

NA TODAY
2026



هذه النشرة تقدم آراء و تجارب الأعضاء من الزمالة المدمنين المجهولين
ولا تنسب الآراء التي تتضمنها الى زمالة ككل ونشر أي مادة لا يعبر عن
تأييد الزمالة

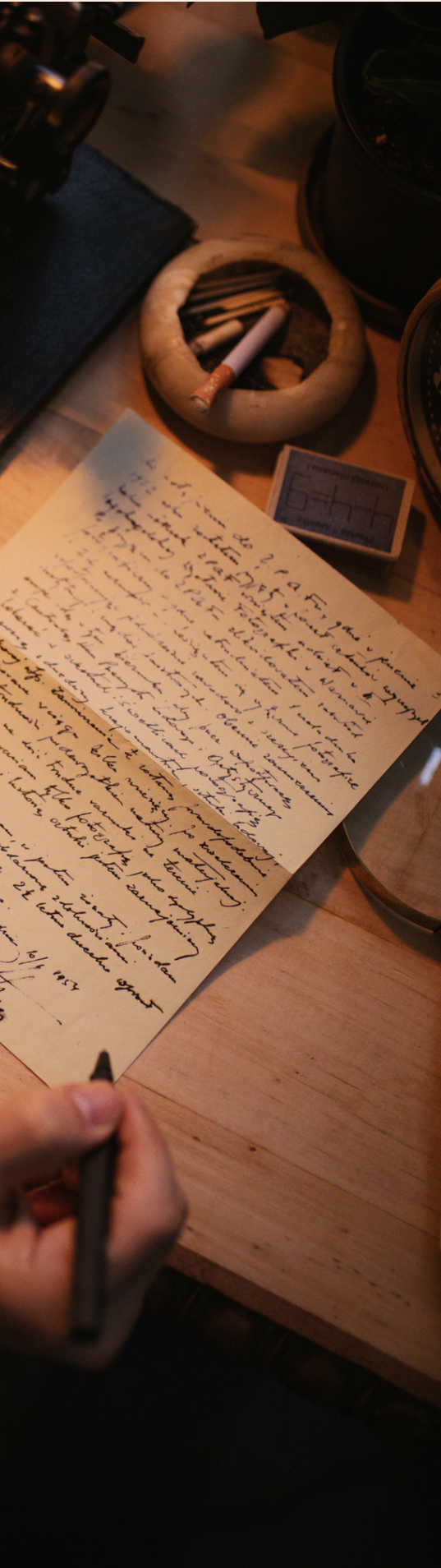
مشاركة لجنة الأدبيات

تُعد الخدمة أحد أعمدة التعافي في زمالة المدمنين المجهولين، فهي ليست مجرد نشاط هامشي يقوم به الأعضاء، بل هي جزء جوهري من برنامج التعافي نفسه. فمنذ اللحظة التي يقرر فيها المدمن التوقف عن الاستخدام والبحث عن طريق جديد للحياة، تفتح له الخدمة باباً للخروج من الانغلاق على الذات الذي عاش فيه طويلاً أثناء فترة إدمانه.

في بداية الطريق، غالباً ما يكون العضو الجديد مشغولاً بألمه الخاص ومشاكله الشخصية، وهذا أمر طبيعي ومتوقع. لكن مع مرور الوقت وتقدمه في برنامج الخطوات، يبدأ يكتشف أن مد يد العون لغيره من المدمنين هو في الواقع وسيلة لمساعدة نفسه أيضاً. فحين يشارك الخبرة مع عضو جديد، أو يرتب الكراسي قبل الاجتماع، أو يحضر القهوة، أو يتولى منصباً في خدمة المجموعة، فإنه يخرج من دائرة الأنا الضيقة إلى رحابة العطاء، وهذا بدوره يقوي تعافيه ويرسخه.

الخدمة في الزمالة تأخذ أشكالاً متعددة؛ فهناك الخدمات البسيطة داخل الاجتماع نفسه كاستقبال الأعضاء أو الإشراف على الأدبيات، وهناك خدمات أكبر تتعلق بإدارة شؤون المجموعة أو تمثيلها في اللجان واللقاءات الأوسع. ولكل هذه الأشكال قيمة متساوية في جوهرها، إذ لا تُقاس الخدمة بحجمها أو ظهورها، بل بالروح التي تُقدّم بها.

ومن المبادئ المهمة التي تقوم عليها الخدمة في الزمالة أنها تُؤدّي بروح التواضع والتضحية لا بدافع الرغبة في السلطة أو الظهور. فالقائد الحقيقي في هذه الزمالة هو خادم موثوق، لا حاكم متسلط. وهذا المبدأ يحفظ الزمالة من الانزلاق نحو الصراعات الشخصية، ويجعل الخدمة وسيلة للنمو الروحي بدلاً من أن تكون مصدراً للتنافس.



NA
 A DAY
 CLEAN IS
 A DAY WON
 A GRATUITU
 ADDICT WILL
 NOT GO TO
 JUST FOR TODAY
 KEEP COMING BACK
 DO THE WORK
 LET GOD DO THE
 RESULTS IT WORKS IF
 YOU WORK
 SICK AS A DOG
 STEPS 12
 HAPPY
 AND FREE
 MORE FREE
 ATTITUDE
 A CLEAR
 MIRACLE
 NOTHING
 NO MORE
 FREEDOM
 SELF ESTEEM
 NEVER ALONE
 FEELINGS

SERVICE
 ACT AS IF
 I'NT THERE
 CARRY THE
 MESSAGE
 LET GO &
 LET GO
 SALLY JOY
 IT MUST DO IT
 THE MESSAGES
 MUST GO
 KEEP IT
 SIMPLE
 TRADITIONS
 JOYOUS
 INSIDE JOB
 THE BROADER THE BASE THE HIGHER THE POINT
 LIVE OURSELVES UP TO THINKING
 SPONSORSHIP IS THE HEARTBEAT OF THE PROGRAM
 BE THE FIRST PRINCIPLE OF PERSONALITY
 OF GRATITUDE
 ADDICT IS A
 TYPED IF OVER
 CHANGES IF
 TYPED IN
 MEDITATE
 THROUGH
 ACTIONS
 WE CAN
 AMEND
 AREN'T
 FACTS
 PAIN
 STAY
 FREE
 NA

NA
 DON'T
 LAST FIVE
 MINUTES BEFORE
 THE MIRACLE HAPPENS
 H.O.W. HONESTY
 OPEN/INDEMNIFIED
 AND WILLINGNESS
 PROGRESS NOT PERFECTION
 DIAL IN DON'T FILE THEM
 WE COME
 WE COME
 WE COME
 TO BELIEVE
 SURVIVE
 I ADDICT
 HELPING
 IS WITHOUT
 HOPE TIE
 HAPPEN
 NEED DIE
 SOLUTION
 FREEDOM
 SURRENDER
 THE PROGRAM
 PERSONALITY
 HANG GROUP
 & TEAM HELP
 TO SANITY
 AND AMEND
 COURAGE
 NO LONGER
 CONTROLLED
 SELFISHNESS
 IN RECOVERY
 YOU MAKE IT
 DIE IN THE LIGHT
 SECRETS

الحمد لله حتى يبلغ منتهاه قبل ثلاث أعوام كانت الروح خاويه فاقدة للإنسانية ناسيه أن المحرك لعقلي و جسدي و مشاعرياله محب عطوف. رحلة الثلاث أعوام كان مدارها الأيمان ببرنامج الزمالة الأستسلام و التسليم بأن جسدي له طاقة يتحرك بالعطاء للمدمن الذي مازل يعاني و مشاعري فياضة بالحب التي تستمد من سلطتنا المطلقة و علقي لايعمل الى وسط غرف الأجتتماعات و يستمد الوعي و الصواب. أنا ساره مدمنة ملئ مسعاي أن اترك الحياة متعافية و أخاف من الجرعة الأولى و لن أعمل لأ بعقلين فأنا لا أستطيع بل نحن نستطيع و سأحب الأعضاء كما أحبني السابقون ممن امتد فيهم الحب ليصل لي اليوم فأصبحت أوفر حظا

ساره مدمنه

مشاركات الأعضاء حول العالم



جيت زمالة المدمنين و أنا مهزومه ما كنت اعرف اتعامل مع نفسي كنت أكبر الصغير و أصغر الكبير وكنت اظن اني اعرف كل شي حاولت كثير اتعافى لكن كل محاولة ترجعني لنفس المكان .

الي جذبني للبرنامج شخص يحمل الرسالة شفت تعافيه و شفت فيه شي كنت ابحت عنه , مع حضوري الأتماعات و الأصغاء بدا يتغير شي داخلي كان التفتح الذهني من اكثر المبادئ الي ساعدتني لأنني تعلمت ان مو لازم كل افكاري صح وان في طريقه ثانيه للحياة .

و مع الخدمة لقيت نفسي من جديد الخدمة علمتني العطاء و التواضع و الانتماء و خلتنني اشوف نفسي و الناس بعين مختلفة اليوم أعرف البرنامج ما غير ظروفه لكنه غير نظرتي لها وكل يوم اشكر الله و الزمالة على الحياة الي تعلمت اعيشها يوم بيوم , جيت للزمالة و أنا ابحت عن طريقه اتوقف فيها لكني وجدت طريقه اعيش فيها

موضي مدمنة
زمالة قطر
سنه و عشر شهور

كنت أظن أنني ضعت و أن لا طريق يقودني الى الحياة من جديد. كل سؤال كان ينتهي بفكره واحده لا يوجد حل. لكن التعافي غير كل شي و أعاد الأمل الذي ظننت أنني فقدته و اليوم لا انظر الى الماضي الأ بقلب ممتلئ بالأمتنان و لو اخبرت النسخة القديمه مني أنني سأعيش بهذا السلام يوما لما صدقتني

شما

زمالة الإمارات

من أدبيات الزمالة



بإمكاننا أن نفعل هذا الأمر لأنفسنا فقط، فإننا بحاجة إلى الاحتراس من عدوين كامنين في نفوسنا وهما : اللامبالاة والتأجيل أو المماطلة. فمقاومتنا للتغيير مسألة متصلة فينا، لدرجة أن تفجيراً نووياً فقط من شأنه أن يحدث التغيير المطلوب أو يوجد مساراً جديداً من التصرفات. والانتكاس، إذا خرجنا منه منتصرين، ربما يولد الشرارة أو الشحنة اللازمة لعملية تحطيم النفس المريضة. فالانتكاس في بعض الأحيان وفاة شخص قريب لنا في مرحلة لاحقة يمكن أن تكون سبباً في صحتنا، وتنبهنا إلى ضرورة قيامنا شخصياً بالسعي والاجتهاد لتنمية أنفسنا.

لقد رأينا مدمنين انضموا إلى زمالتنا، وجربوا تطبيق هذا البرنامج، وحافظوا على امتناعهم عن التعاطي لفترة من الزمن. ولكن مع مرور الوقت يفقد بعض هؤلاء المدمنين اتصالاتهم مع مدمنين متعافين آخرين مما يحملهم في نهاية المطاف إلى العودة للإدمان النشط "التعاطي". لقد نسى هؤلاء حقيقة أن تناول الجرعة الأولى كان نقطة البداية في تلك الحلقة المميتة التي سيدخلونها من جديد. وقد حاولوا السيطرة على التعاطي، أو التعاطي بشكل معتدل، أو بتعاطي أنواع محددة فقط من المخدرات. ولكن، أياً من هذه الطرق لم تعد صالحة مع المدمنين.

إن الانتكاس حقيقة لا يمكن إنكارها، فهو يمكن أن يحصل بل إنه يحصل بالفعل. وقد بينت التجربة أن أولئك الذين لا يطبقون برنامج التعافي على أساس يومي، يمكن أن يتعرضوا للانتكاس. فنراهم يعودون بعد ذلك طلباً للتعافي، وربما استمر بعضهم في الامتناع عن التعاطي لسنوات عديدة قبل انتكاسهم. وإذا كان بعضهم محظوظاً لتمكنه من العودة إلى البرنامج فإن هذه التجربة تكون قد هزتهم هزاً قوياً. فهم يخبروننا أن الانتكاس كان أشد وطأة على نفوسهم من التعاطي في السابق. ولم نشاهد في حياتنا شخصاً تعايش مع مبادئ زمالة المدمنين المجهولين NA وأصيب بالانتكاس.

**التعافي و الانتكاس
كتاب النص الأساسي**

مؤتمرات وتجمعات زمالة المدمنين المجهولين حول العالم

المنتدى الآسيوي الباسيفيكي
من 15 مارس لغاية 18
بانكوك
2027



ASIA-PACIFIC
FORUM

PRESENTS

مسابقة المنتدى الآسيوي للأحلى بوستر لأسبوع
العلاقات العامة



و جميع البوسترات فازت !!

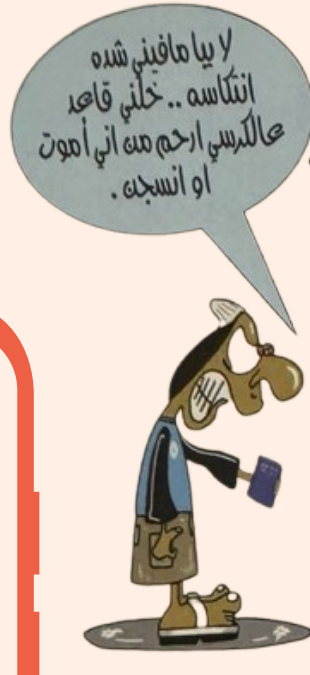


البوسترات المشاركة



SCAN ME

جدول اجتماعات
زمالة الكويت



الحياة
تعاطي المخدرات



INFORMATION
PAGE

صفحة المعلومات

البريد الإلكتروني للجنة الأدبيات و الترجمة الكويتية

KLTC@NAKUWAIT.ORG

يتوفر هذا العدد الإلكتروني على موقع الزمالة

WWW.NAKUWAIT.ORG

موقع مكتب الخدمة العامي

WWW.NA.ORG



nakuwait_



nakuwait_



Narcotics Anonymous Kuwait

رقم خط المساعدة

94087800