



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

الکلی‌های گمنام چیست؟

الکلی‌های گمنام® انجمنی متشکل از افرادی است که تجربه، نیرو و اُمید 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 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) (۱۴:۳۰ الی ۱۶) (نماینده) مریم: ۰۹۳۵۶۵۵۲۶۹۹						
حیدرآباد، خیابان بنی نجار، پارک ابن سینا، داخل نمازخانه پارک						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	—	—	—	کتابخوانی مشارکت	—	—

طلوع (بانوان) (۱۴ الی ۱۵:۳۰) (نماینده) شیوا: ۰۹۱۲۴۲۰۶۳۵۳						
کرج، سه راه گوهردشت، کوی کارمندان شمالی، مسجد امام جعفر صادق (ع) قسمت کانون فرهنگی						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
—	کتابخوانی مشارکت	—	کتابخوانی مشارکت	—	—	—

آرامش مهرشهر (آقایان) (۲۰:۱۵ الی ۲۱:۴۵) (نماینده) علیرضا: ۰۹۱۲۴۶۱۶۲۴۳						
کرج، مهرشهر، بلوار ارم، خیابان دوم شرقی، ورزشگاه ولیعصر						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	—	کتابخوانی مشارکت	—	کتابخوانی مشارکت	—	کتابخوانی مشارکت

صبح کسری (آقایان) (۷ الی ۸ و ایام تعطیل ۸ الی ۹:۳۰) (نماینده) جواد: ۰۹۱۲۳۴۵۳۰۹۵						
کرج، جهانشهر، کسری جنوبی، پشت پاسگاه، اتاق نگهبانی						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	۱۲ × ۱۲ - مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت - جاذبه

صبح امید (آقایان) (۸ الی ۹ و جمعه ها ۹:۳۰ الی ۱۱) (نماینده) مهدی: ۰۹۱۲۵۶۱۶۶۱۰						
کرج، سه راه گوهردشت، کوی کارمندان شمالی، مسجد امام جعفر صادق (ع) قسمت کانون فرهنگی						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت جاذبه	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی ۱۲×۱۲ قدمها - مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی ۱۲×۱۲ سنت ها - مشارکت

عصر امید (آقایان) (۱۹:۳۰ الی ۲۱)						
(نماینده) مهدی: ۰۹۱۲۱۶۴۲۸۵۳						
کرج، سه راه گوهردشت، کوی کارمندان شمالی، مسجد امام جعفر صادق (ع) قسمت کانون فرهنگی						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
–	کتابخوانی مشارکت	–	کتابخوانی ۱۲×۱۲ مشارکت	–	کتابخوانی مشارکت جاذبه	کتابخوانی مشارکت

ایمان حیدرآباد (آقایان) (۱۹ الی ۲۰:۳۰)						
(نماینده) قاسم: ۰۹۱۲۹۴۲۷۲۱۵						
حیدرآباد، خیابان بنی نجار، خیابان ایرانی، جنب فضای سبز، حسینیه پنج تن آل عبا						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	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) (۱۷ الی ۱۵:۳۰)						
(نماینده) مجتبی: ۰۹۱۲۹۰۵۸۳۵۸						
کرج، مهرشهر، کیانمهر، ساماندهی، بوستان مهر، نمازخانه پارک						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	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 ۲۱:۳۰)						
(نماینده) ناصر: ۰۹۳۵۴۴۴۰۳۷۷						
کرج، کمال شهر، ولیعصر جنوبی، خیابان شهدا، نرسیده به مدرسه شهدا، جنب پارکینگ، طبقه اول سالن ورزشی شهدا						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	–	کتابخوانی مشارکت	–	۱۲×۱۲ قدم ها – مشارکت	–	۱۲×۱۲ سنت ها – مشارکت

امید خرم دشت (آقایان) (۲۰ الی ۲۱:۳۰)						
(نماینده) ایوب: ۰۹۱۹۵۷۹۰۶۴۳						
کرج، خرم دشت، بین یاسر ۵ و ۶، روبروی تالار میرداماد، داخل حسینیه، طبقه سوم						
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 سنت ها – مشارکت

نبوت (آقایان) (۲۰ الی ۲۱:۳۰) (نماینده) حسین: ۰۹۱۲۶۶۳۳۹۵۸						
کرج، میدان نبوت، پارک نبوت، جنب پیست اسکیت						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	۱۲×۱۲ - مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	۱۲×۱۲ - مشارکت	-	کتابخوانی مشارکت

مطهری سر آسیاب (عصر - آقایان) (۱۹:۳۰ الی ۲۱) (تلفن هماهنگی) یوسف: ۰۹۱۹۴۶۲۹۳۷۷						
جاده ملارد، خ سعدی (۵۵۵)، بعد از بلوار راغب، آخرین کوچه، روبروی سرای محله حسینیه امام رضا						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
-	کتابخوانی مشارکت	-	کتابخوانی مشارکت	-	۱۲×۱۲ - جاذبه مشارکت	-

مطهری سر آسیاب (صبح - آقایان) (۱۷:۳۰ الی ۱۸:۳۰) (نماینده) فرومن: ۰۹۱۹۶۰۴۸۲۱۳						
جاده ملارد، خ سعدی (۵۵۵)، بعد از بلوار راغب، آخرین کوچه، روبروی سرای محله حسینیه امام رضا						
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	-

گلها (آقایان) (۱۸ الی ۱۹:۳۰) (نماینده) محسن: ۰۹۱۲۴۶۳۴۱۶۳						
کرج، فردیس مارلیک، بیست متری مارلیک، میدان گلها، پارک پرریان، داخل نمازخانه						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
-	کتابخوانی مشارکت	-	-	کتابخوانی مشارکت	-	-

پارک شب اندیشه (آقایان) (۱۹:۳۰ الی ۲۱) (نماینده): امیر حسین: ۰۹۱۲۸۶۳۷۱۹۱						
کرج ابتدای فاز ۳ اندیشه، جنب پایانه اتوبوس رانی، داخل نمازخانه پارک						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
۱۲×۱۲ - مشارکت	-	کتابخوانی مشارکت	-	کتابخوانی مشارکت	-	-

نشاط چهارراه ملارد (آقایان) (۲۰ الی ۳۰:۲۱)						
(نماینده) حسین: ۰۹۰۱۴۵۹۰۱۲۰						
ملارد، چهارراه ملارد، ورودی شهر بازی پارک ملت، داخل کیوسک						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	—	کتابخوانی مشارکت	—	۱۲×۱۲ سنت ها - مشارکت	—	—

جعفریه شهریار (آقایان) (۱۹ الی ۳۰:۲۰)						
(نماینده) سعید: ۰۹۱۹۴۵۴۹۷۵۰						
شهریار، جعفریه، بین خیابان ۲۳ و ۲۵ بحر کانال، پلاک ۱۴۱ درب طوسی رنگ - جنب دکل ایرانسل						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
—	—	—	—	—	—	کتابخوانی مشارکت

خادم آباد (آقایان) (۱۸ الی ۳۰:۱۹)						
(نماینده) اکبر: ۰۹۱۹۹۸۳۹۱۷۳						
شهریار، باغستان، خادم آباد، بلوار ولیعصر، نبش خ نهم اصلی، اتاقتک داخل پارک						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
—	—	—	—	—	کتابخوانی مشارکت	—

نیروانا (آقایان / بانوان) (۱۹:۳۰ الی ۲۱)						
(نماینده) یوسف: ۰۹۳۷۳۳۱۷۴۰۲						
نظرآباد، چهارراه رسالت، بلوار یادگار امام، پارک ملت، جنب استخر فجر						
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 ۳۰:۲۲)						
(نماینده) مجتبی: ۰۹۳۶۱۳۲۸۳۹۷						
قزوین، خیابان تهران قدیم، کوچه شهروند، سالن ورزشی بعثت						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	—	کتابخوانی مشارکت	—	کتابخوانی - جاذبه مشارکت	—	—

کوثر حیدری قزوین (آقایان) (۲۱ الی ۳۰:۲۲) (نماینده) جواد: ۰۹۱۱۷۱۹۲۹۴۶						
قزوین، محله حیدری، خ حیدری، کوچه مهدی، حسینیه مسجد موسی ابن جعفر						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	–	۱۲×۱۲ – مشارکت	هشمار زیستن – مشارکت	کتابخوانی – جاذبه مشارکت	–	کتابخوانی مشارکت

آرامش نصرت آباد قزوین (آقایان) (۱۹:۳۰ الی ۲۱) (نماینده) داود: ۰۹۱۹۶۹۳۹۰۰۱						
قزوین، نصرت آباد، فلکه درویشی، کوچه جهاد، داخل حسینیه						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	هشمار زیستن – مشارکت	از دیدگاه بیل – مشارکت	۱۲×۱۲ – مشارکت	کتابخوانی – جاذبه مشارکت	کتابخوانی مشارکت	–

نیایش قزوین (آقایان) (۲۱:۳۰ الی ۲۳) (نماینده) حمید: ۰۹۳۰۷۹۰۵۳۶۶						
قزوین، شهرک مینودر، مجتمع فرهنگی ورزشی خلیج فارس، سالن کاراته، جنب استخر نور						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی – جاذبه مشارکت	کتابخوانی مشارکت

سلامت قم (آقایان) (۲۰:۳۰ الی ۲۲) (نماینده) علی اصغر: ۰۹۳۰۸۷۹۴۵۴۱						
قم، خیابان یادگار امام، بعد از خیابان شهید موسوی، جنب کتابخانه دی ای سی						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	۱۲×۱۲ قدم ها – مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	از دیدگاه بیل – مشارکت	۱۲×۱۲ سنت ها – مشارکت	مشارکت آزاد

جلسه آنلاین ایثار (باز) (۱۹:۳۰ الی ۲۱) (نماینده) افشار: ۰۹۳۵۶۲۸۱۴۲۵						
https://join.freeconferencecall.com/isaraa						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	کتابخوانی مشارکت	از دیدگاه بیل



A large rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

وعده‌های دوازده‌گانه الکلی‌های 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 نظرِ 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.

تجربه عملاً نشان داده است که هیچ‌چیز به‌اندازه‌ی کمک و کار فشرده با دیگر الکلی‌ها ما را از بازگشت به مشروب‌خواری در آمان نگاه نمی‌دارد. حتی درجهایی که اقدامات دیگر به نتیجه نمی‌رسند، این روش کار می‌کند.

دوازدهمین پیشنهاد ما این است: این پیام را به الکلی‌های دیگر برسان!

وقتی که از دست هیچ‌کس کاری ساخته نیست، تو می‌توانی کمک کنی. تو می‌توانی اعتماد آنها را جلب کنی وقتی دیگران نمی‌توانند. به خاطر داشته باشید که آنها شدیداً بیمارند.

برگرفته‌شده از کتاب الکلی‌های گمنام – فصل هفتم کارکرد با دیگران

شما ممکن است پس از آگاهی از چگونگی رهایی ما از منجلا بگویید:

“بسیار خب، من آماده‌ام اما آیا قرار است زندگی‌ام مانند بعضی از پرهیزکارانی که می‌بینم، خشک و بی‌روح و یکنواخت باشد؟ من می‌دانم که باید بدون مشروب زندگی کنم اما چطور؟ آیا چیز بدرد بخوری دارید که بتواند جای آن را پُر کند؟”

بله، برای الکلی‌های جانشینی وجود دارد، جانشینی به‌مراتب بالاتر و آن عضویت در انجمن الکلی‌های گمنام است.

در آنجا شما از دلواپسی، یکنواختی و تشویش آزاد می‌شوید. تخیلاتتان پُر می‌گشاید و زندگی سرانجام، مفهوم پیدا می‌کند. بهترین و رضایت‌بخش‌ترین سال‌های زندگی شما در مقابل شماست و بدین ترتیب ما و شما هر دو انجمنی پیدا می‌کنیم.

برگرفته‌شده از کتاب الکلی‌های گمنام – فصل یازدهم چشم‌اندازی برای شما

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 شمارا 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 باوجود 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 اینجا هستیم 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 باز هم، فقط شما می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا AA برای شما مناسب است یا خیر. سعی کنید 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.

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 زندگی مان خیلی قابل اداره تر شده بود.

شماره ماندگار روابط عمومی نواحی ۱۹ گانه انجمن الکلی های گمنام ایران

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)
	۰۹۰۱۰۹۸۵۰۰۹	ناحیه ۴ (رشت)
	۰۹۱۳۹۳۸۰۰۷۳ ۰۳۴۳۲۷۲۶۹۹۴	ناحیه ۵ (کرمان ، سیستان و بلوچستان، هرمزگان - مرکزیت کرمان) ۰۹۱۳۵۱۱۱۳۳۸ 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)
۰۹۹۲۴۰۱۵۹۹۰	۰۹۱۸۵۶۹۲۳۸۹	ناحیه ۱۰ (کرمانشاه)
	۰۹۱۸۲۷۷۳۲۰۰	ناحیه ۱۱ (کردستان)
	۰۹۱۳۵۹۳۲۱۷۱	ناحیه ۱۲ (چهارمحال بختیاری)
	۰۹۲۱۵۴۸۵۰۵۱	ناحیه ۱۳ (آذربایجان غربی و شرقی - زنجان)
	۰۹۱۳۷۴۹۶۹۰۵	ناحیه ۱۴ (نجف آباد)
	۰۹۱۹۹۵۷۶۳۹۵ www.tehranaa.org	ناحیه ۱۵ تهران (شمال و شمیرانات) آدرس دفتر محلی: تهران، پونک، بلوار عدل جنوبی، مرکز همایش های تهران، طبقه دوم، اداری
۰۹۰۳۴۶۱۸۳۶۴	۰۹۳۸۵۲۰۸۹۹۰	ناحیه ۱۶ (مازندران)
	۰۹۹۳۶۴۹۱۵۵۰	ناحیه ۱۷ (یزد)
	۰۹۱۶۷۱۲۱۵۱۰	ناحیه ۱۸ (لرستان)
	۰۹۹۲۳۵۰۸۶۴۶	ناحیه ۱۹ (ایلام)

“بیانیه‌ی وحدت”

این چیزی است که به آینده‌ی A.A. می‌دوینیم: 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 وحدت الکلی‌های گمنام بستگی دارد.

من مسئولم...

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

می‌خواهم دست کمک الکلی‌های 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)