



انجمن الکلی های گمنام ایران

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

تاریخ به روز رسانی: ۱۴۰۴/۰۵/۲۴

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	فربیا 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	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 الی ۹	هر روز بجز ایام تعطیل روزهای تعطیل	آقایان	-	قرچک-سرای محله ولایت-روبروی مسجد جامع	https://goo.gl/maps/KA9EPNehAfMNPMWz5

https://goo.gl/maps/KA9EPNehAfMNPmWz5	حد فاصل اتوبان همت و میدان عدل جنب فروشگاه شهروند سالن همایش طبقه دوم قسمت اداری سالن، اتاق ویژن	حمید ۰۹۱۹۶۰۷۴۰۹۵ جواد ۰۹۱۲۳۸۵۲۱۶۷	آقایان	شنبه تا پنج شنبه جمعه ها و روزهای تعطیل تقویمی	۸:۳۰ الی ۷:۳۰ ۱۰ الی ۸:۳۰	گروه صبح عدل پونک	۷
https://maps.app.goo.gl/GmM8LbN2V2wstGfu8	چیدر ضلع شمالغربی میدان ندا ابتدای کوچه سلیمی روبروی بانک پارسیان	محمد ۰۹۳۳۱۵۸۳۰۰۱	مختلط	روزهای فرد	۷ الی ۸	گروه صبح چیدر	۸
https://maps.app.goo.gl/m3sD1Fj4W6n3Q359	تهرانپارس خیابان استخر خیابان سید علی روته مسجد پارک پلیس	فرید ۰۹۲۰۱۸۶۲۴۴۹ ----- مهدی ۰۹۱۲۲۳۶۴۱۶۸	آقایان	هر روز هفته بجز جمعه ها ----- پنجشنبه ها (جاذبه)	۸:۱۵ الی ۹:۳۰	گروه صبح پارک پلیس	۹
http://iwo.ir/334x1	نیاوران خیابان عمار پارک مهر زیر آلاچیق	شهاب ۰۹۱۲۵۷۹۴۸۴۳ محمد ۰۹۳۳۱۵۸۳۰۰۱	مختلط	هر روز هفته روز های تعطیل تقویمی	۷ الی ۸ ۹ الی ۱۰:۳۰	گروه صبح مهر	۱۰
https://goo.gl/maps/4Hmw28c81h3F4L2V7	ولنجک، بلوار دانشجو، میدان یاسمن، جنب بوستان نگین درب جنوبی مسجد النبی (جنب سوپرمارکت) داخل زمین فوتسال (سالن ورزشی ولنجک)	محمد ۰۹۱۲۱۲۱۴۹۲۰ شهرام ۰۹۲۱۷۹۴۷۱۸۸	مختلط	هر روز هفته ----- روز های تعطیل تقویمی و جمعه ها	۷ الی ۸ ----- ۸ الی ۹	گروه صبح ولنجک	۱۱
http://iwo.ir/4cn47	خیابان تهران نو مسیل باختر قبل از گلستان پارک تسلیحات زیر آلاچیق	اسماعیل ۰۹۹۳۳۱۳۶۵۳۵ رضا ۰۹۱۲۳۵۹۳۷۱۵	مختلط	شنبه تا پنج شنبه -----	۷ الی ۸:۱۵ ----- ۸ الی ۹:۳۰	گروه صبح تسلیحات	۱۲

				روزهای تعطیل تقویمی و جمعه			
https://maps.app.goo.gl/E MgrYUhd6Pjdtxb58	خیابان شریعتی بالاتر از میرداماد خیابان زیبا جنب بوستان نصر سرای محله قبا طبقه همکف	داوود ۰۹۱۲۲۴۴۱۷۰۳ آرزو ۰۹۰۲۱۲۲۷۸۳۳	مختلط	هر روز هفته بجز جمعه ها و تعطیلات رسمی	۸ الی ۹	گروه صبح قبا	۱۳
https://maps.google.com/? q=35.771778,51.351780	تهران بلوار شهید فرحزادی بلوار دادمان انتهای کوچه درختی کوچه آزاده سرای محله سپهر طبقه اول	حبیب ۰۹۱۲۵۱۶۷۹۲۷ آرش ۰۹۱۲۵۲۰۲۹۶۵	مختلط	هر روز بجز جمعه ها و ایام تعطیل رسمی	۸ الی ۹	گروه صبح سپهر (شهرک غرب)	۱۴
https://maps.app.goo.gl/U 5jHigTBUfzxX3RH6	پردیس، فاز دو، میدان امام خمینی، ضلع شمال غربی میدان، ضلع شمالی پارک مشاهیر، زیر آلاچیق	ابوالفضل ۰۹۱۰۱۵۰۹۰۱۰ شایان ۰۹۱۲۶۰۰۱۱۶۹ ----- حنیف ۰۹۱۹۵۶۵۸۰۸۲	مختلط	هر روز (بجز جمعه و تعطیلات) ----- جمعه	۶:۳۰ الی ۷:۳۰ ----- ۷:۳۰ الی ۸:۳۰	گروه پردیس	۱۵
https://maps.app.goo.gl/6x zJrX7ZaKJhPmbR8	قاطع بلوار کاوه و اندرزگو کوچه نیکو پلاک یک کافه لونا طبقه زیر همکف	امیرحسین ۰۹۱۲۷۷۸۳۷۰۲ محمود ۰۹۱۲۱۱۴۹۶۷۴	مختلط	هر روز هفته ----- روزهای جمعه و تعطیل	۷:۳۰ الی ۸:۳۰ ----- ۸ الی ۹:۳۰	گروه صبح قیطریه	۱۶
https://maps.app.goo.gl/5 BTYwnJmw7RJpWaDA	تهران: گیشا خیابان البرز خیابان بلوچستان جنب گیشا مارکت پلاک ۸ واحد ۴	-	مختلط	روزهای فرد	روزهای فرد	گروه صبح گیشا	۱۷
https://goo.gl/maps/VGA mb3CJGnUMXWcKA	پاسداران، حسین آباد، خیابان جوانشیر، بوستان باغ رز	سبحان ۰۹۱۲۱۹۸۴۷۰۷ علیرضا ۰۹۱۲۶۴۲۴۶۶۳	مختلط	جمعه و تعطیلات رسمی	۱۰:۳۰ الی ۱۲	گروه پاسداران	۱۸

۱۹	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
۲۰	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/i5o7VgxDDGdXt7vCA
۲۱	گروه ظهر سپهر	۱۴ الی ۱۵:۳۰	هر روز هفته (بجز پنجشنبه، جمعه و تعطیلات رسمی)	مختلط	روح الله ۰۹۱۲۰۰۳۶۸۰۵	شهرک غرب خیابان دادمان خیابان سپهر (درختی) کوچه آزاده سرای محله سپهر	https://foursquare.com/v/599159a68b98fd2670155dd7
۲۲	گروه ظهر پونک(عدل)	۱۴ الی ۱۵:۳۰	هر شب	آقایان	قدرت ۰۹۱۲۱۲۶۸۵۵۴ مجید ۰۹۱۲۴۲۹۲۰۲۴	حد فاصل اتوبان همت و میدان عدل جنب فروشگاه شهروند سالن همایش طبقه دوم قسمت اداری سالن، اتاق ویژن	https://goo.gl/maps/KA9EPNehAfMNPMWz5
۲۳	گروه ظهر تسلیحات	۱۴ الی ۱۵:۳۰	روزهای زوج	مختلط	حمید ۰۹۱۲۱۵۴۹۷۴۹	خیابان گلشن دوست - کوچه کشاورز - پلاک ۲۴ طبقه	https://www.google.com/maps/place/35°42'53.7%2N+51°28'49.8%22E/@35.7149218,51.4804929,15z/data=!4m4!3m3!8m2!3d35.7149167!4d51.4805?force=pwa&source=mlapk&g_ep=Eg1tbF8yMDI1MDkwM18wIOC7DCoASAJQA%3D%3D
۲۴	گروه قبا (ظهر)	۱۴ الی ۱۵:۳۰	هر روز هفته به جز روزهای تعطیل	مختلط	نریمان ۰۹۹۱۸۷۳۴۳۳۲ داوود ۰۹۱۲۷۳۵۴۸۹۸	خیابان شریعتی بالاتر از میرداماد خیابان زیبا جنب بوستان نصر، سرای محله قبا (روزهای جمعه و ایام تعطیل زیر آلاچیق برگزار می گردد)	https://goo.gl/maps/RFqx3NgfkpS3U8o56

۲۵	گروه تعادل ظهر قبا	۱۴ الی ۱۵:۳۰	روز های تعطیل	مختلط	داریوش ۰۹۱۲۱۲۷۴۷۵۵	خیابان شریعتی بالاتر از میرداماد خیابان زیبا جنب بوستان نصر , سرای محله قبا (روزهای جمعه و ایام تعطیل زیر آلاچیق برگزار می گردد)	https://goo.gl/maps/RFqx3NgfkpS3U8o56
۲۶	گروه عصر شقایق	۱۹ الی ۲۰:۳۰	شنبه تا چهارشنبه	آقایان	امید ۰۹۱۹۱۳۸۳۸۰۱۹ حسام ۲۹۳۸ ۴۲۳ ۰۹۱۲	ادرس خانی اباد بلوار شقایق روبروی میدان تره بار مرکزی جنب پارک ۲۲ بهمن سرای محله اسفندیاری-طبقه اول	https://balad.ir/p/1JhwkaxgVZWe79
۲۷	گروه مدرس (گلنپه ورامین)	۱۹ الی ۲۰:۳۰	شنبه تا چهارشنبه	آقایان	رضا ۰۹۳۸۴۲۳۲۱۹۷	اتوبان آیت الله سعیدی ،از شمال به جنوب ،بعد از پل بهاران خ پژاوند داخل پارک شقایق ،اتاق داخل پارک	https://goo.gl/maps/AgueL6uqGYPd2V836
۲۸	گروه شقایق شهرک ولیعصر	۱۹:۳۰ الی ۲۱	هرشب	مختلط	امیر ۰۹۳۳۷۱۰۰۶۹۵ امیر ۰۹۱۲۲۳۵۶۸۰۸	اتوبان آیت الله سعیدی ،از شمال به جنوب ،بعد از پل بهاران خ پژاوند داخل پارک شقایق ،اتاق داخل پارک	https://goo.gl/maps/AgueL6uqGYPd2V836
۲۹	گروه الکلی های زیباشهر	۱۹ الی ۲۰:۳۰	هر روز هفته	آقایان	وحید ۰۹۳۵۲۳۵۵۵۴۰ محمدرضا ۰۹۲۱۲۶۵۲۵۵۷	قرچک، زیبا شهر , خیابان الحدید, گلستان ۶ جنب ورزشگاه	https://goo.gl/maps/zWYuobs1F6NKvkei7
۳۰	گروه وارنا	۱۹ الی ۲۰:۳۰	پنج شنبه ، جمعه	آقایان	حمید ۰۹۱۹۲۹۱۴۳۴۵ محمدعلی ۰۹۳۷۰۹۸۸۹۶۹	ورامین -قرچک بعد از میدان پویینک قرچک- روبروی کارخانه شیر وارنا-نمازخانه بوستان کشاورز	https://maps.app.goo.gl/zp3ryuwf3qmtkrcq9
۳۱	گروه سید خندان	۱۸ الی ۱۹:۳۰	روزهای فرد	مختلط	فرخدین ۰۹۱۹۹۲۶۵۳۴۳ رضا ۰۹۰۰۱۱۳۰۱۴۰	سیدخندان - جلفا - سرای محله سید خندان	https://maps.app.goo.gl/knErsg9mWtSyyGLL7
۳۲	گروه رهایی دهکده المپیک	۱۸ الی ۱۹:۳۰	شنبه تا چهارشنبه	مختلط	کامل ۰۹۱۰۸۰۹۰۸۸۳ مجید	دهکده المپیک، زببادشت بالا، خیابان گلبانگ، بوستان دوستدار کودک، سرای محله زببادشت	https://maps.app.goo.gl/4w9J9qq9F9dKfR6n8

		۰۹۱۲۳۳۵۱۷۵۷		(بجز ایام تعطیل رسمی)			
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	۳۳
https://maps.app.goo.gl/ejkeAqDgnCgHEwHLA	خیابان طالقانی خیابان بهار شمالی کوچه یزدان پناه ساختمان هلیا فیلم طبقه سوم پشت کافه شاپ	فرید ۰۹۱۲۶۷۷۱۴۱۱ زهره ۰۹۱۲۸۴۶۶۹۸۲	مختلط	هر روز هفته	۱۹ الی ۲۰:۳۰	گروه شعاع	۳۴
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)	۳۵
https://maps.google.com/?q=35.811657,51.409611/07	فلکه دوم صادقیه، بطرف ستار خان، بلوار شهدای صادقیه شمالی، سرای محله صادقیه، طبقه دوم	امید ۰۹۳۹۸۲۹۷۸۴۸ عاطفه ۰۹۳۹۱۳۴۲۶۲۷	مختلط	شنبه، دوشنبه (جاذبه)	۲۰ الی ۱۸:۳۰	گروه عصر صادقیه	۳۶
https://g.co/kgs/M3xok8N	خیابان پیروزی - بلوار ابوذر - سرای محله پرستار	حمید ۰۹۹۳۲۶۰۳۵۷۰	مختلط	یکشنبه و سه شنبه پنجشنبه	۱۹ الی ۲۰:۳۰ ۱۷ الی ۱۸:۳۰	گروه پرستار	۳۷
https://maps.google.com/?q=آرامش (عصر) (انقلاب) ۳۵,۶۹۷۸۴۲.۵۱,۳۹۱۴۵۷	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)	آرش ۰۹۹۰۵۵۴۷۴۸۰ لیانا ۰۹۹۱۴۴۳۷۴۵۳	مختلط	هر عصر	۱۸ الی ۱۹:۳۰	گروه آرامش (عصر انقلاب)	۳۸

https://maps.google.com/maps?q=Tehran%2BProvince%2C%2BTehran%2C%2BQasem%2BSoleimani%2BExpv%2C%2BPGM2%2C%2BIran&sl=35.73496973737188,51.500253751873	بزرگراه رسالت - بین متروی علم و صنعت و متروی سرسبز بعد از خیابان ۱۲ متری - سرای محله نارمک	محمود ۰۹۱۲۱۱۴۹۶۷۴ داوود ۰۹۱۲۵۱۱۶۱۲۳	مختلط	شنبه تا پنجشنبه بجز ایام تعطیل	۲۰ الی ۱۸:۳۰	گروه نارمک	۳۹
https://maps.app.goo.gl/juqg4BvX46h8GeUe8?g_st=awb	تهران، شمیرانات، انتهای اتوبان صیاد شیرازی شمال، تقاطع اتوبان ارتش، بلوار شهید مژدی (اوشان سابق)، خیابان هاشمی، پارک ساحلی دارآباد، سرای محله دارآباد، طبقه اول، اتاق آسیب های اجتماعی	نسرین ۰۹۳۸۲۲۰۰۸۳۶ کیان ۰۹۳۶۶۹۵۹۵۱۴	مختلط	هر عصر	۲۰ الی ۱۸:۳۰	گروه عصر دارآباد	۴۰
https://maps.app.goo.gl/kqu5phdo9xwJxC4P8	تهرانپارس خیابان زهدی کوچه صاحب الزمان میدان کمیل سرای محله گلشن سالن امفی تاتر	مهرداد ۰۹۱۲۶۰۹۷۰۷۷	آقایان	شنبه تا پنجشنبه	۲۰:۳۰ الی ۱۹	گروه گلشن(شب) میدان کمیل (تهرانپارس)	۴۱
https://maps.app.goo.gl/srX2Hi65PptdLdy99	میدان رسالت - خ طرقي - ابتدای خیابان فرجام - داخل پارک رو به روی سرای محله	علیرضا ۰۹۳۵۵۳۳۸۱۸۵	مختلط	روزهای فرد	۲۱ الی ۱۹:۳۰	گروه کوهک	۴۲
https://maps.app.goo.gl/UruX7RfPCeG48n2F9	ضلع جنوبی فلکه اول صادقیه جنب خیابان رحیمی پلاک ۵۹ طبقه سوم واحد ۱۰۹	فرهاد ۰۹۱۲۳۳۳۸۶۸۰ علیرضا ۰۹۱۲۳۳۸۰۴۱۳	مختلط	هر شب به جز یکشنبه ها	۲۱:۳۰ الی ۲۰	گروه شب صادقیه	۴۳
https://maps.app.goo.gl/juqg4BvX46h8GeUe8?g_st=awb	تهران، شمیرانات، انتهای اتوبان صیاد شیرازی شمال، تقاطع اتوبان ارتش، بلوار شهید مژدی (اوشان سابق)، خیابان هاشمی، پارک ساحلی دارآباد، سرای محله دارآباد، طبقه اول، اتاق آسیب های اجتماعی	مجید ۰۹۱۹۰۸۰۱۵۲۱	آقایان	هر شب	۲۲ الی ۲۰:۳۰	گروه سرای محله دارآباد	۴۴

https://maps.google.com/?q=35.752945,51.327953	تهران اتوبان همت غرب بعد از اشرفی اصفهانی ابتدای بلوار عدل جنب فروشگاه شهروند سالن همایش طهران طبقه دوم قسمت اداری سالن ،اطاق ویژن	مهدی ۰۹۱۲۱۹۴۷۴۳۶	مختلط	هر شب	۲۱ الی ۲۲:۳۰	گروه جلسه چشم انداز شب AA (عدل پونک)	۴۵
https://maps.app.goo.gl/juqg4BvX46h8GeUe8?g_st=awb	تهران، شمیرانات، انتهای اتوبان صیاد شیرازی شمال، تقاطع اتوبان ارتش، بلوار شهید مژدی (اوشان سابق)، خیابان هاشمی، پارک ساحلی دارآباد، سرای محله دارآباد، طبقه اول، اتاق آسیب های اجتماعی	مجید ۰۹۱۹۰۸۰۱۵۲۱	آقایان	هر شب	۲۲ الی ۲۰:۳۰	گروه شب دارآباد	۴۶
https://maps.app.goo.gl/juqg4BvX46h8GeUe8?g_st=awb	تهران، شمیرانات، انتهای اتوبان صیاد شیرازی شمال، تقاطع اتوبان ارتش، بلوار شهید مژدی(اوشان سابق)، خیابان هاشمی، پارک ساحلی دارآباد، سرای محله دارآباد، سالن آمفی تئاتر	میثم ۰۹۳۶۸۷۳۸۱۷۲ امیر ۰۹۱۳۷۱۶۹۸۵	مختلط	هر شب (به جز جمعه ها)	۲۰ الی ۲۱:۳۰	گروه شب دارآباد (سالن آمفی تئاتر)	۴۷
https://maps.google.com/?q=21:0035,697842.51,391457	میدان انقلاب به سمت لبافی نژاد بعد از خیابان شعله ور نرسیده به پاساژ مهستان پلاک ۹۱۶ واحد ۲ (روبروی دکه روزنامه فروشی)	حسن ۰۹۳۷۳۲۳۶۹۹۰	مختلط	هر شب	۲۱ الی ۲۲:۳۰	گروه آرامش انقلاب	۴۸
http://iwo.ir/euwzq	خیابان طالقانی خیابان بهار شمالی خیابا یزدان نیاز پلاک ۳۴ طبقه دوم	حسن ۰۹۱۹۶۶۶۳۹۷۶	مختلط	هر شب	۲۱:۳۰ الی ۲۳	گروه شب های بهار	۴۹
https://maps.app.goo.gl/d5phF129uMaGP26R8	گیشا خیابان البرز خیابان بلوچستان جنب گیشا مارکت پ ۸ واحد ۷ ۴	حسین ۰۹۱۲۲۵۹۹۳۱۳ حسین ۰۹۱۲۶۰۷۱۸۵۵	مختلط	هر شب	۲۱:۳۰ الی ۲۳	گروه گیشا	۵۰
https://maps.app.goo.gl/6BYkuPrdcJnHu86p8	چیدر ضلع شمالغربی میدان ندا ابتدای کوچه سلیمی روبروی بانک پارسیان	محمدرضا ۰۹۱۲۱۹۴۶۱۲۸	آقایان	هر روز به جز دوشنبه ها	۲۲ الی ۲۳:۳۰	گروه چیدر	۵۱

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 نميخورديد زندگيتان 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.



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

نواحی ۱۹ گانه کنفرانس خدمات عمومی		
شماره ماندگار روابط عمومی کنفرانس خدمات عمومی	آقایان	بانوان
ناحیه ۱ (مشهد)	۰۹۱۹۹۱۷۹۵۱۹	۰۹۱۹۴۷۰۰۷۱۱
ناحیه ۲ (اصفهان)	۰۹۳۹۵۲۶۲۳۶۹	
ناحیه ۳ (تهران)	۰۹۱۳۶۵۵۴۴۲۶	۰۹۱۳۸۲۹۱۸۲۰
ناحیه ۴ (رشت)	۰۹۳۵۰۷۸۳۶۴۶	۰۹۳۶۵۸۲۴۳۶۳
ناحیه ۵ (کرمان ، سیستان و بلوچستان ، هرمزگان ، مرکزیت کرمان) آدرس دفتر محلی کرمان ، بلوار جهاد، نبش کوچه شماره ۲۵ ، طبقه منفی یک ساختمان سرو ۰۹۱۳۵۱۱۱۳۳۸	۰۹۰۱۰۹۸۵۰۰۹	۰۹۳۸۷۱۶۳۳۴۵
ناحیه ۶ (فارس ، بوشهر ، کهکیلویروبویراحمد- مرکزیت شیراز)	۰۹۱۳۲۴۱۶۳۳۸	
ناحیه ۷ (البرز ، قزوین ، قم – مرکزیت کرج)	۰۳۴۳۲۷۳۶۹۹۴	
ناحیه ۸ (خوزستان)	۰۹۱۹۲۶۰۵۵۹۷	۰۹۹۲۴۰۰۱۲۴۶
ناحیه ۹ (گرگان)	۰۹۳۳۰۲۱۲۰۱۰	۰۹۳۸۶۰۰۱۹۱۶
ناحیه ۱۰ (کرمانشاه)	۰۹۱۶۵۰۲۷۰۴۶	۰۹۹۳۳۰۳۳۰۵۴
ناحیه ۱۱ (کردستان)	۰۹۱۱۴۲۴۹۰۱۱	
ناحیه ۱۲ (چهار محال بختیاری)	۰۹۱۸۵۶۹۲۳۸۹	
ناحیه ۱۳ (آذربایجان غربی و شرقی ، زنجان)	۰۹۱۸۲۷۷۳۲۰۰	
ناحیه ۱۴ (نجف آباد)	۰۹۱۳۵۹۳۲۱۷۱	
ناحیه ۱۵ تهران (شمال ، شمیرانات) دفتر محلی :پونک ، بلوار عدل جنوبی ، مرکز همایش های تهران ، طبقه دوم اداری	۰۹۲۱۵۴۸۵۰۵۱	
ناحیه ۱۶ (مازنداران)	۰۹۱۳۷۴۹۶۹۰۵	
ناحیه ۱۷ (یزد)	۰۹۱۹۵۷۶۳۹۵	۰۹۰۳۴۶۱۸۳۶۴
ناحیه ۱۸ (لرستان)	۰۹۳۸۵۲۰۸۹۹۰	
ناحیه ۱۹ (ایلام)	۰۹۹۳۶۴۹۱۵۵۰	
	۰۹۱۶۷۱۲۱۵۱۰	
	۰۹۹۲۳۵۰۸۶۴۶	

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. می‌دهیم : 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 می‌پیوندند به وحدت الکلی های گمنام بستگی دارد.

من مسئولم

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