



# انجمن الکلی های گمنام ایران

آدرس جلسات ناحیه هفت خدماتی ( البرز، قزوین، قم – مرکزیت کرج )

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 روابط عمومی و اطلاع رسانی ناحیه هفت خدماتی

شماره ماندگار ۰۹۳۳۰۲۱۲۰۱۰

شماره بانوان ۰۹۹۲۴۰۰۱۲۴۶

در الکلی های گمنام حق عضویت و شهریه ای دریافت نمی گردد.

## الکلی‌های گمنام چیست؟

الکلی‌های گمنام® انجمنی متشکل از افرادی است 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 اعانات خودمان خودکفا هستیم.

- الکلی‌های گمنام با هیچ فرقه، مذهب، سیاست، سازمان یا موسسه‌ای 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 الکلی‌ها 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 درمی‌یابیم 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، 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 مشروب‌خواری 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.**

اتحاد ( بانوان )							( ۱۳:۳۰ الی ۱۵ )		(نماینده) فاطیما: ۰۹۳۸۴۳۱۷۵۱۳		
کرج، میانجاده، حیدرآباد، پارک ابن سینا، نمازخانه بانوان											
<a href="https://maps.google.com/?q=۳۵,۸۴۰۳۳۲,۵۰,۹۵۱۷۹۷">https://maps.google.com/?q=۳۵,۸۴۰۳۳۲,۵۰,۹۵۱۷۹۷</a>											
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه
کتابخوانی مشارکت	-	-	-	کتابخوانی مشارکت	-	-	-	-	-	-	-

طلوع (بانوان)							(۱۳:۳۰ الی ۱۵)		(نماینده) شیوا: ۰۹۱۲۴۲۰۶۳۵۳		
کرج، سه راه گوهردشت، کوی کارمندان شمالی، مسجد امام جعفر صادق (ع) قسمت کانون فرهنگی - داخل کوچه											
<a href="https://maps.google.com/?q=۳۵,۸۳۱۶۵۷,۵۰,۹۷۲۲۰۶">https://maps.google.com/?q=۳۵,۸۳۱۶۵۷,۵۰,۹۷۲۲۰۶</a>											
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه
-	کتابخوانی مشارکت	-	کتابخوانی مشارکت	-	-	-	-	-	-	-	-

آرامش مهرشهر (آقایان)							(۲۰:۳۰ الی ۲۲)		(نماینده) علیرضا: ۰۹۱۲۴۶۱۶۲۴۳		
کرج، مهرشهر، بلوار ارم، خیابان دوم شرقی، ورزشگاه ولیعصر											
<a href="https://maps.google.com/?q=۳۵,۸۱۲۳۴۴,۵۰,۸۹۳۹۴۴">https://maps.google.com/?q=۳۵,۸۱۲۳۴۴,۵۰,۸۹۳۹۴۴</a>											
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه
کتابخوانی مشارکت	-	کتابخوانی مشارکت	-	کتابخوانی مشارکت	-	کتابخوانی مشارکت	-	-	-	-	کتابخوانی مشارکت

صبح امید (آقایان)							(۸ الی ۹ و جمعه ها ۹ الی ۱۰:۳۰)		(نماینده) مهدی: ۰۹۱۲۵۶۱۲۳۷۰		
کرج، سه راه گوهردشت، کوی کارمندان شمالی، مسجد امام جعفر صادق (ع) قسمت کانون فرهنگی - داخل کوچه											
<a href="https://maps.google.com/?q=۳۵,۸۳۱۶۵۷,۵۰,۹۷۲۲۰۶">https://maps.google.com/?q=۳۵,۸۳۱۶۵۷,۵۰,۹۷۲۲۰۶</a>											
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه
کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی ۱۲×۱۲ سنت ها - مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی ۱۲×۱۲ قدها - مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت جاذبه	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت

عصر امید (آقایان) (۳۰:۱۹ الی ۲۱)						
کرج، سه راه گوهردشت، کوی کارمندان شمالی، مسجد امام جعفر صادق (ع) قسمت کانون فرهنگی - داخل کوچه						
<a href="https://maps.google.com/?q=۳۵,۸۳۱۶۵۷.۵۰,۹۷۲۲۰۶">https://maps.google.com/?q=۳۵,۸۳۱۶۵۷.۵۰,۹۷۲۲۰۶</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
-	کتابخوانی مشارکت	-	کتابخوانی ۱۲×۱۲ مشارکت	-	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت

ایمان حیدرآباد (آقایان) (۱۹ الی ۳۰:۲۰)						
حیدرآباد، خیابان بنی نجار، خیابان ایرانی، جنب فضای سبز، حسینیه پنج تن آل عبا						
<a href="https://goo.gl/maps/۵VxUviGKX۱A۳KVhq۹">https://goo.gl/maps/۵VxUviGKX۱A۳KVhq۹</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	۱۲×۱۲ قدم ها - مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	۱۲×۱۲ سنت ها - مشارکت	کتابخوانی مشارکت

مهر کیان مهر (آقایان) (۳۰:۱۵ الی ۱۷)						
کرج، مهرشهر، کیانمهر، ساماندهی، بوستان مهر، نمازخانه پارک						
<a href="https://maps.google.com/?q=۳۵,۷۸۵۱۶۸.۵۰,۸۶۳۱۳۶">https://maps.google.com/?q=۳۵,۷۸۵۱۶۸.۵۰,۸۶۳۱۳۶</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	۱۲×۱۲ قدم ها مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	۱۲×۱۲ سنت ها مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت

یاران (آقایان) (۲۰ الی ۳۰:۲۱)						
کرج، کمالشهر، ولیعصر جنوبی، خیابان شهدا، نرسیده به مدرسه شهدا، جنب پارکینگ، طبقه اول سالن ورزشی شهدا						
<a href="https://maps.google.com/?q=۳۵,۸۵۷۴۷۱.۵۰,۸۷۲۴۱۷">https://maps.google.com/?q=۳۵,۸۵۷۴۷۱.۵۰,۸۷۲۴۱۷</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	-	کتابخوانی مشارکت	-	۱۲×۱۲ قدم ها - مشارکت	-	۱۲×۱۲ سنت ها - مشارکت

امید خرمدشت (آقایان) (۱۹ الی ۳۰:۲۰)						
(نماینده) ناصر: ۰۹۱۹۳۶۱۳۳۷۰						
کرج، خرمدشت، بین یاسر ۵ و ۶، روبروی تالارمیرداماد، داخل حسینیه، طبقه سوم						
<a href="https://maps.google.com/?q=۳۵,۸۴۸۹۶۱,۵۰,۸۸۷۳۸۶">https://maps.google.com/?q=۳۵,۸۴۸۹۶۱,۵۰,۸۸۷۳۸۶</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کارگاه سنت ها - مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	۱۲×۱۲ قدم ها - مشارکت

نبوت (آقایان) (۲۰ الی ۳۰:۲۱)						
(نماینده) حمید: ۰۹۱۲۳۱۰۸۳۶۱						
کرج، میدان نبوت، پارک نبوت، جنب پیست اسکیت						
<a href="https://maps.google.com/?q=۳۵,۸۴۳۶۶۲,۵۰,۹۹۰۶۸۵">https://maps.google.com/?q=۳۵,۸۴۳۶۶۲,۵۰,۹۹۰۶۸۵</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	۱۲×۱۲ قدم - مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	۱۲×۱۲ سنت - مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت - جاذبه

مطهری سر آسیاب (عصر - آقایان) (۱۹:۳۰ الی ۲۱)						
(نماینده) مهدی: ۰۹۳۶۳۰۸۰۵۶۷						
جاده ملارد، خ سعدی (۵۵۵)، بعد از بلوار راغب، آخرین کوچه، روبروی سرای محله حسینیه امام رضا						
<a href="https://maps.google.com/?q=۳۵,۶۸۱۱۷۹,۵۰,۹۹۷۰۳۶">https://maps.google.com/?q=۳۵,۶۸۱۱۷۹,۵۰,۹۹۷۰۳۶</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
-	کتابخوانی مشارکت	-	کتابخوانی مشارکت	-	۱۲×۱۲ - جاذبه مشارکت	-

مطهری سر آسیاب (صبح - آقایان) (۸ الی ۹)						
(نماینده) حسن: ۰۹۱۹۱۶۵۴۹۹۵						
جاده ملارد، خ سعدی (۵۵۵)، بعد از بلوار راغب، آخرین کوچه، روبروی سرای محله حسینیه امام رضا						
<a href="https://maps.google.com/?q=۳۵,۶۸۱۱۷۹,۵۰,۹۹۷۰۳۶">https://maps.google.com/?q=۳۵,۶۸۱۱۷۹,۵۰,۹۹۷۰۳۶</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی ۱۲×۱۲ سنت ها - مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی ۱۲×۱۲ قدم ها - مشارکت	-

کلهها (آقایان) (۱۸ الی ۱۹:۳۰)						
کلهها (آقایان) (۱۸ الی ۱۹:۳۰)						
کرج، فردیس مارلیک، بیست متری مارلیک، میدان گلها، پارک پرنیان، داخل نمازخانه						
<a href="https://maps.google.com/?q=۳۵,۶۹۴۳۸۹,۵۰,۹۶۸۸۶۱">https://maps.google.com/?q=۳۵,۶۹۴۳۸۹,۵۰,۹۶۸۸۶۱</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
-	کتابخوانی مشارکت	-	-	کتابخوانی مشارکت	-	-

پارک شب اندیشه (آقایان) (۱۹:۳۰ الی ۲۱)						
پارک شب اندیشه (آقایان) (۱۹:۳۰ الی ۲۱)						
کرج ابتدای فاز ۳ اندیشه، جنب پایانه اتوبوس رانی، داخل نمازخانه پارک						
<a href="https://maps.google.com/?q=۳۵,۶۸۹۷۲۰,۵۱,۰۱۸۶۶۹">https://maps.google.com/?q=۳۵,۶۸۹۷۲۰,۵۱,۰۱۸۶۶۹</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
۱۲×۱۲ - مشارکت	-	کتابخوانی مشارکت	-	کتابخوانی مشارکت	-	-

نشاط چهارراه ملارد (آقایان) (۲۰ الی ۲۱:۳۰)						
نشاط چهارراه ملارد (آقایان) (۲۰ الی ۲۱:۳۰)						
ملارد، چهارراه ملارد، ورودی شهر بازی پارک ملت، داخل کیوسک						
<a href="https://maps.google.com/?q=۳۵,۶۵۷۲۸۸,۵۰,۹۷۲۸۶۲">https://maps.google.com/?q=۳۵,۶۵۷۲۸۸,۵۰,۹۷۲۸۶۲</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی ۱۲×۱۲ سنت ها - مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی ۱۲×۱۲ قدم ها - مشارکت	کتابخوانی مشارکت	-	-

جعفریه شهریار (آقایان) دوشنبه ۱۷ الی ۱۸:۳۰ - جمعه ۱۹ الی ۲۰:۳۰						
جعفریه شهریار (آقایان) دوشنبه ۱۷ الی ۱۸:۳۰ - جمعه ۱۹ الی ۲۰:۳۰						
شهریار، شهرک جعفریه، خیابان اصلی، بین خیابان ۱۴ و ۱۶ روبروی سوپر مارکت بحری						
<a href="https://maps.google.com/?q=۳۵,۶۶۱۳۹۶,۵۰,۹۹۶۹۶۴">https://maps.google.com/?q=۳۵,۶۶۱۳۹۶,۵۰,۹۹۶۹۶۴</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
-	-	کتابخوانی مشارکت	-	-	-	کتابخوانی مشارکت



نیروانا (آقایان / بانوان) (۱۹:۳۰ الی ۲۱)						
نماینده) یوسف: ۰۹۳۷۳۳۱۷۴۰۲						
نظرآباد، چهارراه رسالت، بلوار یادگار امام، پارک ملت، جنب استخر فجر						
<a href="https://maps.app.goo.gl/yYMv4JXXqL2v1KeW9">https://maps.app.goo.gl/yYMv4JXXqL2v1KeW9</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	۱۲×۱۲ - مشارکت	از دیدگاه بیل - مشارکت	مشارکت موضوع دار	کتابخوانی مشارکت	۱۲×۱۲ - مشارکت	پرسش و تجربه - مشارکت

آزادی قزوین (آقایان) (۲۱ الی ۲۲:۳۰)						
نماینده) مجتبی: ۰۹۳۶۱۳۲۸۳۹۷						
قزوین، خیابان تهران قدیم، کوچه شهروند، سالن ورزشی بعثت						
<a href="https://maps.app.goo.gl/oSkJEGldvzZdSDw6Y">https://maps.app.goo.gl/oSkJEGldvzZdSDw6Y</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	-	کتابخوانی مشارکت	-	کتابخوانی - جاذبه مشارکت	-	-

کوثر حیدری قزوین (آقایان) (۲۱ الی ۲۱:۳۰)						
نماینده) جواد: ۰۹۱۱۷۱۹۲۹۴۶						
قزوین، محله حیدری، خ حیدری، کوچه مهدی، حسینیه مسجد موسی ابن جعفر						
<a href="https://maps.google.com/?q=۳۶,۲۹۵۱۶۲,۴۹,۹۹۶۴۹۴">https://maps.google.com/?q=۳۶,۲۹۵۱۶۲,۴۹,۹۹۶۴۹۴</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	-	۱۲×۱۲ - مشارکت	هشیار زیستن - مشارکت	کتابخوانی از دیدگاه بیل جاذبه - مشارکت	-	کتابخوانی مشارکت

آرامش نصرت آباد قزوین (آقایان) (۱۹:۳۰ الی ۲۱)						
نماینده) داود: ۰۹۱۹۶۹۳۹۰۰۱						
قزوین، نصرت آباد، فلکه درویشی، کوچه جهاد ۷، داخل حسینیه						
<a href="https://maps.app.goo.gl/2Nk9MKbuatS2sAk38">https://maps.app.goo.gl/2Nk9MKbuatS2sAk38</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	هشیار زیستن - مشارکت	از دیدگاه بیل - مشارکت	۱۲×۱۲ - مشارکت	کتابخوانی - جاذبه مشارکت	کتابخوانی مشارکت	-

نیایش قزوین (آقایان) (۲۱ الی ۳۰:۲۲)						
(نماینده) حمید: ۰۹۳۰۷۹۰۵۳۶۶						
قزوین، شهرک مینودر، مجتمع فرهنگی ورزشی خلیج فارس، سالن کاراته، جنب استخر نور						
<a href="https://maps.app.goo.gl/۹BiRMUBQ۳gpxKWxcA">https://maps.app.goo.gl/۹BiRMUBQ۳gpxKWxcA</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی - جاذبه مشارکت	کتابخوانی مشارکت

اتحاد قزوین (آقایان) (۲۰ الی ۳۰:۲۱)						
(نماینده) علی: ۰۹۱۹۱۹۴۵۵۲۶						
قزوین - ناصرآباد - ورودی امیدیه - جنب مرکز بهداشت - قسمت اداری غسلخانه						
<a href="https://maps.app.goo.gl/dgjyrMTbbwkMgrgyY">https://maps.app.goo.gl/dgjyrMTbbwkMgrgyY</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
-	کتابخوانی مشارکت	-	هشمار زیستن - مشارکت	-	کتاب ۱۲×۱۲ - مشارکت	-

صبح وحدت قزوین (آقایان) (۷:۳۰ الی ۸:۳۰)						
(نماینده) رضا: ۰۹۹۱۳۳۹۲۳۰۴						
قزوین، شهرک مینودر، مجتمع فرهنگی ورزشی خلیج فارس، سالن کاراته، جنب استخر نور						
<a href="https://maps.app.goo.gl/۹BiRMUBQ۳gpxKWxcA">https://maps.app.goo.gl/۹BiRMUBQ۳gpxKWxcA</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
-	کتابخوانی مشارکت	-	کتابخوانی مشارکت	-	کتابخوانی - جاذبه مشارکت	-

سلامت قم (عصر آقایان) (۲۰ الی ۳۰:۲۱)						
(نماینده) علی اصغر: ۰۹۳۰۸۷۹۴۵۴۱						
قم، خیابان یادگار امام، بعد از خیابان شهید موسوی، جنب کتابخانه دی ای سی						
<a href="https://maps.google.com/?q=۳۴,۶۳۹۲۶۳,۵۰,۸۴۰۶۵۶">https://maps.google.com/?q=۳۴,۶۳۹۲۶۳,۵۰,۸۴۰۶۵۶</a>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	۱۲×۱۲ قدم ها - مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	از دید کاه بیل - مشارکت	۱۲×۱۲ سنت ها - مشارکت	مشارکت آزاد



## وعده‌های دوازده‌گانه الکی‌های گمنام

در صورتیکه در این مرحله از پیشرفتِ خود از تحمل رنج و زحمت اِبا 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 هموعانمان 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 امنیت اقتصادی از میان خواهد رفت .

۱۱- بینش حل‌وفصل 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 تَحَقُّق 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 گرفته‌اید 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 مشروب‌خواری تان سرشان به کار خودشان باشد و از گفتن این که چه کار کنید دست بردارند؟  
 بله  خیر

۳ - آیا تابه‌حال از یک نوع مشروب به‌نوعی دیگر روی آورده‌اید، به این امید که این یکی شما را مست نکند؟  
 بله  خیر

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

۵ - آیا به افرادی که بدون دردسر مشروب می‌نوشند غبطه می‌خورید؟  
 بله  خیر

۶ - آیا در رابطه با مشروب‌خواری طی سال گذشته مشکلاتی داشته‌اید؟  
 بله  خیر

۷ - آیا مشروب‌خواری شما باعث مشکلاتی در منزل شده است؟  
 بله  خیر

۸ - آیا شما همیشه در میهمانی برای به دست آوردن مشروب «بیشتر» تلاش می‌کنید چون به‌اندازه کافی گیرتان نمی‌آید؟  
 بله  خیر

۹ - آیا به خودتان می‌گویید که هر وقت بخواهی می‌توانی مشروب‌خواری را متوقف کنی با وجود آنکه همچنان بدون اینکه بخواهی مست می‌کنی؟  
 بله  خیر

۱۰ - آیا به خاطر مشروب‌خواری روزهای کاری یا درسی خود را از دست داده‌اید؟  
 بله  خیر

۱۱ - آیا «سیاه‌مست» می‌شوید؟  
 بله  خیر

۱۲ - آیا تاکنون احساس کرده‌اید که اگر مشروب نمی‌خوردید زندگی تان بهتر بود؟  
 بله  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 می‌گوییم؟ چون هزاران نفر طی سال‌ها در A.A. این را گفته‌اند. آن‌ها با تحمل سختی‌های زیادی حقایق مربوط به خود را شناخته‌اند.

## آیا A.A. برای شماست؟

تنها شما می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید AA را امتحان کنید یا خیر - که آیا به نظرتان می‌تواند به شما کمک کند.

ما اعضای AA اینجاییم چون سرانجام، تلاش برای کنترل مشروب‌خواری 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 بوده‌ایم.

(ما سال‌ها این‌گونه 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 مشروب‌خواری مشکل داشتیم. بین برای تو چگونه است. به خاطر داشته باش هیچ ناراحتی در رویارویی با این حقیقت که مشکل‌داری وجود ندارد.

### 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 AA این را گفته‌اند. آن‌ها با تحمل سختی‌های زیادی حقایق مربوط به خود را شناخته‌اند.

اما بازهم، فقط شما می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا AA برای شما مناسب است یا خیر. سعی کنید 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.

الکلی‌های 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 می‌کنیم، اگر اولی در کار نباشد، دهمی هم نمی‌تواند باشد و زمانی که از شر الکل رها شدیم، دریافتیم که زندگی‌مان خیلی قابل‌اداره تر شده بود.



# انجمن الکی‌های 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 الکی‌های 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)
	۰۹۱۳۹۳۸۰۰۷۳	ناحیه ۵ (کرمان، سیستان و بلوچستان، هرمزگان - مرکزیت کرمان) ۰۹۱۳۵۱۱۱۳۳۸
	۰۳۴۳۲۷۳۶۹۹۴	آدرس دفتر محلی: کرمان، بلوار جهاد، نبش کوچه شماره ۲۵، طبقه منفی ۱، ساختمان سرو
	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 (چهارمحال بختیاری)
	۰۹۲۱۵۴۸۵۰۵۱	ناحیه ۱۳ (آذربایجان غربی و شرقی - زنجان)
	۰۹۱۳۷۴۹۶۹۰۵	ناحیه ۱۴ (نجف‌آباد)
	۰۹۱۹۹۵۷۶۳۹۵	ناحیه ۱۵ تهران (شمال و شمیرانات)
	www.tehranaa.org	آدرس دفتر محلی: تهران، پونک، بلوار عدل جنوبی، مرکز همایش‌های تهران، طبقه دوم، اداری
۰۹۰۳۴۶۱۸۳۶۴	۰۹۳۸۵۲۰۸۹۹۰	ناحیه ۱۶ (مازندران)
	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، می‌خواهم که دست A.A

همواره در آنجا حاضر و آماده باشد. و برای این هدف: من مسئول هستم.

## “بیانیهی وحدت”

این چیزی است که به آیندهی A.A. می‌دینیم: که رفاه مشترکمان را در رأس قرار دهیم، که انجمن‌مان را متحد و یکپارچه حفظ کنیم، چرا که حیات ما و کسانی که در آینده به ما می‌پیوندند به وحدت‌الکلی‌های گمنام بستگی دارد.

## من مسئولم...

هر زمان، هر کسی در هر کجا، یاری و کمک خواست،

می‌خواهم دست کمک‌الکلی‌های گمنام

همواره در آن جا حاضر و آماده باشد

و برای این مقصود: من مسئول هستم.



آدرس دفتر خدمات عمومی ایران:

تهران، میدان نامجو، خیابان شهید لطیف اکبر نژاد، کوچه هوشیاری، پلاک ۲، واحد ۲

کد پستی: ۱۶۳۸۸۴۷۵۸۱ - تلفن: ۳۲۷۳۳۰۶۹ (۰۲۶) - تلفکس: ۷۷۵۷۴۶۶۳ (۰۲۱)