

ساعت	روز	آدرس جلسات	نام گروه	ردیف
11 الی 12:30	جمعه	رسالت میدان هلال احمر جنب اتوبان امام علی(ع) پارک تمدن داخل نمازخانه پارک	تمدن (مختلط)	
10:30 الی 12	جمعه	خ آزادی، روبروی دانشگاه شریف، بوستان آزادی، داخل آلاچیق	آزادی (مختلط)	
18 الی 19:30	یکشنبه چهارشنبه	خ کریمخان زند تقاطع حافظ داخل نمازخانه پارک بهجت آباد	بهجت آباد (مختلط)	
11 الی 12:30	جمعه	خ کریمخان زند تقاطع حافظ داخل نمازخانه پارک بهجت آباد	بهجت آباد (مختلط)	
14 الی 15:30	سه شنبه	چینر، میدان ندا، نبش خیابان سلیمی جهرمی روبروی بانک پارسیان کنار درمانگاه	اراج (مختلط)	
20 الی 21:30	شنبه	کیانشهر خ صالحی سرای محله کیانشهر جنوبی	آرامش کیانشهر مختلط	

تهران بزرگ

قدم‌های دوازده‌گانه نیکوتینی‌های گمنام

1. ما پذیرفتیم در برابر نیکوتین عاجز بودیم و اختیار زندگی از دستمان خارج شده بود.
2. ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما باز گرداند.
3. ما تصمیم گرفتیم اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوندی که درک می‌کردیم بسپاریم.
4. ما یک ترانزنامه اخلاقی جستجو گرانه و بی‌پاکانه از خود تهیه کردیم.
5. ما چگونگی دقیق خطاهایمان را در برابر خداوند، خود و یک انسان دیگر پذیرفتیم.
6. ما آمادگی کامل پیدا کردیم تا خداوند کلیه نواقص شخصیتی ما را برطرف سازد.
7. با فروتنی از او خواستیم کمبود فضایل اخلاقی ما را مرتفع سازد.
8. فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها آسیب رسانده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آن‌ها شدیم.
9. ما در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجزای این امر به ایشان و یا دیگران آسیب برساند.
10. ما به تهیه ترانزنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً آن را پذیرفتیم.
11. ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوندی که درک می‌کردیم شده و فقط جویای آگاهی از خواست او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
12. با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها کوشیدیم این پیام را به نیکوتینی‌های دیگر برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا در آوریم.



ناحیه 10 تهران

ردیف	نام گروه	آدرس جلسات	روز	ساعت
		آدرس جلسات ورامین 09307873248 اطلاع رسانی ورامین 09054025053		
	ایمان (آقایان)	ورامین محل کارخانه قند خیابان شهید چمران کوی آزادی حسینه علی اکبر قشلاق	یکشنبه و سه شنبه	19 الی 20:30
	آرامش (آقایان)	فرچک روبروی مسجد جامع سرای محله ولایت	جمعه	15 الی 16:30
	بهار (آقایان)	ورامین انتهای خیابان طالقانی جنب زیرگذر و پزشک قانونی داخل حسینیہ جاننثاران	دوشنبه	19 الی 20:30
	نفس پاک (مختلط)	فرچک روبروی مسجد جامع بوستان ولایت سرای محله ی ولایت	سه شنبه	19 الی 20:30
	امید شب زدگان (آقایان)	پوینک ورودی وارنا نمازخانه بوستان مسافر	چهارشنبه	21 الی 22:30
	نشاط (بانوان)	ورامین میدان چوب بری داخل پارک خانواده داخل نمازخانه	پنج شنبه	15 الی 16:30



ناحیه 10 تهران

ردیف	نام گروه	آدرس جلسات	روز	ساعت
	والفجر (آقایان)	افسریه، خیابان قصر فیروزه، پارک والفجر، داخل پناهگاه	چهارشنبه	19 الی 20:30
	صبح بهجت آباد (مختلط)	خ کریم خان زند تقاطع حافظ داخل آلاچیق پارک بهجت آباد	سه شنبه	8 الی 9
	اراج (مختلط)	چیدر میدان ندا نبش خیابان سلیمی جنوبی روبروی بانک پارسیان کنار درمانگاه	شنبه	18 الی 19:30
	گلچین (آقایان)	نبرد جنوبی خیابان بقایی داخل پارک گلچین پشت مسجد	شنبه و 4شنبه	18 الی 19:30



ناحیه 10 تهران

ردیف	نام گروه	آدرس جلسات	روز	ساعت
	والفجر (آقایان)	افسریه خیابان قصر فیروزه پارک والفجر داخل پناهگاه	جمعه	17 الی 18:30
	گلزار (مختلط)	بلوار ابوذر بعد از پل چهارم فروشگاه کوروش داخل سرای محله گمنام	جمعه	18:30 الی 20
	نیکوتین NicA (مختلط)	چیدر، میدان ندا، نیش خیابان سلیمی جنوبی روبروی بانک پارسیان کنار درمانگاه	یکشنبه	16:00 الی 17:30
	دارآباد (مختلط)	پارک ساحلی دارآباد داخل نماز خانه پارک (دارالقران)	دوشنبه و جمعه	17 الی 18:30
	پمپ گاز (آقایان)	شوش خ ری بلوار انبار گندم روبروی کتابخانه	پنجشنبه	18 الی 19:30

تهران بزرگ



ناحیه 10 تهران

ردیف	نام گروه	آدرس جلسات	روز	ساعت
	استرالیا سیدنی	مکواری استریت اوبرمن 44 a نیوسالت ولز کد پستی: 2144	جمعه	19 الی 20:30
	بهجت آباد (آقایان)	خ کریمخان زند تقاطع خ حافظ پارک بهجت آباد داخل آلاچیق	پنجشنبه	18 الی 19:30
	زیتون (آقایان)	آهنگ خ میثم خ حسینی کوچه کاوش حسینی حضرت ابوالفضل	دوشنبه	20 الی 21:30
	قیام (مختلط)	میدان قیام بلوار قیام پلاک ۱۳۰ سرای محله قیام طبقه پنجم	یکشنبه	18:30 الی 20
	رهائی (مختلط) آنلاین	https://event.alocom.co/class/nicotinfree/nicotinfree	۷ روز هفته	18 الی 19:30



ناحیه 10 تهران

ردیف	نام گروه	آدرس جلسات	روز	ساعت
	یاس (مختلط)	پاکدشت خ علامه روبروی استخر یاس سفید نبش کوچه مرصاد ورزشگاه شهید آرزومندی	جمعه	17 الی 18:30
	صداقت (آقایان)	فرون آباد اول جنب پل ورودی روبروی ایستگاه تاکسی داخل بازارچه قدیم	چهارشنبه	19 الی 20:30
	نجات (مختلط)	پاکدشت خاتون آباد نبش داروخانه خ رجایی کوچه گلشن نهم خ جوان پارک جوان پشت سالن ورزشی شهدا	یکشنبه	19 الی 20:30
	امید (آقایان)	سمنان سه راه کارخانه خ قدس نبش باغ فامیلی شورای شهر	سه شنبه	17 الی 18:30
	فرهنگ (آقایان)	پاکدشت جنب فرهنگسرای شهدا خ فدک نهم جنب حسینیه ملایری ها	پنجشنبه	17 الی 18:30

کمیته شهری 1 شامل گروه های پاکدشت

ردیف	نام گروه	آدرس جلسات	روز	ساعت
		اطلاع رسانی پاکدشت 09306603654 آدرس جلسات پاکدشت 09398911506		
	مسیر سبز (آقایان)	شاهرود میدان شفا پارک شفا مسجد داخل پارک	جمعه	18 الی 19:30
	شفایق (آقایان)	پاکدشت میدان پارچین خیابان شهدای پارچین روستای چنگی خ امام خمینی کوی بهشتی حمام قدیم	یکشنبه	19 الی 20:30
	گل محمدی (مختلط)	حصار امیرانتهای بیر قبل از مدرسه امام داخل سوله عقب نشینی شده	جمعه	16:30 الی 18
	پیام امید (آقایان)	پاکدشت میدان جهاد بلوار دانش آموز نمازخانه ورزشگاه شهید محسن پازوکی	سه شنبه	18:30 الی 20
	نیاز (مختلط)	پاکدشت خ علامه روبروی استخر یاس سفید نبش کوچه مرصاد ورزشگاه شهید آرزومندی	شنبه و دو شنبه	17 الی 18:30