

Alcoholics
Anonymous

انجمن الکلی‌های گمنام ایران
اطلاعات جلسات ناحیه یک (خراسان)

آیا A.A. برای شماست؟

تلفن ماندگار

پاسخگویی بانوان

۰۹۹۳۳۵۹۵۸۰۹

تلفن ماندگار

اطلاع‌رسانی عمومی

۰۹۳۹ ۵۲۶ ۲۳۶۹

 کانال اطلاع‌رسانی عمومی ناحیه یک در واتس‌آپ

 کانال اطلاع‌رسانی عمومی ناحیه یک در تلگرام



WWW.IRANAA.ORG
G

دیباجه الکلی‌های گمنام

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

• الکلی‌های 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 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 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				(۱) گروه صبح آرامش (بانوان و آقایان)		
آدرس: مشهد، نبش خیابان عبدالمطلب ۴۰، مجتمع پزشکی جالینوس، طبقه‌ی دوم						
https://nshn.ir/7b14ZTVJj7Hg						
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؛ ۱۲ قدم ۱۲ سنت	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	کتاب‌خوانی؛ از دیدگاه بیل	کتاب‌خوانی؛ هشیار زیستن	آزاد از نشریات A.A.	تولدها و آزاد از نشریات

جلسه‌ی اداری: چهارشنبه قبل از ناحیه				(۲) گروه ساحل آرامش (بانوان و آقایان)		
آدرس: مشهد، نبش خیابان عبدالمطلب ۴۰، مجتمع پزشکی جالینوس، طبقه‌ی دوم						
https://nshn.ir/7b14ZTVlj7Hg						
هر شب (۱۸:۰۰ الی ۱۹:۳۰)						
شنبه	یک‌شنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
کتاب‌خوانی: الکلی‌های گمنام	پرسش و پاسخ	تولدها و آزاد از نشریات	کتاب‌خوانی: ۱۲ قدم ۱۲ سنّت	کتاب‌خوانی: هشیار زیستن	کتاب‌خوانی: از دیدگاه بیل	آزاد از A.A. نشریات

جلسه‌ی اداری: چهارشنبه دوم هر ماه				(۳) گروه مسیر آزادی (بانوان و آقایان)		
آدرس: مشهد، خیابان معلم، حدفاصل معلم ۱۹ و ۲۱، جنب لابراتوار گنجعلی، پلاک ۲۳۳						
https://nshn.ir/7b14xtVJxR9I						
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 نشریات	_____	کتاب‌خوانی؛ از دیدگاه بیل و هُشیار زیستن	_____	_____

گروه‌های شهر مشهد

جلسه‌ی اداری: سه‌شنبه آخر هر ماه		(۴) گروه مسیر رهایی (بانوان و آقایان)				
آدرس: مشهد، خیابان معلم، حدفاصل معلم ۱۹ و ۲۱، جنب لابراتوار گنجعلی، پلاک ۲۳۳						
https://nshn.ir/7b14xtV xR9J						
یک‌شنبه، سه‌شنبه، پنج‌شنبه (۱۹:۰۰ الی ۲۰:۳۰) به جزء تعطیلات رسمی						
شنبه	یک‌شنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
_____	کتاب‌خوانی؛ ۱۲ قدم سُنّت	_____	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	_____	تولدها و آزاد از نثریات	_____

(۵) گروه شب آدینه (بانوان و آقایان)							جلسه‌ی اداری: جمعه هر شش هفته	
آدرس: مشهد، خیابان معلم، حدفاصل معلم ۱۹ و ۲۱، جنب لابراتوار گنجعلی، پلاک ۲۳۳								
https://nshn.ir/7b14xtVjxR9J								
جمعه‌ها (۱۹:۰۰ الی ۲۰:۳۰) به جزء تعطیلات رسمی								
شنبه	یک‌شنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه		
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	تولدها و آزاد از نشریات	

(۶) گروه شب‌های بهبودی (بانوان و آقایان)	جلسه‌ی اداری: سه‌شنبه قبل از ناحیه
آدرس: مشهد، احمدآباد، رضا ۱۹، پلاک ۱۹۶، موسسه آموزش عالی گام اندیشه	
https://nshn.ir/f6Qb1jpUNJGQUk	
شنبه تا پنج‌شنبه (۱۹:۳۰ الی ۲۱:۰۰) به جزء تعطیلات رسمی	

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
کتاب‌خوانی؛ هشیار زیستن	تولدها و آزاد از نشریات	کتاب‌خوانی؛ از دیدگاه بیل	۱۲ قدم سنّت کارگاه سنّت	پرسش و پاسخ برای تازه‌واردان	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	_____

گروه‌های شهر مشهد

(۷) گروه مسیر عشق (ویژه آقایان)						جلسه‌ی اداری: دوشنبه آخر هر ماه
آدرس: مشهد، نبش خیابان عبدالمطلب ۴۰، مجتمع پزشکی جالینوس، طبقه‌ی دوم						
https://nshn.ir/7b14ZTVJj7Hg						
هر شب (۲۰:۳۰ الی ۲۲:۰۰)						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
کتاب‌خوانی؛ ۱۲ قدم سنّت	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	کتاب‌خوانی؛ از دیدگاه بیل	تولدها و آزاد از نشریات	کتاب‌خوانی؛ هشیار زیستن	یک هفته قدم‌ها یک هفته سنّت‌ها	آزاد از A.A. نشریات

گروه‌های شهر شیروان

(۸) گروه صبح هشیاران (بانوان و آقایان)						جلسه‌ی اداری: سه‌شنبه آخر هر ماه
آدرس: شیروان، بلوار امام خمینی، مجموعه ورزشی آزادی، انتهای مجموعه						
https://nshn.ir/rbL_eFNdGIqx						
شنبه تا پنج‌شنبه (۷:۰۰ الی ۸:۰۰) جمعه‌ها (۸:۰۰ الی ۹:۰۰)						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	قدم‌های ۱۲ گانه کتاب ۱۲-۱۲	کتاب‌خوانی؛ از دیدگاه بیل	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	سنّت‌های ۱۲ گانه کتاب ۱۲-۱۲	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	تولدها و آزاد از نشریات

(۹) گروه مسیر نور (ویژه آقایان)						جلسه‌ی اداری: چهارشنبه آخر هر ماه
آدرس: شیروان، بلوار امام خمینی، مجموعه ورزشی آزادی، انتهای مجموعه						
https://nshn.ir/rbL_eFNdGIqx						
شنبه تا پنج‌شنبه (۱۴:۰۰ الی ۱۵:۰۰)						
شنبه	یک‌شنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
کتاب‌خوانی؛ ۱۲ قدم سنت	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	کتاب‌خوانی؛ از دیدگاه بیل	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	آزاد؛ ترازِ گروهی	مفاهیم و سنت‌ها	_____

(۱۰) گروه شب آرامش (ویژه آقایان)						جلسه‌ی اداری: چهارشنبه آخر هر ماه
آدرس: شیروان، بلوار امام خمینی، مجموعه ورزشی آزادی، انتهای مجموعه						
https://nshn.ir/rbL_eFNdGIqx						
هر شب (۲۰:۰۰ الی ۲۱:۱۵)						
شنبه	یک‌شنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	سنت‌های دوازده‌گانه	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	قدم‌های دوازده‌گانه	کتاب‌خوانی؛ ترازِ گروهی	کتاب‌خوانی؛ از دیدگاه بیل	تولدها و آزاد از نشریات

گروه‌های شهر بجنورد

(۱۱) گروه ظهر سعادت (بانوان و آقایان)						جلسه‌ی اداری: قبل از اداری ناحیه
آدرس: بجنورد، جوادیه، نبش جواد الائمه ۴۳، حسینیه صاحب‌الزمان، طبقه دوم						
https://nshn.ir/7bLWmZIdXR0Q						
هر روز (۱۴:۰۰ الی ۱۵:۳۰)						
شنبه	یک‌شنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
کارگاه سنت‌ها و مفاهیم	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	کتاب‌خوانی؛ ۱۲ قدم سنت	کتاب‌خوانی؛ از دیدگاه بیل	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	تولدها و آزاد از نشریات، هشیار زیستن	کتاب‌خوانی؛ از هشیار زیستن

گروه‌های آنلاین

(۱۲) گروه آنلاین آلمان (بانوان و آقایان)

۴

لینک جلسه در فضای فری کنفرانس

<https://join.freeconferencecall.com/alkolalman2022>

هر شب (۲۰:۳۰ الی ۲۲:۰۰)

شنبه	یک‌شنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	کارگاه دوازده سُنّت	کتاب‌خوانی؛ از دیدگاه بیل	کتاب‌خوانی؛ ۱۲ قدم ۱۲ سُنّت	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	کتاب‌خوانی؛ هشیار زیستن	تولدها و مشارکت آزاد

گروه‌های آنلاین

(۱۳) گروه همراهان (بانوان و آقایان)						
لینک جلسه در فضای فری کنفرانس						
https://join.freeconferencecall.com/hamrahanaa						
شنبه، دوشنبه، چهارشنبه (۲۲:۰۰ الی ۲۳:۱۵)						
شنبه	یک‌شنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
کتاب‌خوانی؛ ۱۲ قدم است	_____	کتاب‌خوانی؛ هشیار زیستن	_____	آزاد از A.A. نشریات	_____	_____

(۱۴) گروه همدلان (بانوان و آقایان)						
لینک جلسه در فضای فری کنفرانس						
https://join.freeconferencecall.com/hamdelanaa						
یک‌شنبه، سه‌شنبه، پنج‌شنبه (۲۲:۰۰ الی ۲۳:۱۵)						
شنبه	یک‌شنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
_____	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	_____	کتاب‌خوانی؛ از دیدگاه بیل	_____	کتاب‌خوانی؛ الکلی‌های گمنام	_____

(۱۵) گروه همیاران (بانوان و آقایان)						
لینک جلسه در فضای فری کنفرانس						
https://join.freeconferencecall.com/hamyaran_mashhad_nahye1						
جمعه‌ها (۲۲:۰۰ الی ۲۳:۱۵)						
شنبه	یک‌شنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

مشارکت آزاد	_____	_____	_____	_____	_____	_____
-------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

آیا. برای شماست؟

تنها شما می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید A.A. را امتحان کنید یا خیر — که آیا به‌نظر تان 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 این‌که نمی‌توانستیم هرگز بدون خطر مشروب بخوریم متنفر بودیم. سپس از سایر اعضای A.A. شنیدیم که ما بیمار بوده‌ایم. (بعضی از ما سال‌ها این‌گونه 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. ببین 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 مشروب‌خواری تان سرشان به کار خودشان باشد — از گفتن اینکه چکار کنید دست بردارند؟
☐ بلی
☐ خیر

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

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

بلی □ خیر □

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

۶- آیا در رابطه با مشروب‌خواری طی سال گذشته مشکل داشته‌اید؟

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

۸- آیا شما همیشه در میهمانی برای به‌دست آوردن مشروب “بیشتر” تلاش می‌کنید چون به اندازه‌ی کافی گیرتان نمی‌آید؟
خیر □ بلی □

۹- آیا به خودتان می‌گویید که هر وقت بخواهی می‌توانی مشروب‌خواری را متوقف کنی با وجود آن که همچنان ناخواسته مست می‌کنی؟
خیر □ بلی □

۱۰- آیا به‌خاطر مشروب‌خواری روزهای کاری یا درسی خود را از دست داده‌اید؟ بلی □ خیر □
۱۱- آیا “سیاه‌مست” می‌شوید؟
خیر □ بلی □

۱۲- آیا تاکنون احساس کرده‌اید که اگر مشروب نمی‌خوردید 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 می‌گوییم؟ 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 می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا A.A. برای شما مناسب است یا خیر. سعی کنید با فکری 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.

الکی‌های 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 زندگی‌مان خیلی قابل اداره‌تر شده بود.

وعده‌های الکی‌های گمنام

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

* ما با احساس آزادی و خوشحالی تازه‌ای آشنا خواهیم شد.

* از گذشته‌ی خود پشیمان نخواهیم بود و آرزوی فراموش کردنش را هم نخواهیم کرد.

* مفهوم آرامش را درک و صلح را خواهیم شناخت.

* هر قدر هم که به قعر رفته باشیم به دنبال راهی خواهیم گشت که چگونه دیگران از تجربه‌ی ما بهره‌مند شوند.

* احساس بی‌ثمری و افسوس به حال خود ناپدید خواهد شد.

* علایق خودخواهانه را از دست خواهیم داد.

* به مسائل مربوط به هموعانِمان علاقه‌مند نخواهیم شد.

* خودبینی تحلیل خواهد رفت.

* چشم‌انداز و نگرش ما به زندگی به کلی تغییر خواهد کرد.

* ترس از مردم و عَدَم امنیت اقتصادی از میان خواهد رفت.

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

* 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.

نواحی نوزده‌گانه کنفرانس خدمات عمومی	آقایان	بانوان
شماره ماندگار اطلاع‌رسانی کنفرانس خدمات عمومی	۰۹۱۹ ۹۱۷ ۹۵۱۹	۰۹۱۹ ۴۷۰۰ ۷۱۱
ناحیه ۱ (خراسان)	۰۹۳۹ ۵۲۶ ۲۳۶۹	۰۹۹۳ ۳۵۹ ۵۸۰۹
ناحیه ۲ (اصفهان)	۰۹۱۳ ۶۵۵ ۴۴۲۶	۰۹۱۳ ۸۲۹ ۱۸۲۰
ناحیه ۳ (تهران)	۰۹۳۵ ۰۷۸ ۳۶۴۶	۰۹۳۶ ۵۸۲ ۴۳۶۳
ناحیه ۴ (گیلان)	۰۹۰۱ ۰۹۸ ۵۰۰۹	۰۹۳۸ ۷۱۶ ۳۳۴۵
ناحیه ۵ (کرمان، سیستان و بلوچستان، هرمزگان) دفتر محلی: کرمان، بلوار جهاد، نبش کوچه شماره ۲۵، طبقه منفی ۱ ساختمان سرو	۰۹۱۳ ۹۳۸ ۰۰۷۳ ۰۳۴-۳۲۷۲۶۹۹۴	
ناحیه ۶ (فارس، بوشهر)	۰۹۱۹ ۲۶۰ ۵۵۹۷	
ناحیه ۷ (البرز، قزوین، قم)	۰۹۳۳ ۰۲۱ ۲۰۱۰	۰۹۹۲ ۴۰۰ ۱۲۴۶
ناحیه ۸ (خوزستان)	۰۹۱۶ ۵۰۲ ۷۰۴۶	۰۹۳۸ ۶۰۰ ۱۹۱۶
ناحیه ۹ (گلستان)	۰۹۱۱ ۴۲۳ ۱۷۶۵	۰۹۱۱ ۷۳۱ ۶۸۲۷
ناحیه ۱۰ (کرمانشاه)	۰۹۱۸ ۵۶۹ ۳۳۸۹	۰۹۹۲ ۴۰۱ ۵۹۹۰
ناحیه ۱۱ (کردستان)	۰۹۱۸ ۲۷۷ ۳۲۰۰	
ناحیه ۱۲ (چهارمحال و بختیاری و کهگیلویه و بویراحمد)	۰۹۱۳ ۵۹۳ ۲۱۷۱	
ناحیه ۱۳ (آذربایجان غربی و شرقی، زنجان)	۰۹۲۱ ۵۴۸ ۵۰۵۱	
ناحیه ۱۴ (نجف آباد)	۰۹۱۳ ۷۴۹ ۶۹۰۵	
ناحیه ۱۵ (شمال تهران و شمیرانات) دفتر محلی: تهران، میدان تاجرو، خ شهید لطیف اکبرنژاد، کوچه هوشیاری، پلاک ۲، واحد ۲	۰۹۱۹ ۹۵۷ ۶۳۹۵ www.tehranaa.org	
ناحیه ۱۶ (مازندران)	۰۹۳۸ ۵۲۰ ۸۹۹۰	۰۹۰۳ ۴۶۱ ۸۳۶۴
ناحیه ۱۷ (یزد)	۰۹۹۳ ۶۴۹ ۱۵۵۰	
ناحیه ۱۸ (لرستان)	۰۹۱۶ ۷۱۲ ۱۵۱۰	
ناحیه ۱۹ (ایلام)	۰۹۹۲ ۳۵۰ ۸۶۴۶	

فصل هفتم (کارکرد با دیگران)

Alcoholics
Anonymous

لجنه الکلی‌ها

