



انجمن الکلی های گمنام ایران

آدرس جلسات آنلاین ناحیه ۱۵ انجمن الکلی های گمنام ایران

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.

و در جلسات آنلاین شرکت کنید.

تلفن مسئول کمیته آنلاین:

۰۹۱۵۱۰۴۷۴۲۴

کمیته روابط عمومی و اطلاع رسانی

شماره ماندگار: ۰۹۱۹۹۵۷۶۳۹۵

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 الکی های گمنام چیست؟

قدمهای دوازده گانه الکی 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 الکی های گمنام چیست؟

سنتهای دوازده گانه الکی های گمنام در رابطه با کارکرد انجمن میباشد و طرح جامعی است که از این طریق الکی های گمنام ضمن حفظ یگانگی، حیات و رشد، خود را با دنیای اطراف منطبق میسازد.

دوازده مفهوم الکی 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 الکی های گمنام در برابر کسانی که به آنها خدمت میکنند همواره پاسخگو و مسئول باقی بماند.

ناحیه ۱۵ (شمیرانات و شمال تهران)

ردیف	نام گروه	ساعت برگزاری	روز جلسه	فرمت	نماینده	لینک ورود به جلسه	بستر
۱	بامداد تهران AA	۰۰ الی ۰۱:۳۰	هر روز	مختلط	وحید 09910854678 محمد +447513613046	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	پسورد ۲۰۲۱ ZOOM
۲	نوید سحر تهران AA	۰۳ الی ۰۱:۳۰	هر روز	مختلط	احمد ۰۰۶۲۸۱۵۲۷۴۳۱۹۶ هستی ۰۹۹۲۵۵۵۰۴۰۱	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	پسورد ۲۰۲۱ ZOOM
۳	تازه واردان تهران AA	۰۳ الی ۰۴:۳۰	هر روز	مختلط	احمد ۰۰۶۲۸۱۵۲۷۴۳۱۹۶۲	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	پسورد ۲۰۲۱ ZOOM
۴	سحرخیزان تهران AA	۰۷ الی ۰۵:۳۰	هر روز	مختلط	طاها ۰۹۱۳۰۱۳۴۴۳۰ جواد ۰۹۱۲۲۵۱۴۴۸۶	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	پسورد ۲۰۲۱ ZOOM
۵	صبح تهران AA	۰۷ الی ۰۸:۳۰	هر روز	مختلط	نوری ۰۹۱۶۶۱۲۶۲۵۰ محمد جواد ۰۹۱۳۳۹۹۹۷۹۰	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	پسورد ۲۰۲۱ ZOOM
۶	صبح نو تهران AA	۰۸:۳۰ الی ۱۰	هر روز	مختلط	علی ۰۹۳۹۶۱۰۰۸۱۵ سما ۰۹۹۰۹۴۶۰۹۰۷	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	پسورد ۲۰۲۱ ZOOM
۷	قبل از ظهر تهران AA	۱۰ الی ۱۱:۳۰	هر روز	مختلط	موزان ۰۹۳۵۴۳۷۸۷۸۳ الهه ۰۹۲۲۲۷۸۵۰۳۲	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	پسورد ۲۰۲۱ ZOOM

۲۰۲۱ پسورد ZOOM	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	لی لی ۰۹۰۵۴۰۱۰۹۱۲ ساسان ۰۹۱۲۹۰۵۸۵۲۴	مختلط	هر روز	۱۱:۳۰ الی ۱۳	نیمروز تهران AA	۸
۲۰۲۱ پسورد ZOOM	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	آراز ۰۰۹۰۵۳۷۷۳۱۹۰۰۵ علیرضا ۰۹۱۷۹۴۷۸۲۱۵	آقایان	هر روز	۱۴:۳۰ الی ۱۳	جلسه مختص آقایان تهران AA	۹
۲۰۲۱ پسورد ZOOM	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	زهرا ۰۹۱۳۸۹۸۹۳۵۷ ابراهیم ۰۹۱۳۸۹۸۹۳۵۷		هر روز	۱۴:۳۰ الی ۱۶	ظهر تهران AA	۱۰
۲۰۲۱ پسورد ZOOM	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	مریم ۰۹۱۳۴۵۹۷۸۹۶ علی ۰۹۳۵۶۶۳۹۰۱۸	مختلط	هر روز	۱۷:۳۰ الی ۱۶	بعد از ظهر تهران AA	۱۱
۲۰۲۱ پسورد ZOOM	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	ابوالفضل ۰۹۱۲۰۸۶۳۰۴۱ مصطفی ۰۹۱۲۲۳۳۲۸۳۸	مختلط	هر روز	۱۷:۳۰ الی ۱۹	عصر تهران AA	۱۲
۲۰۲۱ پسورد ZOOM	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	مهسا ۰۹۱۵۳۷۴۰۴۲۰ مرجان ۰۹۱۳۰۸۴۴۸۸۶	بانوان	هر شب	۱۹ الی ۲۰:۳۰	بانوان تهران AA	۱۳
۲۰۲۱ پسورد ZOOM	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	نوری ۰۹۱۶۶۱۲۶۲۵۰ آرش ۰۹۳۶۹۵۹۹۷۲۷	مختلط	هر شب	۲۱ الی ۲۲:۳۰	شب تهران AA	۱۴

پسورد ۲۰۲۱ ZOOM	https://us02web.zoom.us/j/6384914503?pwd=VmJYcDgyS01wTkMrekZnQkFWQmRJdz09	جعفر ۰۹۱۵۱۸۶۲۱۷۷ مهدی ۰۹۱۲۹۵۴۶۶۷۶	مختلط	هر شب	۰۰ الی ۲۲:۳۰	شبزدگان تهران AA	۱۵
free confernce	https://join.freeconferencecall.com/banwanlydyz	اعظم ۰۹۱۲۳۴۸۶۲۴۱	بانوان	هر روز	۱۹:۳۰ الی ۱۸	Ladies بانوان	۱۶
Zoom	برای دریافت لینک با نمایندگیا علی البدل همانگ کن	شیما ۰۹۱۹۱۴۶۱۷۴۴	بانوان	هر روز	۱۲:۳۰ الی ۱۱	سعادت آباد (بانوان)	۱۷
free confernce	https://join.freeconferencecall.com/so bhenejataa	-	مختلط	شنبه تا پنج شنبه روزهای تعطیل	۸:۱۵ الی ۶:۴۵ ۹:۱۵ الی ۷:۴۵	صبح نجات	۱۸
free confernce	https://join.freeconferencecall.com/moraghebehsobhgahi	مریم ۰۹۱۳۶۱۷۹۲۱۴ رضا ۰۹۳۹۰۰۲۴۶۴۹	مختلط	هر روز	۸ الی ۷	مراقبه صبحگاهی	۱۹
free confernce	hΣp://join.freeconferencecall.com/tehran.aa	محمد ۰۹۱۹۸۰۱۴۵۲۵ آرش ۰۹۱۰۲۱۵۰۵۴۸	مختلط	هر روز روزهای تعطیل	۸:۳۰ الی ۷ ۹:۳۰ الی ۸	صبح آزادی	۲۰
free confernce	https://join.freeconferencecall.com/so bheiran	سلیمان ۰۹۹۰۴۷۵۱۷۷۹	مختلط	هر روز	۸:۴۵ الی ۷:۱۵	صبح ایران	۲۱
free confernce	hΣp://join.freeconferencecall.com/tehran.aa	مصطفی ۰۹۰۲۵۱۱۹۰۴۳	مختلط	هر روز	۱۱:۳۰ الی ۱۲	آزادی از الکلیسم (ظهر)	۲۲
Passcode: AA Meeting ID: 6322826458	https://us02web.zoom.us/j/6322826458?pwd=bWFSL0tvUnJYZZJyMmVHSW5SbTcxdz09	رضا ۰۹۱۴۵۴۷۳۹۱۸	مختلط	هر روز	۱۴:۳۰ الی ۱۳	امید ایران	۲۳
free confernce	https://www.freeconferencecall.com/wall/zohreiranaa	ابوالفضل ۰۹۱۳۸۹۹۸۴۸۸	مختلط	هر روز	۱۶:۳۰ الی ۱۵	ظهر ایران	۲۴
free confernce	https://join.freeconferencecall.com/asre-mashhad-aa2	شیدا ۰۹۰۳۴۹۲۹۷۰۳	مختلط	هر روز	۱۹:۳۰ الی ۱۸	عصر مشهد	۲۵

۲۶	آزادی از الکلیسم (شب)	۱۹:۳۰ الی ۲۱	هرشب	مختلط	ابراهیم ۰۹۹۰۹۵۸۹۳۰۶	https://join.freeconferencecall.com/sh_abahangg	free confererence
----	--------------------------	--------------	------	-------	---------------------	---	-------------------

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 .

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.



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)	۰۹۱۳۹۳۸۰۰۷۳	
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

