



جلسات حضوری انجمن الکلی های گمنام ایران

آدرس جلسات حضوری A.A ناحیه 15 شمیراتات و شمال تهران

تاریخ به روز رسانی: **1404/09/29**

WWW.TEHRANAA.ORG

اگر شما با مصرف الكل مشكل داريد ، خوشحال خواهيم شد كه به شما نشان دهيم
كه چگونه ما دست از نوشيدن مشروبات الكلى برداشتيم .
فقط با ما تماس بگيريد .

تلفن ماندگار روابط عمومى ناحيه 15 : 09199576395

كميته آدرس جلسات ناحيه 15 : 09199576495

در الكلى هاى گمنام حق عضويت و شهریه اى دريافت نميگردد

www.iranaa.org

سایت انجمن الکلی های گمنام ایران

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 الكل است. در الكلى هاى گمنام حق عضویت و شهریه اى وجود ندارد ما از طریق اعانات خودمان خودكفا هستیم.

* الكلى هاى گمنام با هیچ فرقه ،مذهب سیاست سازمان یا موسسه اى 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 الكلى ها برای کسب هشیاری است.

الكلیسم چیست؟

در مورد ماهیت واقعی الكلیسم عقاید متفاوتی وجود دارد. توضیح قابل قبول در مورد اکثر اعضای انجمن الكلى هاى گمنام این است که الكلیسم 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 الكلى هاى گمنام احساس میکنند که این بیماری ترکیبی از حساسیت جسمانی به الكل 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 الكلیهائی که قادر به متوقف کردن مصرف الكل نبودند گمان میکردند که از لحاظ اخلاقی ضعیف هستند یا احتمالاً تعادل روانی ندارند.

عقیده ی انجمن الكلى هاى گمنام این است که الكلى ها بیماران هستند که اگر یک برنامه ساده که موفقیت آن اثبات شده است را دنبال کنند میتوانند بهبود یابند برنامه اى 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 میباشند 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
1	گروه بانوان قبا	9:30 الی 11:00	دوشنبه، پنج شنبه (بجز روزهای تعطیل رسمی)	بانوان	سمیرا 09127330477	خیابان شریعتی بالاتر از میرداماد خیابان زیبا جنب بوستان نصر، سرای محله قبا	 https://nshn.ir/56_bvrPr0xu-G3
2	رهایی تهران پارس	10:30 الی 12:00	دوشنبه	بانوان	فریبا 09306188803	بزرگراه شهید سلیمانی بعد از مترو علم و صنعت به سمت چهار راه سرسبز سرای محله نارمک	 https://nshn.ir/rbv_98exp4Bk
3	گروه صبح آرامش فردوس	7:00 الی 8:00 9:00 الی 10:00	شنبه تا پنج شنبه جمعه	آقایان	امیر حسین 09123433822 09121272318	آیت الله سعیدی، چهار راه یافت آباد، بلوار معلم، میدان معلم، خیابان مداین، خیابان شهیدان اسماعیلی، انتهای پارک سجاد، جنب سرای محله	 https://nshn.ir/_bvcCmx-KUA
4	گروه صبح بهمن	7:15 الی 8:15	شنبه تا پنج شنبه	آقایان	حمید 09121951942	خانی آبادنو - بولوار شقایق - جنب خیابان صمدی - روبروی میدان مرکزی میوه و تره بار - سرای محله اسفندیاری و بوستان	 https://nshn.ir/_bQIv4VxOPPj
5	گروه صبح سعادت آباد	7:00 الی 8:00 8:00 الی 9:00	شنبه تا پنج شنبه (بجز تعطیل رسمی) جمعه و روزهای تعطیل رسمی	آقایان	امید میثم 09122061969 09909953592	سعادت آباد کوچه دوم (عبقری) داخل پارک شقایق خانه شطرنج	 https://nshn.ir/_bvQp1Vx4wFQ

	https://nshn.ir/bQFlrOx9v16	قرچک-سرای محله ولایت-روبروی مسجد جامع	مهدی 09125095994 مسعود 09358953092	آقایان	شنبه، دوشنبه، چهارشنبه بجز ایام تعطیل رسمی جمعه و روزهای تعطیل رسمی	7:30 الی 8:30 8:00 الی 9:00	گروه شکرگزاری قرچک	6
	https://nshn.ir/bvSBqYxMYfA	حد فاصل اتوبان همت و میدان عدل جنب فروشگاه شهروند سالن همایش طبقه دوم قسمت اداری سالن، اتاق ویژن	حمید 09301029017 فرهاد 09122091018	آقایان	شنبه تا پنج شنبه جمعه ها و روزهای تعطیل تقویمی	7:30 الی 8:30 8:30 الی 10:00	گروه صبح عدل پونک	7
	https://nshn.ir/bv1Go5xu0x	چیدر ضلع شمالغربی میدان ندا ابتدای کوچه سلیمی روبروی بانک پارسیان	محمد 09331583001 البرز 09122705586	مختلط	روزهای فرد	7:00 الی 8:00	گروه صبح چیدر	8
	https://nshn.ir/bv2h30xzgKH	تهرانپارس خیابان استخرخیابان سید علی روته مسجد پارک پلیس	مهدی 09122364168	آقایان	هر روز هفته بجز جمعه ها پنجشنبه ها (جاذبه)	8:15 الی 9:30	گروه صبح پارک پلیس	9
	https://nshn.ir/bvSCcIXJvai	دهکده المپیک زیبا دشت بالا خیابان گلبانگ بوستان دوستانار کودک، سرای محله زیبادشت	مسعود 09128022836 رضا 09125122483	مختلط	هر روز هفته بجز جمعه ها و تعطیل رسمی	7:30 الی 8:30	صبح دهکده المپیک	10

	https://nshn.ir/bvW2fVxuSw	نیاوران خیابان عمار پارک مهر زیر آلاچیق	رضا 09386913404 علی اصغر 09121472143	مختلط	هر روز هفته	7:00 الی 8:00	گروه صبح مهر	11
	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)	امیرحسین 09121798031 علی 09125994361	مختلط	هر روز هفته	7:00 الی 8:00	گروه صبح ولنجک	12
					روز های تعطیل تقویمی و جمعه ها	8:00 الی 9:00		
	https://nshn.ir/5a_bvHf55xRm7T	خیابان تهران نو مسیل باختر قبل از گلستان پارک تسلیحات زیر آلاچیق	فرشاد 09193226200 محمد 09194047769	مختلط	شنبه تا پنج شنبه	7:00 الی 8:15	گروه صبح تسلیحات	13
					روز های تعطیل تقویمی و جمعه	8:00 الی 9:30		
	https://nshn.ir/56_bvrPr0xu-G3	خیابان شریعتی بالاتر از میرداماد خیابان زیبا جنب بوستان نصر سرای محله قبا طبقه همکف	آرزو 09021227383 دانیال 09121818279	مختلط	هر روز هفته بجز جمعه ها و تعطیلات رسمی	8:00 الی 9:00	گروه صبح قبا	14
	https://nshn.ir/bvsvzGxM6J4	تهران بلوار شهید فرحزادی بلوار دادمان انتهای کوچه درختی کوچه آزاده سرای محله سپهر طبقه دوم	پیام 09122470037 آرش 09125202965	مختلط	هر روز بجز جمعه ها و ایام تعطیل رسمی	8:00 الی 9:00	گروه صبح سپهر (شهرک غرب)	15

	https://nshn.ir/bvoDmNxNen-	پردیس، فاز دو، میدان امام خمینی، ضلع شمال غربی میدان، ضلع شمالی پارک مشاهیر، زیر آلاچیق	ابوالفضل 09101509010 حنیف 09195658082	مختلط	هر روز (بجز جمعه و تعطیلات)	6:30 الی 7:30	گروه پردیس	16
					جمعه	7:30 الی 8:30		
	https://nshn.ir/bvXvkOxOcpI	طهران: گیشا خیابان البرز خیابان بلوچستان جنب گیشا مارکت پلاک ۸ واحد ۴	حامد 09121370182	مختلط	روزهای فرد	8:00 الی 9:00	گروه صبح گیشا	17
	https://nshn.ir/bvh8zVxOCCZ	میدان انقلاب به سمت خیابان لبافی نژاد بعد از خیابان شعله و رنرسیده به پاساژ مهستان پلاک ۹۱۶ واحد ۲ (دقیقا رو به روی دکه روزنامه فروشی)	جواد 09356454667 محسن 09121485609	آقایان	هر روز هفته	8:00 الی 9:00	گروه صبح آرامش صبح انقلاب	18
	https://nshn.ir/bv78OpXR33b	پاسداران، حسین آباد، خیابان جوانشیر، بوستان باغ رز	سبحان 09121984707	مختلط	جمعه و تعطیلات رسمی	10:30 الی 12:00	گروه پاسداران	19
	https://nshn.ir/bv2jaYx-c9J	بلوار عدل پونک - سالن همایش و نمایش تهران 1	فرحناز 09126761400 مریم 09905292642	بانوان	شنبه تا چهارشنبه	16:30 الی 18:00	گروه بانوان آفتاب	20
	https://nshn.ir/rbvg8NyxMVa5	خیابان استاد معین، خیابان دامپزشکی، به سمت بزرگراه آیت الله سعیدی، سمت چپ کوچه حیدریان، جنب زمین چمن فوتبال سالن همایش، ورزشگاه خوراکیان	علی 09373575603	آقایان	روزهای زوج	13:00 الی 14:30	گروه ظهر دکتر هوشیار	21

	https://nshn.ir/bvSBqYxMYfA	حد فاصل اتوبان همت و میدان عدل جنب فروشگاه شهروند سالن همایش طبقه دوم قسمت اداری سالن ، اتاق ویژن	داود 09121860105 فرهاد 09121993780	آقایان	هر روز	14:00 الی 15:30	گروه ظهر پونک (عدل)	22
	https://nshn.ir/e2_bvsvyYxMD6V	شهرک غرب خیابان دادمان خیابان سپهر (درختی) کوچه آزاده سرای محله سپهر	سهیل 09198581482 علیرضا 09331698406	مختلط	شنبه تا چهار شنبه (بجز ایام تعطیل رسمی)	14:00 الی 15:30	گروه ظهر سپهر	23
	https://nshn.ir/bvHRI5xRw8e	خیابان گلشن دوست - کوچه کشاوری - پلاک ۲۴ طبقه دوم ، سرای محله زرکش	حمید 09121549749 محمد 09212672126	مختلط	روزهای زوج	14:00 الی 15:30	گروه ظهر تسلیحات	24
	https://nshn.ir/56_bvrPr0xu-G3	خیابان شریعتی بالاتر از میرداماد خیابان زیبا جنب بوستان نصر ، سرای محله قبا (روزهای جمعه و ایام تعطیل زیر آلاچیق برگزار می گردد)	رضا 09001130140 داود 09127354898	مختلط	هر روز هفته به جز روز های تعطیل	14:00 الی 15:30	گروه قبا (ظهر)	25
	https://nshn.ir/56_bvrPr0xu-G3	خیابان شریعتی بالاتر از میرداماد خیابان زیبا بوستان نصر ، زیر آلاچیق	سبحان 09121984707	مختلط	روزهای تعطیل	14:00 الی 15:30	گروه تعادل ظهر قبا	26
	https://nshn.ir/5b_bvShrNxu5sq	سیدخندان - جلفا - سرای محله سید خندان - طبقه همکف	فخرالدین 09199265343	مختلط	روزهای فرد	17:00 الی 18:30	گروه عصر سید خندان	27
	https://nshn.ir/bvSCcIxJvai	دهکده المپیک، زیبادشت بالا، خیابان گلبنگ، بوستان دوستانار کودک، سرای محله زیبادشت	شهرام 09126391874	مختلط	شنبه تا چهارشنبه (بجز ایام)	18:00 الی 19:30	گروه عصر دهکده المپیک	28

					تعطیل (رسمی)			
	https://nshn.ir/_bvhwIOxOBK1	میدان انقلاب، کارگر جنوبی، کوچه ژاندارمری، پلاک 117 طبقه پنچ، پلاتو یاشیل	بسیر 09398080716 آرش 09905547480	مختلط	هر روز	19:00 الی 20:30	گروه آرامش (عصر انقلاب)	29
	https://nshn.ir/_bv_zivxp4jA	بزرگراه رسالت - بین متروی علم و صنعت و متروی سرسبز بعد از خیابان ۱۲ متری - سرای محله نارمک	علی 09124029768 فرشید 09122356325	آقایان	شنبه تا پنجشنبه بجز ایام تعطیل	18:30 الی 20:00	گروه نارمک	30
	https://nshn.ir/_bvWlmOxpCMT	تهران، شمیرانات، انتهای اتوبان صیاد شیرازی شمال، تقاطع اتوبان آرتش، بلوار شهید مژدی (اوشان سابق)، خیابان هاشمی، پارک ساحلی دارآباد، سرای محله دارآباد، طبقه اول، اتاق آسیب های اجتماعی	نسرين 09382200836 کیان 09366959514	مختلط	هر روز	19:00 الی 20:30	گروه عصر دارآباد	31
	https://nshn.ir/_bvXERP_xMW77	فلکه دوم صادقیه، بطرف ستارخان، بلوار شهدای صادقیه شمالی، سرای محله صادقیه، طبقه دوم	علی 09121930072 لیانا 09378787566	مختلط	شنبه دوشنبه (جاذبه) چهارشنبه	18:30 الی 20	گروه عصر صادقیه	32
	https://nshn.ir/_bQ54n5xyb42	قرچک، خیابان با هنر، انتهای خیابان حسینیة عرب ها	محسن 09195934094 محمد 09192923591 شاهین 09227347108	آقایان	هر روز هفته	19:00 الی 20:30	گروه الکی های زیباشهر	33
	https://nshn.ir/_bQWG5VxyB1t	ورامین - قرچک بعد از میدان پویینک قرچک- روبروی کارخانه شیر وارنا- نمازخانه بوستان کشاورز	حمید 09192914345 احمد 09364339424	آقایان	پنج شنبه ، جمعه	19:00 الی 20:30	گروه وارنا	34

	https://nshn.ir/bvSCcIXJvai	خیابان طالقانی خیابان بهار شمالی کوچه یزدان نیا ساختمان هلیا فیلم طبقه سوم پشت کافه شاپ	فرید 09126771411 زهره 09128466982	مختلط	هر روز هفته	19:00 الی 20:30	گروه شعاع	35
	https://nshn.ir/bvSBqYxMYfA	حد فاصل اتوبان همت و میدان عدل جنب فروشگاه شهروند سالن همایش تهران	علی 09364446381 آرش 09128918481	مختلط	هر روز هفته	19:00 الی 20:30	گروه عصر راه آسمان (عدل پونک)	36
	https://nshn.ir/bvE-R_xpSgt	خیابان پیروزی - بلوار ابوذر - سرای محله پرستار	حمید 09932603570	مختلط	یکشنبه و سه شنبه پنجشنبه	19:00 الی 20:30 17:00 الی 18:30	گروه پرستار	37
	https://bala.d.ir/p/1JhwkaxgVZWe7_9	ادرس خانی اباد بلوار شقایق روبروی میدان تره بار مرکزی جنب پارک ۲۲ بهمن سرای محله اسفندیاری-طبقه اول	محسن 09122370920 حسن 09124880654	آقایان	شنبه تا چهارشنبه	19:00 الی 20:30	گروه عصر بهمن	38
	https://nshn.ir/5c_bvZ6eYxzNx4	تهرانپارس خیابان زهدی کوچه صاحب الزمان میدان کمیل سرای محله گلشن سالن امفی تاتر	مهرداد 09126097077	مختلط	شنبه تا چهار شنبه	19:00 الی 20:30	گروه گلشن (شب) میدان کمیل تهرانپارس)	39
	https://nshn.ir/4a_bQU8HYxM0ju	اتوبان آیت الله سعیدی ، از شمال به جنوب ، بعد از پل بهاران خ پڑاوند داخل پارک شقایق ، اتاق داخل پارک	جواد 09122245675 محمد 09196777309	آقایان	هرشب	بهار و تابستان 19:30 الی 21:00 پاییز و زمستان 19:00 الی 20:30	گروه شقایق شهرک ولیعصر	40
	https://nshn.ir/bvkuhQxMFfZ	ضلع جنوبی فلکه اول صادقیه جنب خیابان رحیمی پلاک ۵۹ طبقه سوم واحد ۹ ۱۰	علی 09122258377 علیرضا 09122380413	مختلط	هر شب به جز یکشنبه ها	20:00 الی 21:30	گروه شب صادقیه	41

	https://nshn.ir/bvWlmOxpCMT	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	امیر 09123716985 ایمان 09194462650	مختلط	هرشب (به جز جمعه ها)	20:00 الی 21:30	گروه شب دارآباد (سالن آمفی تئاتر)	42
	https://nshn.ir/bvWlmOxpCMT	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 09190801521 علی 09395413610	آقایان	هرشب	21:00 الی 22:30	گروه شب دارآباد (سرای محله)	43
	https://nshn.ir/sbv_zOx9anX	حکیمیه شهرک والفجر بلوار بابائیان بلوار افق پارک ساحل ضلع غربی پارک روبروی شهربازی- داخل نمازخانه بانوان	مهدی 09122934971	آقایان	یکشنبه و سه شنبه	21:00 الی 22:30	ساحل حکیمیه	44
	https://nshn.ir/bvSBqYxMYfA	تهران اتوبان همت غرب بعد از اشرفی اصفهانی ابتدای بلوار عدل جنب فروشگاه شهروند سالن همایش تهران طبقه دوم قسمت اداری سالن ، اطاق ویژن	مهدی 09121947436 حسین 09120881218	مختلط	هرشب	21:00 الی 22:30	گروه جلسه چشم انداز شب AA (عدل پونک)	45
	https://nshn.ir/bvh8zVxOCCZ	میدان انقلاب به سمت لبافی نژاد بعد از خیابان شعله ور نرسیده به پاساژ مهستان پلاک ۹۱۶ واحد ۲ (روبروی دکه روزنامه فروشی)	سمانه 09125167375 احمد 09191437708	مختلط	هر شب	21:00 الی 22:30	گروه آرامش انقلاب	46
	https://nshn.ir/bvSCcIxJvai	خیابان طالقانی خیابان بهار شمالی خیابا یزدان نیاز پلاک 34 طبقه دوم، سالن هلیا فیلم، روبروی سرای محله بهار	شهرام 09122430175 بهنام 09123050331	مختلط	هر شب	21:30 الی 23:00	گروه شب های بهار	47

	https://nshn.ir/bvXvkOxOcpI	گیشا خیابان البرز خیابان بلوچستان جنب گیشا مارکت پ ۸ واحد ۴	حسین 09126071855 حسین 09198249894	مختلط	هر شب	21:30 الی 23:00	گروه گیشا	48
	https://nshn.ir/bv1Go5xu0x	چیزر ضلع شمالغربی میدان ندا ابتدای کوچه سلیمی روبروی بانک پارسیان	فرهاد 09364531478	آقایان	هر روز	22:00 الی 23:30	گروه چیزر	49

جلسات آنلاین

ردیف	نام گروه	ساعت برگزاری	روز جلسه	توضیحات	نماینده	لینک ورود به جلسه	بستر برگزاری	QR code
1	گروه بامداد تهران AA	00:00 الی 1:30 بامداد	هر روز	مختلط	مصطفی 09196316606 ابراهیم 09336628761	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	نرم افزار zoom	
2	گروه نوید سحر تهران AA	1:30 الی 3:00 بامداد	هر روز	مختلط	مصطفی 09196316606 ابراهیم 09336628761	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	نرم افزار zoom	
3	گروه تازه واردان تهران AA	3:00 الی 4:30 بامداد	هر روز	مختلط	مصطفی 09196316606 ابراهیم 09336628761	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	نرم افزار zoom	
4	گروه مشارکت آزاد AA	4:30 الی 5:30	هر روز	مختلط	مصطفی 09196316606 ابراهیم 09336628761	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	نرم افزار zoom	
5	گروه سحرخیزان تهران AA	5:30 الی 7:00	هر روز	مختلط	مصطفی 09196316606 ابراهیم 09336628761	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	نرم افزار zoom	
6	گروه صبح تهران AA	7:00 الی 8:30	هر روز	مختلط	مصطفی 09196316606 ابراهیم 09336628761	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	نرم افزار zoom	

	نرم افزار zoom	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	مصطفی 09196316606 ابراهیم 09336628761	مختلط	هر روز	8:30 الی 10:00	گروه صبح نو تهران AA	7
	نرم افزار zoom	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	مصطفی 09196316606 ابراهیم 09336628761	مختلط	هر روز	10:00 الی 11:30	گروه قبل از ظهر (آرامش حضور) تهران AA	8
	نرم افزار zoom	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	لی لی 09054010912 ساسان 09129058524	مختلط	هر روز	11:30 الی 13:00	گروه نیمروز تهران AA	9
	نرم افزار zoom	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	مصطفی 09196316606 ابراهیم 09336628761	مختلط	هر روز	13:00 الی 14:30	گروه جلسه مختص آقایان تهران AA	10
	نرم افزار zoom	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	مصطفی 09196316606 ابراهیم 09336628761	مختلط	هر روز	14:30 الی 16:00	گروه ظهر تهران AA	11
	نرم افزار zoom	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	مصطفی 09196316606 ابراهیم 09336628761	مختلط	هر روز	16:00 الی 17:30	گروه بعد از ظهر تهران AA	12
	نرم افزار zoom	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	مصطفی 09196316606 ابراهیم 09336628761	مختلط	هر روز	17:30 الی 19:00	گروه عصر تهران AA	13
	نرم افزار zoom	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	مصطفی 09196316606	بانوان	هر شب	19:00 الی 20:30	گروه بانوان تهران AA	14

			ابراهیم 09336628761				
	نرم افزار zoom	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	مصطفی 09196316606 ----- ابراهیم 09336628761	مختلط	هر شب	21:00 الی 22:30	گروه شب تهران AA 15
	نرم افزار zoom	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	مصطفی 09196316606 ----- ابراهیم 09336628761	مختلط	هر شب	22:30 الی 00:00	گروه شبزدگان تهران AA 16
	نرم افزار zoom	برای دریافت لینک با نماینده یا علی البدل تماس داشته باشید	شیمای 09191461744 09213686791	بانوان	هر روز	11:00 الی 12:30	گروه سعادت آباد (بانوان) 17
	فری کنفرانس	https://join.freeconferencecall.com/moraghebehsobhgahi	حمید 09309004126 شهرام 09177000171	مختلط	هر روز	7:00 الی 8:00	گروه مراقبه صبحگاهی 18
	فری کنفرانس	http://join.freeconferencecall.com/tehran.aa	حسین 09132251897 احسان 09122167527	مختلط	هر روز هفته	7:00 الی 8:00 الی 8:00 الی 9:30	گروه صبح آزادی 19
	فری کنفرانس	https://join.freeconferencecall.com/sobheirann	سلمان 09904751779	مختلط	هر روز	7:15 الی 8:45	گروه صبح ایران 20
	فری کنفرانس	http://join.freeconferencecall.com/tehran.aa	بهناز 09126044177	مختلط	هر روز هفته	12:00 الی 13:30	گروه آزادی از الکلیسم (ظهر) 21
	فری کنفرانس	https://www.freeconferencecall.com/wall/zohreiranaa	مریم 09136179214 کیومرث 09901424051	مختلط	هر روز	15:00 الی 16:30	گروه ظهر ایران 22
	فری کنفرانس	https://join.freeconferencecall.com/asre-mashhad-aa2	شیدا 09034929703 هادی 09153220954	مختلط	هر روز	18:00 الی 19:30	گروه عصر مشهد 23

	فری کنفرانس	https://join.freeconferencecall.com/nasimbehbodi2	لیلا 09139374723	مختلط	هرشب	20:30 الی 22:00	نسیم بهبودی (توس سابق)	24
	فری کنفرانس	http://join.freeconferencecall.com/tehran.aa	مصطفی 09025119043	مختلط	هرشب	19:30 الی 21:00	گروه آزادی از الکلیسم (شب)	25
	نرم افزار zoom	https://us02web.zoom.us/j/6322826458?pwd=bWFSL0tvUnJYUzJyMmVHSW5SbTcxZ09	وحید 09910854678 هستی 09925550401	مختلط	هر شب هفته	20:0 الی 21:30	گروه امید ایران	26
	فری کنفرانس	https://join.freeconferencecall.com/shabahangg	رسول 09138312585 رها 09162503871	مختلط	هرشب	22:30 الی 00:00	گروه شباهنگ	27

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 .
- 3- 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 .

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

8- خودبینی تحلیل خواهد رفت .

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

10- ترس از مردم و امنیت اقتصادی از میان خواهد رفت .

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

12- 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

3- 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

8- 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 اینجاییم چون ،سرانجام تلاش برای کنترل مشروب خواری را رها کردیم. ما هنوز از پذیرش اینکه نمیتوانستیم هرگز بدون خطر مشروب بخوریم متنفر بودیم پس 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 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.

مشکل دارید؟

لکل

آی



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

بانون	آقایان	نواحی 19 گانه کنفرانس خدمات عمومی
09194700711	09199179519	شماره ماندگار روابط عمومی کنفرانس خدمات عمومی
	09395262369	ناحیه 1 (مشهد)
09138291820	09136554426	ناحیه 2 (اصفهان)
09365824363	09350783646	ناحیه 3 (تهران)
09387163345	09010985009	ناحیه 4 (رشت)
	09132416338 03432736994	ناحیه 5 (کرمان ، سیستان و بلوچستان ، هرمزگان ، مرکزیت کرمان) آدرس دفتر محلی کرمان ، بلوارجهاد،نبش کوچه شماره 25 ، طبقه منفی یک ساختمان سرو 09135111338
	09192605597	ناحیه 6 (فارس ، بوشهر ، کهکیلویروبویراحمد- مرکزیت شیراز)
09924001246	09330212010	ناحیه 7 (البرز ، قزوین ، قم - مرکزیت کرج)
09386001916	09165027046	ناحیه 8 (خوزستان)
09933033054	09114249011	ناحیه 9 (گرگان)
	09185692389	ناحیه 10 (کرمانشاه)
	09182773200	ناحیه 11 (کردستان)
	09135932171	ناحیه 12 (چهار محال بختیاری)
	09215485051	ناحیه 13 (آذربایجان غربی و شرقی ، زنجان)
	09137496905	ناحیه 14 (نجف آباد)
	09199576395	ناحیه 15 تهران (شمال ، شمیرانات) دفتر محلی :پونک ، بلوار عدل جنوبی ، مرکز همایش های تهران ، طبقه دوم اداری
09034618364	09385208990	ناحیه 16 (مازنداران)
	09936491550	ناحیه 17 (یزد)
	09167121510	ناحیه 18 (لرستان)
	09923508646	ناحیه 19 (ایلام)

من مسئولم هر زمان هرکسی 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. می‌یونیم : 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 ، هرکسی در هر کجا ، یاری و کمک خواست ، میخوام دست کمک الکی های گمنام
همواره در آنجا حاضر و آماده باشد

و برای این مقصود **من مسئول هستم**

