



انجمن الکلی های گمنام ایران

آدرس جلسات حضوری A.A ناحیه ۱۵ شمیرات و شمال تهران

تاریخ به روز رسانی: ۱۴۰۴/۰۴/۲۶

WWW.TEHRANAA.ORG

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.

تلفن ماندگار روابط عمومی ناحیه ۱۵ : ۰۹۱۹۹۵۷۶۳۹۵

کمیته آدرس جلسات ناحیه ۱۵ : ۰۹۱۹۹۵۷۶۴۹۵

در الکلی های گمنام حق عضویت و شهریه ای دریافت نمیگردد

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.

شمیرانات و شمال تهران

ردیف	نام گروه	ساعت برگزاری	روز جلسه	توضیحات	نماینده	آدرس	لوکیشن
۱	گروه بانوان قبا	۹:۳۰ الی ۱۱	شنبه، دوشنبه، پنج شنبه (بجز روزهای تعطیل رسمی)	بانوان	حمیده ۰۹۱۲۸۰۱۹۴۹۸	خیابان شریعتی بالاتر از میرداماد خیابان زیبا جنب بوستان نصر، سرای محله قبا	http://iwo.ir/8n5b4
۲	گروه رهایی تهران پارس	۱۰:۳۰ الی ۱۲	دوشنبه	بانوان	فربا ۰۹۳۰۶۱۸۸۸۰۳	بزرگراه شهید سلیمانی بعد از مترو علم و صنعت به سمت چهار راه سرسبز سرای محله نارمک	https://nshn.ir/rbv_98exp4Bk
۳	گروه صبح آرامش فردوس	۷ الی ۸ ۹ الی ۱۰	شنبه تا پنج شنبه جمعه	آقایان	مجید ۰۹۱۲۲۱۰۷۱۸۷ علی ۰۹۹۰۳۹۳۸۳۷۹	آیت الله سعیدی، چهار راه یافت آباد، بلوار معلم، میدان معلم، خیابان مداین، خیابان شهیدان اسماعیلی، انتهای پارک سجاد، جنب سرای محله	https://goo.gl/maps/mKJW313faPwm8tAx8
۴	گروه صبح بهمن	۷:۱۵ الی ۸:۱۵	شنبه تا پنج شنبه	آقایان	محسن ۰۹۱۲۸۷۰۵۴۷۳	خانی آبادنو - بولوار شقایق - جنب خیابان صمدی - روبروی مدان مرکزی میوه و تره بار - سرای محله اسفندیاری و بستان	https://maps.app.goo.gl/BSSFxmsdUAVcgCUT8
۵	گروه صبح سعادت آباد	۷ الی ۸ ۸ الی ۹	شنبه تا پنج شنبه جمعه و روزهای تعطیل	آقایان	نادر ۰۹۹۲۲۹۸۴۲۵۴ محمدامین ۰۹۱۲۵۰۰۲۰۰۱	سعادت آباد کوچه دوم (عبقری) داخل پارک شقایق خانه شطرنج	https://maps.app.goo.gl/CgRCHQs3e3EkZvNG8
۶	گروه شکرگزاری قرچک	۷:۳۰ الی ۸:۳۰ ۸:۳۰ الی ۱۰	هر روز بجز ایام تعطیل روزهای تعطیل	آقایان	-	قرچک - سرای محله ولایت - روبروی مسجد جامع	https://goo.gl/maps/KA9EPNehAfMNPmWz5

۷	گروه صبح عدل پونک	۸:۳۰ الی ۲۷:۳۰ ۸ الی ۹	شنبه تا پنج شنبه جمعه ها و روزهای تعطیل تقویمی	آقایان	حمید ۰۹۱۹۶۰۷۴۰۹۵ جواد ۰۹۱۲۳۸۵۲۱۶۷	حد فاصل اتوبان همت و میدان عدل جنب فروشگاه شهروند سالن همایش طبقه دوم قسمت اداری سالن، اتاق ویژن	https://goo.gl/maps/KA9EPNehAfMNPMWz5
۸	گروه صبح چیدر	۷ الی ۸	روزهای فرد	مختلط	بابک ۰۹۱۲۱۳۲۷۷۶۹	چیدر ضلع شمالغربی میدان ندا ابتدای کوچه سلیمی روبروی بانک پارسیان	https://maps.app.goo.gl/GmM8LbN2V2wstGfu8
۹	گروه صبح پارک پلیس	۸:۱۵ الی ۹:۳۰	هر روز هفته بجز جمعه ها ----- پنجشنبه ها (جاذبه)	آقایان	فرید ۰۹۲۰۱۸۶۲۴۴۹ ----- مهدی ۰۹۱۲۲۳۶۴۱۶۸	تهرانپارس خیابان استخر خیابان سید علی روته مسجد پارک پلیس	https://maps.app.goo.gl/m3sD1Fj4W6n3Q359
۱۰	گروه صبح مهر	۷ الی ۸ ۹ الی ۱۰:۳۰	هر روز هفته روز های تعطیل تقویمی	مختلط	شهاب ۰۹۱۲۵۷۹۴۸۴۳	نیاوران خیابان عمار پارک مهر زیر آلاچیق	http://iwo.ir/334x1
۱۱	گروه صبح ولنجک	۸ الی ۹ ----- ۸ الی ۹	روز های تعطیل تقویمی و جمعه ها دوشنبه ها، کارگاه، بعد از جلسه	مختلط	محمد ۰۹۱۲۱۲۱۴۹۲۰ شهرام ۰۹۲۱۷۹۴۷۱۸۸	ولنجک، بلوار دانشجو، میدان یاسمن، جنب بوستان نگین درب جنوبی مسجد النبی (جنب سوپرمارکت) داخل زمین فوتسال (سالن ورزشی ولنجک)	https://goo.gl/maps/4Hmw28c81h3F4L2V7
۱۲	گروه صبح تسلیحات	۷ الی ۸:۱۵ ----- ۸ الی ۹:۳۰	شنبه تا پنج شنبه ----- روزهای تعطیل تقویمی و جمعه	مختلط	اسماعیل ۰۹۹۳۳۱۳۶۵۳۵ رضا ۰۹۱۲۳۵۹۳۷۱۵	خیابان تهران نو مسیل باختر قبل از گلستان پارک تسلیحات زیر آلاچیق	http://iwo.ir/4cn47

۱۳	گروه صبح قبا	۸ الی ۹	هر روز هفته بجز جمعه ها و تعطیلات رسمی	مختلط	داوود ۰۹۱۲۲۴۴۱۷۰۳ آرزو ۰۹۰۲۱۲۲۷۸۳۳	خیابان شریعتی بالاتر از میرداماد خیابان زیبا جنب بوستان نصر سرای محله قبا طبقه همکف	https://maps.app.goo.gl/E MgrYUhd6Pjdtxb58
۱۴	گروه صبح سپهر (شهرک غرب)	۸ الی ۹	هر روز بجز جمعه ها و ایام تعطیل رسمی	مختلط	حبیب ۰۹۱۲۵۱۶۷۹۲۷ حمید ۰۹۲۱۴۴۹۳۰۶۵	تهران بلوار شهید فرحزادی بلوار دادمان انتهای کوچه درختی کوچه آزاده سرای محله سپهر طبقه اول	https://maps.google.com/? q=35.771778,51.351780
۱۵	گروه پردیس	۶:۳۰ الی ۷:۳۰ ----- ۷:۳۰ الی ۸:۳۰	هر روز (بجز جمعه و تعطیلات) ----- جمعه	مختلط	ابوالفضل ۰۹۱۰۱۵۰۹۰۱۰ شایان ۰۹۱۲۶۰۰۱۱۶۹	پردیس، فاز دو، میدان امام خمینی، ضلع شمال غربی میدان، ضلع شمالی پارک مشاهیر، زیر آلاچیق	https://maps.app.goo.gl/U 5jHigTBUfzxX3RH6
۱۶	گروه پاسداران	۱۰:۳۰ الی ۱۲	جمعه و تعطیلات رسمی	مختلط	سبحان ۰۹۱۲۱۹۸۴۷۰۷	پاسداران، حسین آباد، خیابان جوانشیر، بوستان باغ رز	https://goo.gl/maps/VGA mbB3CJGnUMXWcKA
۱۷	گروه بانوان آفتاب	۱۶:۳۰ الی ۱۸	شنبه تا چهارشنبه	بانوان	فرحناز ۰۹۱۲۶۷۶۱۴۰۰ سمیرا ۰۹۱۹۱۱۰۱۳۲۲	بلوار عدل پونک - سالن همایش و نمایش طهران ۱	https://maps.google.com/? q=35.759903,51.302708
۱۸	گروه ظهر دکتر هوشیار	۱۳ الی ۱۴:۳۰	روزهای زوج	آقایان	امید ۰۹۳۷۳۵۷۵۶۰۳ رضا ۰۹۱۲۳۵۹۳۷۱۵	خیابان آزادی، روبروی دانشگاه شریف، پارک دکتر هوشیار، داخل آلاچیق	https://goo.gl/maps/i5o7V gxDDGdXt7vCA
۱۹	گروه ظهر سپهر	۱۴ الی ۱۵:۳۰	هر روز هفته (بجز پنجشنبه، جمعه و	مختلط	روح الله ۰۹۱۲۰۰۳۶۸۰۵	شهرک غرب خیابان دادمان خیابان سپهر (درختی) کوچه آزاده سرای محله سپهر	https://foursquare.com/v/ 599159a68b98fd2670155d d7

				تعطیلات (رسمی)			
https://goo.gl/maps/KA9EPNehAfMNPmWz5	حد فاصل اتوبان همت و میدان عدل جنب فروشگاه شهروند سالن همایش طبقه دوم قسمت اداری سالن، اتاق ویژن	قدرت ۰۹۱۲۱۲۶۸۵۵۴ مجید ۰۹۱۲۴۲۹۲۰۲۴	آقایان	هر شب	۱۴ الی ۱۵:۳۰	گروه ظهر پونک (عدل)	۲۰
https://goo.gl/maps/Rfqx3NgfkpS3U8o56	خیابان شریعتی بالاتر از میرداماد خیابان زیبا جنب بوستان نصر، سرای محله قبا (روزهای جمعه و ایام تعطیل زیر آلاچیق برگزار می گردد)	نریمان ۰۹۹۱۸۷۳۴۳۳۲ داوود ۰۹۱۲۷۳۵۴۸۹۸	مختلط	هر روز هفته	۱۴ الی ۱۵:۳۰	گروه قبا (ظهر)	۲۱
https://balad.ir/p/1JhwkaxgVZWe79	ادرس خانی اباد بلوار شقایق روبروی میدان تره بار مرکزی جنب پارک ۲۲ بهمن سرای محله اسفندیاری-طبقه اول	امید ۰۹۱۹۱۳۸۳۸۰۱۹ حسام ۲۹۳۸ ۴۲۳ ۰۹۱۲	آقایان	شنبه تا چهارشنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه عصر شقایق	۲۲
https://goo.gl/maps/AgueL6uqGYPd2V836	اتوبان آیت الله سعیدی، از شمال به جنوب، بعد از پل بهاران خ پژاوند داخل پارک شقایق، اتاق داخل پارک	رضا ۰۹۳۸۴۲۳۲۱۹۷ امیر ۰۹۳۳۷۱۰۰۶۹۵	آقایان	شنبه تا چهارشنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه مدرس (گلنپه ورامین)	۲۳
https://goo.gl/maps/AgueL6uqGYPd2V836	اتوبان آیت الله سعیدی، از شمال به جنوب، بعد از پل بهاران خ پژاوند داخل پارک شقایق، اتاق داخل پارک	امیر ۰۹۳۳۷۱۰۰۶۹۵ امیر ۰۹۱۲۲۳۵۶۸۰۸	مختلط	هر شب	۱۹:۳۰ الی ۲۱	گروه شقایق شهرک ولیعصر	۲۴
https://goo.gl/maps/zWYuobs1F6NKvkei7	قرچک، زیبا شهر، خیابان الحدید، گلستان ۶ جنب ورزشگاه	وحید ۰۹۳۵۲۳۵۵۵۴۰ محمد رضا ۰۹۲۱۲۶۵۲۵۵۷	آقایان	هر روز هفته	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه الکلی های زیباشهر	۲۵
https://maps.app.goo.gl/zp3ryuwf3qmtkrcq9	ورامین - قرچک بعد از میدان پویینک قرچک - روبروی کارخانه شیر وارنا - نمازخانه بوستان کشاووز	حمید ۰۹۱۹۲۹۱۴۳۴۵ محمد علی	آقایان	پنج شنبه، جمعه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه وارنا	۲۶

		۰۹۳۷۰۹۸۸۹۶۹					
https://maps.app.goo.gl/knErsg9mWtSyyGLL7	سیدخندان - جلفا - سرای محله سید خندان	فرخ‌دین ۰۹۱۹۹۲۶۵۳۴۳ رضا ۰۹۰۰۱۱۳۰۱۴۰	مختلط	روزهای فرد	۱۷ الی ۱۸:۳۰	گروه سید خندان	۲۷
https://maps.app.goo.gl/4w9J9qq9F9dKfR6n8	دهکده المپیک، زیبادشت بالا، خیابان گل‌بانگ، بوستان دوستدار کودک، سرای محله زیبادشت	کامل ۰۹۱۰۸۰۹۰۸۸۳ مجید ۰۹۱۲۳۳۵۱۷۵۷	مختلط	شنبه تا چهارشنبه (بجز ایام تعطیل رسمی)	۱۸ الی ۱۹:۳۰	گروه رهایی دهکده المپیک	۲۸
https://maps.app.goo.gl/teVQTwmqMp9NdbwD6	میدان انقلاب به سمت خیابان لبافی نژاد بعد از خیابان شعله و نرسیده به پاساژ مهستان پلاک ۹۱۶ واحد ۲ (دقیقا رو به روی دکه روزنامه فروشی)	جواد ۰۹۳۵۶۴۵۴۶۶۷	آقایان	هر روز (به جز تعطیلات رسمی) تعطیلات رسمی	۸ الی ۹ ----- ۹ الی ۱۰	گروه صبح انقلاب	۲۹
https://maps.app.goo.gl/ejkeAqDgnCgHEwHLA	خیابان طالقانی خیابان بهار شمالی کوچه یزدان پناه ساختمان هلیا فیلم طبقه سوم پشت کافه شاپ	فرید ۰۹۱۲۶۷۷۱۴۱۱ میلاد ۰۹۳۵۶۴۷۲۳۲۰	مختلط	هر روز هفته	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه شعاع	۳۰
https://maps.app.goo.gl/JpntyX1yfkud5VLg	حد فاصل اتوبان همت و میدان عدل جنب فروشگاه شهروند سالن همایش تهران	علی ۰۹۳۶۴۴۴۶۳۸۱ جمال ۰۹۳۷۹۴۶۳۷۷۸	مختلط	هر روز هفته	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه عصر راه آسمان (عدل پونک)	۳۱
https://maps.google.com/?q=35.811657,51.409611/07	فلکه دوم صادقیه، بطرف ستارخان، بلوار شهدای صادقیه شمالی، سرای محله صادقیه، طبقه دوم	امید ۰۹۳۹۸۲۹۷۸۴۸ عاطفه ۰۹۳۹۱۳۴۲۶۲۷	مختلط	شنبه، دوشنبه (جاذبه)	۱۸:۳۰ الی ۲۰	گروه عصر صادقیه	۳۲
https://g.co/kgs/M3xok8N	خیابان پیروزی - بلوار ابوذر - سرای محله پرستار	حمید ۰۹۹۳۲۶۰۳۵۷۰	مختلط	یکشنبه و سه شنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه پرستار	۳۳

				پنجشنبه			
۳۴	گروه آرامش (عصر انقلاب)	۱۸ الی ۱۹:۳۰	هر عصر	مختلط	آرش ۰۹۹۰۵۵۴۷۴۸۰ لیانا ۰۹۹۱۴۴۳۷۴۵۳	میدان انقلاب به سمت خیابان لبافی نژاد بعد از خیابان شعله ور نرسیده به پاساژ مهستان پلاک ۹۱۶ واحد ۲ (دقیقا رو به روی دکه روزنامه فروشی)	https://maps.google.com/?q=آرامش(عصر(انقلاب)۳۵,۶۹۷۸۴۲,۵۱,۳۹۱۴۵۷
۳۵	گروه نارمک	۱۸:۳۰ الی ۲۰	شنبه تا پنجشنبه بجز ایام تعطیل	مختلط	محمود ۰۹۱۲۱۱۴۹۶۷۴ داوود ۰۹۱۲۵۱۱۶۱۲۳	بزرگراه رسالت - بین متروی علم و صنعت و متروی سرسبز بعد از خیابان ۱۲ متری - سرای محله نارمک	https://maps.google.com/maps?q=Tehran%2BProvince%2C%2BTehran%2C%2BQasem%2BSoleimani%2BExpy%2C%2BPGM2%2CBX36%2C%2BIran&ll=35.73496973737188,51.500253751873
۳۶	گروه عصر دارآباد	۱۹ الی ۲۰:۳۰	هر عصر	مختلط	نسرين ۰۹۳۸۲۲۰۰۸۳۶ کیان ۰۹۳۶۶۹۵۹۵۱۴	اتوبان ارتش بلوار اوشان خ هاشمی به سمت دارآباد پارک ساحلی داخل نمازخانه	https://maps.app.goo.gl/mL91StcXBGZyw6V28
۳۷	گروه گلشن(شب میدان کمیل تهرانپارس)	۱۹ الی ۲۰:۳۰	شنبه تا پنجشنبه	آقایان	مهرداد ۰۹۱۲۶۰۹۷۰۷۷	تهرانپارس خیابان زهدی کوچه صاحب الزمان میدان کمیل سرای محله گلشن سالن امفی تاتر	https://maps.app.goo.gl/kqu5phdo9xwJxC4P8
۳۸	گروه کوهک	۱۹:۳۰ الی ۲۱	روزهای فرد	مختلط	علیرضا ۰۹۳۵۵۳۳۸۱۸۵	میدان رسالت - خ طرقي - ابتدای خیابان فرجام - داخل پارک رو به روی سراي محله	https://maps.app.goo.gl/srX2Hi65PptdLdy99
۳۹	گروه شب صادقيه	۲۰ الی ۲۱:۳۰	هر شب به جز یکشنبه ها	مختلط	علي ۰۹۱۲۱۹۳۰۰۷۲ حسين ۰۹۳۹۳۹۳۸۱۴۵	ضلع جنوبی فلکه اول صادقيه جنب خیابان رحیمی پلاک ۵۹ طبقه سوم واحد ۱۰۹	https://maps.app.goo.gl/UruX7RfPCeG48n2F9
۴۰	گروه سرای محله دارآباد	۲۰:۳۰ الی ۲۲	هر شب	آقایان	مجيد ۰۹۱۹۰۸۰۱۵۲۱	تهران، شميرانات، انتهای اتوبان صیاد شیرازی شمال، تقاطع اتوبان ارتش، بلوار شهید مژدی (اوشان سابق)، خیابان هاشمی، پارک ساحلی	https://maps.app.goo.gl/juqg4BvX46h8GeUe8?g_st=awb

	دارآباد، سرای محله دارآباد، طبقه اول، اتاق آسیب های اجتماعی						
۴۱	گروه جلسه چشم انداز شب AA (عدل پونک)	۲۱ الی ۲۲:۳۰	هر شب	مختلط	مهدی ۰۹۱۲۱۹۴۷۴۳۶ شیمای ۰۹۳۶۵۸۲۸۹۸۶	تهران اتوبان همت غرب بعد از اشرفی اصفهانی ابتدای بلوار عدل جنب فروشگاه شهروند سالن همایش طهران طبقه دوم قسمت اداری سالن ،اطاق ویژن	https://maps.google.com/?q=35.752945,51.327953
۴۲	گروه شب دارآباد	۲۱ الی ۲۲:۳۰	هر شب	مختلط	امیر ۰۹۱۳۷۱۶۹۸۵ میثم ۰۹۳۶۸۷۳۸۱۷۲	اتوبان ارتش بلوار اوشان خ هاشمی به سمت دارآباد پارک ساحلی داخل نمازخانه	https://maps.app.goo.gl/V8oU9Z1SZanun4366
۴۳	گروه پیروزی	۲۰:۳۰ الی ۲۲	روزهای زوج	مختلط	میلاد ۰۹۱۲۱۷۹۷۶۰۵	خیابان پیروزی نرسیده به اتوبان امام علی خیابان طبرسی سرای محله زاهد گیلانی طبقه دوم واحد ۱	https://balad.ir/location?latitude=35.692277&longitude=51.46&zoom=16.500000&۲۹۸۴
۴۴	گروه آرامش انقلاب	۲۱ الی ۲۲:۳۰	هر شب	مختلط	حسن ۰۹۳۷۳۲۳۶۹۹۰	میدان انقلاب به سمت لبافی نژاد بعد از خیابان شعله ور نرسیده به پاساژ مهستان پلاک ۹۱۶ واحد ۲ (روبروی دکه روزنامه فروشی)	https://maps.google.com/?q=21:00۳۵,۶۹۷۸۴۲,۵۱,۳۹۱۴۵۷
۴۵	گروه شب های بهار	۲۱:۳۰ الی ۲۳	هر شب	مختلط	حسن ۰۹۱۹۶۶۶۳۹۷۶	خیابان طالقانی خیابان بهار شمالی خیابا یزدان نیاز پلاک ۳۴ طبقه دوم	http://iwo.ir/euwzq
۴۶	گروه گیشا	۲۱:۳۰ الی ۲۳	هر شب	مختلط	حسین ۰۹۱۲۲۵۹۹۳۱۳ حسین ۰۹۱۲۶۰۷۱۸۵۵	گیشا خیابان البرز خیابان بلوچستان جنب گیشا مارکت پ ۸ واحد ۷ ۴	https://maps.app.goo.gl/d5phF129uMaGP26R8
۴۷	گروه چیدر	۲۲ الی ۲۳:۳۰	هر روز به جز دوشنبه ها	آقایان	محمدرضا ۰۹۱۲۱۹۴۶۱۲۸	چیدر ضلع شمالغربی میدان ندا ابتدای کوچه سلیمی روبروی بانک پارسیان	https://maps.app.goo.gl/6BYkuPrdcJnHu86p8

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.

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 تجربه ی

ما بهره مند شوند.

۵- احساس بی ثمری و افسوس به حال خود ناپدید خواهد شد .

۶- علایق خودخواهانه را از دست خواهیم داد.

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

۸- خودبینی تحلیل خواهد رفت .

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

۱۰- ترس از مردم و 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 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
- ۳ - 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
- ۸ - 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 ببین 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.



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 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)
	۰۹۱۳۲۴۱۶۳۳۸	ناحیه ۵ (کرمان ، سیستان و بلوچستان ، هرمزگان ، مرکزیت کرمان)
	۰۳۴۳۲۷۳۶۹۹۴	آدرس دفتر محلی کرمان ، بلوار جهاد، نیش کوچه شماره ۲۵ ، طبقه منفی یک ساختمان سرو ۰۹۱۳۵۱۱۱۳۳۸
	۰۹۱۹۲۶۰۵۵۹۷	ناحیه ۶ (فارس ، بوشهر ، کهکیلویروبویر احمد- 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 (چهار محال بختیاری)
	۰۹۲۱۵۴۸۵۰۵۱	ناحیه ۱۳ (آذربایجان غربی و شرقی ، زنجان)
	۰۹۱۳۷۴۹۶۹۰۵	ناحیه ۱۴ (نجف آباد)
	۰۹۱۹۹۵۷۶۳۹۵	ناحیه ۱۵ تهران (شمال ، شمیرانات) دفتر محلی :پونک ، بلوار عدل جنوبی ، مرکز همایش های تهران ، طبقه دوم اداری
۰۹۰۳۴۶۱۸۳۶۴	۰۹۳۸۵۲۰۸۹۹۰	ناحیه ۱۶ (مازنداران)
	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

"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 الکلی های گمنام بستگی دارد.

من مسئولم

در هر زمان، هرکسی در هر کجا، یاری و کمک خواست، میخوام دست کمک الکلی 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 ۱۴۵، طبقه اول، واحد ۵