	چهارشنبه ها	۱۹:۳۰ الی ۲۱:۰۰	رهایی اصغر آباد	۱۴
https://nshn.ir/rbZHED2xTYEu	مبارکه، میدان شهرداری، خیابان شیخ آباد، گلزار شهدای شیخ آباد	یاسر ۰۹۲۱ ۶۰۴ ۹۸۶۴	-	یکشنبه، سه شنبه و جمعه	۱۹:۳۰ الی ۲۱:۰۰	عشق امید	۱۵
https://nshn.ir/rbob8s2xFHPh	تیران، کمربندی شمالی، گلزار شهدا	ابراهیم ۰۹۱۳ ۲۳۲ ۳۸۵۳	-	دوشنبه و چهارشنبه	۱۹:۳۰ الی ۲۱:۰۰	مسیر آرامش	۱۶
https://nshn.ir/rbZwulWxMrOi	امیر آباد، خیابان مفتح، مجتمع امیر آباد، بیت العباس	محمد ۰۹۳۳ ۳۱۴ ۸۶۰۶	-	جمعه ها	۱۹:۰۰ الی ۲۰:۳۰	راه نجات	۱۷
https://nshn.ir/rbZnb2Vx-sne	یزدانشهر، خیابان نهم، حسینیه الیگودرزی ها	بابک ۰۹۱۳ ۰۸۳ ۱۲۹۳	-	جمعه ها	۱۵:۰۰ الی ۱۶:۰۰	بهبودی	۱۸

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.

3- 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- علائق خودخواهانه را از دست خواهیم داد.

7- به مسائل مربوط به هموعانمان علاقه مند خواهیم شد.

8- خودبینی تحلیل خواهد رفت .

9- چشم انداز و نگرش ما به زندگی به کلی تغییر خواهد کرد.

10- ترس از مردم و امنیت اقتصادی از میان خواهد رفت .

۱۱ - بینش حل و فصل موقعیتهایی که قبلاً گیجمان میکردند را پیدا خواهیم کرد .

12- 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
- 3- 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
- 8- 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 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. الکلی 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 19 گانه کنفرانس خدمات عمومی
09194700711	09199179519	شماره ماندگار روابط عمومی کنفرانس خدمات عمومی
	09395262369	ناحیه 1 (مشهد)
09138291820	09136554426	ناحیه 2 (اصفهان)
09365824363	09350783646	ناحیه 3 (تهران)
09387163345	09010985009	ناحیه 4 (رشت)
	09132416338	ناحیه 5 (کرمان ، سیستان و بلوچستان ، هرمزگان ، مرکزیت کرمان)
	03432736994	آدرس دفتر محلی کرمان ، بلوار جهاد، نبش کوچه شماره 25 ، طبقه منفی یک ساختمان سرو 09135111338
	09192605597	ناحیه 6 (فارس ، بوشهر ، کهگیلوی و بویراحمد- مرکزیت شیراز)
09924001246	09330212010	ناحیه 7 (البرز ، قزوین ، قم - مرکزیت کرج)
09386001916	09165027046	ناحیه 8 (خوزستان)
09933033054	09114249011	ناحیه 9 (گرگان)
	09185692389	ناحیه 10 (کرمانشاه)
	09182773200	ناحیه 11 (کردستان)
	09135932171	ناحیه 12 (چهار محال بختیاری)

	09215485051	ناحیه 13 (انزلیجان غربی و شرقی ، زنجان)
	09137496905	ناحیه 14 (نجف اباد)
	09199576395	ناحیه 15 تهران (شمال ، شمیرانات) دفتر محلی : پونک ، بلوار عدل جنوبی ، مرکز همایش های تهران ، طبقه دوم اداری
09034618364	09385208990	ناحیه 16 (مازندران)
	09936491550	ناحیه 17 (یزد)
	09167121510	ناحیه 18 (لرستان)
	09923508646	ناحیه 19 (ایلام)

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 الکی های گمنام بستگی دارد.

من مسئولم

در هر زمان ، هر کسی در هر کجا ، یاری و کمک خواست ، میخواوم دست کمک الکی 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 145 ، طبقه اول ، واحد 5