

زمالة المدمنين المجهولين البحرينية



المجلة السنوية
لجنة خدمات المنطقة البحرينية
2023 - 2021
نسخة مجانية

**هل لديك مشكلة مع
المخدرات**

**زمالة المدمنين المجهولين
تستطيع المساعدة**

أعطي نفسك فرصة

خط المساعدة : 17533558

ما هو برنامج زمالة المدمنين المجهولين؟

برنامج زمالة المدمنين المجهولين هو زمالة أو جمعية لا تهدف إلى الربح وتتكون من رجال ونساء أصبحت المخدرات مشكلة رئيسية بالنسبة لهم فنحن مدمنون نتعافى ونجتمع معاً بانتظام لنساعد بعضنا البعض كي نبقى ممتنعين. إنه برنامج للامتناع التام عن كافة أنواع المخدرات وعضويته لا تتطلب إلا شيئاً واحداً وهو الرغبة في الامتناع عن التعاطي، نقترح عليك أن تكون متفتحاً ذهنياً وتعطي نفسك فرصة، برنامجنا عبارة عن مجموعة من المبادئ مكتوبة ببساطة شديدة ونستطيع إتباعها في حياتنا اليومية وأهم ما يميزها هو أنها ناجحة. لا توجد قيود على زمالة المدمنين المجهولين فنحن غير منتسبين لأية منظمات أخرى وليس لنا أية رسوم إشتراك أو مستحقات ولا نوقع تعهدات ولا نقدم وعوداً لأي شخص ولا صلة لنا بأية جهة سياسية أو دينية أو بأجهزة تطبيق القانون ولا نخضع للمراقبة إطلاقاً. يستطيع أي شخص أن ينضم لنا بغض النظر عن عمره أو جنسه أو هويته الجنسية أو عقيدته أو ديانته أو إفتقاره إلى الدين. لا تهمنا نوعية أو كمية المخدرات التي كنت تتعاطاها أو بمن كانت صلاتك أو بما فعلته في الماضي أو بمدى غناك أو فقرك لكننا نهتم فقط بما تريد أن تفعله بشأن مشكلتك وكيف نستطيع مساعدتك فالعضو الجديد هو أهم شخص في أي اجتماع لأننا نستطيع الاحتفاظ بما لدينا فقط بتقديمه للآخرين، لقد تعلمنا من خبرات مجموعتنا أن الذين يواظبون على المجئ إلى اجتماعاتنا بانتظام يظلون ممتنعين.

تاريخ زمالة المدمنين المجهولين

انبثقت زمالة المدمنين المجهولين من برنامج زمالة مدمني الكحول المجهولين الذي ظهر في أواخر لأربعينات, وبدأت اجتماعاتها أولاً في لوس أنجلوس بولاية كاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1953, وكان قد بدأ برنامج المدمنين المجهولين كحركة أمريكية صغيرة ونمت حتى أصبح من أقدم وأكبر المنظمات من نوعها في العالم.

في تاريخ 13 مارس 1985 استطاع اعضاءنا اقامة اول اجتماع تعافي في البحرين و الشرق الاوسط في مستشفى الطب النفسي جناح ابن النفيس . بدأ الاجتماع من 5 اعضاء مع الايام ازداد عددهم .

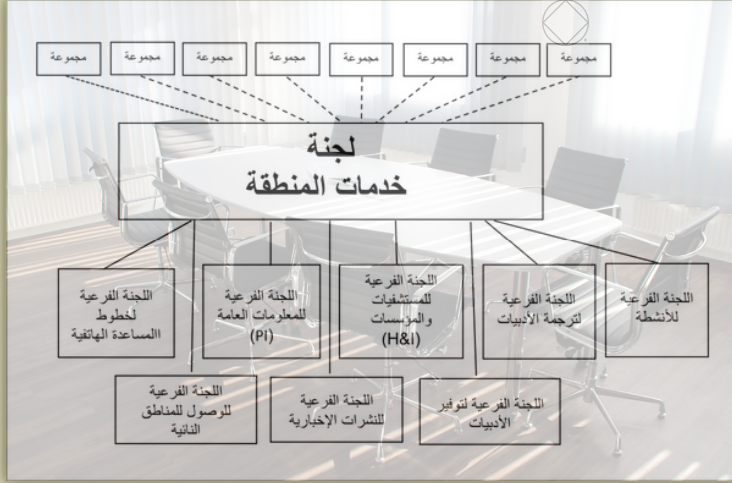
شاءت الاقدار قبل تأسيس زمالة م.م بأن يلتقي احد الاعضاء الاوليين للزمالة بعضو من زمالة الكحوليين المجهولين و الذي بدوره خاطب المكتب العالمي لزمالة المدمنين المجهولين برسالة مضمونها بأن في هناك مدمن مخدرات يحضر اجتماعات الكحوليين المجهولين بانتظام على الرغم من اخفاقاته في الامتناع. بعدها بفترة وجيزة اتى الرد من المكتب العالمي معلنين انهم سيقومون باحتضان هذا العضو و مساعدته و محبته .

في هذه الاثناء استطاع الاعضاء حمل رسالتهم للمجتمع عن طريق كتابة مقالة تتحدث عن الزمالة و اماكن عقد الاجتماعات و قصة تعافي احد الاعضاء. حضر الاجتماع الاول ممثل من وزارة الداخلية و وزارة الصحة و رئيس مستشفى الطب النفسي و صحفي و جماعة من الجهات المعنية . بداية استنكروا الفكرة كونها اتت من الخارج و لكن الاعضاء طمئنوهم بان ما يقومون به لا يعارض عاداتنا و تقاليدنا و لا ديننا الاسلامي انما يقوي صلتهم بالله . كذلك طلبوا منهم ان يسمحوا لهم بحمل رسالة لزملائهم الذين لا يزالون في السجون و المصحات العلاجية مع الايام انتشرت الفكرة بعزيمة اعضاءها الاوليين .

حيث تم ترجمة مضمون البرنامج من هو , ماهو ؟ لماذا ؟ كيف ينجح ؟ و التقاليد الأثنى عشر ثم ارسلت الترجمة الى المكتب العالمي انذاك في عام 1985.



تأسست لجنة خدمات المنطقة في شهر مارس 2021 من قبل مجموعات زمالة م.م لتأدية الخدمات وتوفير البيئة المناسبة للمجموعات لعقد اجتماعات التعافي



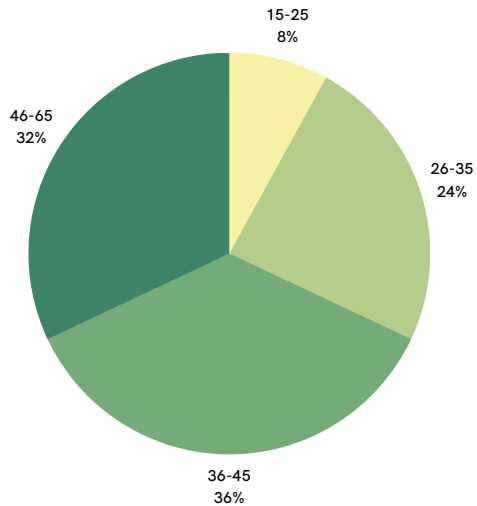
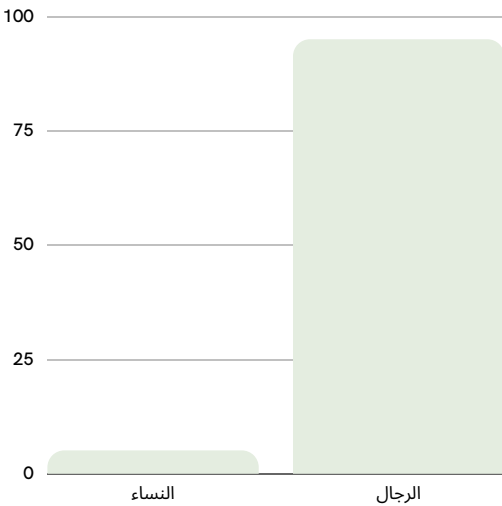
إن لجنة خدمات المنطقة مسؤولة تماماً عن المجموعات التي يخدمونها. فمجموعات زمالة المدمنين المجهولين NA ترسل مندوبي خدمة المجموعة لتقديم الخدمة في لجنة المنطقة. وبينما يواصلون تحمل مسؤولياتهم وصلاحياتهم لخدمات المنطقة، فإنهم يستثمرون ما يكفي من مسؤوليات وصلاحيات لمندوبي خدمة المجموعة في لجنة المنطقة، ومن خلالهم يتم إنجاز العمل اللازم. كما ترسل مجموعات زمالة "م.م" المال إلى لجنة المنطقة، وهو المال اللازم لتنسيق اللجان، والحفاظ على خطوط المساعدة الهاتفية، وتولي خدمات لجنة العلاقات العامة أنشطة نقل المعلومات إلى الجمهور العام. ومن خلال مساهمتهم بالمال والقوى العاملة تمارس المجموعات كل من مسؤولياتها وصلاحياتها لخدمة زمالة "م.م". ولكن كيف تنتمي لجنة خدمة المنطقة للخدمات الإقليمية والعالمية لزمالة "م.م"؟ بنفس الطريقة التي ترتبط بها المجموعة لجنة المنطقة، أي من خلال اختيار مندوبيهم الذين يتم تكليفهم لتنفيذ الصلاحيات اللازمة لضمان الخدمة بفاعلية.

لجنة العلاقات العامة

الهدف الأساسي لزمانة المدمنين المجهولين هو حمل الرسالة للمدمن الذي مازال يعاني ورسالتنا بأن المدمن أي مدمن يستطيع الامتناع عن التعاطي ويفقد الرغبة في تعاطيها ويعيش أسلوب جديد للحياة. تعقد مجموعات زمالة المدمنين المجهولين إجتماعاتها على مدار الأسبوع في مملكة البحرين يحضرها الأعضاء ليساعد بعضهم البعض كي يبقو ممتنعين. تتفاوت اعمار اعضائنا رجال ونساء.

مطلب العضوية الوحيد الرغبة في الامتناع عن التعاطي.

نسبة تقريبية للأعضاء



الجنس

الأعمار

بيان الرؤية للخدمة العالمية لزمانة المدمنين المجهولين

جميع جهود الخدمات العالمية لزمانة المدمنين المجهولين مستلهمة من الهدف الرئيسي للمجموعات التي نخدمها. وعلى هذه الأرضية المشتركة نقف ملتزمين.

رؤيتنا بأنه في أحد الأيام:

- لكل مدمن أو مدمنة في العالم ستتاح لهما الفرصة لتجربة رسالتنا باللغة والثقافة الخاصة لكليهما وإيجاد الفرصة لأسلوب جديد للحياة.
- مجتمعات زمانة المدمنين المجهولين في أنحاء العالم والخدمات العالمية لزمانة المدمنين المجهولين تعمل مع بعضها البعض بروح من الاتحاد والتعاون لحمل رسالتنا للتعافي.
- تتمتع زمانة المدمنين المجهولين باعتراف وتقدير عالمي كبرنامج فعال للتعافي.

إحساسنا المشترك لتطلعاتنا العالية التي تحدد مسيرتنا ورؤيتنا، هي المحك وهي نقطة مرجعيتنا لتلهمنا جميعاً في كل منافعة. الأمانة والثقة والنوايا الحسنة هي الأساسات لهذه النماذج. وفي كل جهود خدماتنا نعتمد على توجيه قوة عظمى محبة.

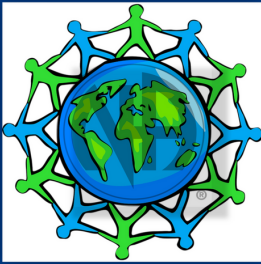
الانشطة السنوية لزمانة المدمنين المجهولين حول العالم



يوم الخدمة في 1 مايو 2023



أسبوع العلاقات العامة 4 - 10 يونيو 2023



يوم الوحدة العالمي 1 سبتمبر 2023



يوم التوجيه 1 ديسمبر 2023

تجربة في علاقة التوجية

لما طلعت من المصح خذيت لي موجه و خذيته لانه يشبه احد المشاهير الي احبه ما ركزت على تعافيه و كنت عضو جديد و ما اعرف كيف بضبط ياخذون الموجه. بعد بفترة من التعافي كنت اجوف عيوبه و كنت اتضايق منها و حاكم عليه و كان ذي الشخص الوحيد الي وثقت فيه في الزمالة و مريت في موقف معاه انبنى حاجز كبير بينه و ضلّيت قريب الشهرين ما اتواصل معاه وبعدها شاركت احد الاعضاء بالمشاعر الي اعاني منها و حاول يهون علي الموقف و هذا العضو خليته بس حق خطوات وكان يساعديني في حل الاسألة على الوتساب بعد فترة مريت في مثل الموقف معاه و قلت لازم اغيره و اجوف لي موجه ثاني عشان انطلق في تعافيني و مايكون عندي حاجز ولما اسمع مشاركت الاعضاء يتكلمون عن الموجه و يمتن له اتضايق احس اني ماعندي موجه وكأنه في شي يعيق تعافيني وبعدها ركزت على ثلاث اشخاص حق التوجية ابيهم يوجهوني و كنت محتار و كل ما ارجع حق اعضاء يمدحون تعافيهم . لما قررت اختار موجه ركزت على التعافي ما اركز على منضرة او دينه لانه انا ابي الموجه حق تعافيني لا حق يعلمني الدين ولا يعلمني اشلون البس مثال ((لين سيارتي مكيفها معطل ما اروح حق مصلىح التواير اروح حق مصلىح المكيفات)) واحد من الثلاثاء شاركته قلت له اخذك ولا اخذ فلان ولا فلان قالي انا بستانس اذا خذيتني بس خلني اخر واحد و قالي جملة حلوه تعلمتها من التعافي قالي ((فلان ليش ما تدعي الله و اهوه الي يختار لك)) !! وانا نسيت ذي الشي و ضلّيت كل يوم ادعي كل وقت اتذكر اني بدون موجه ادعي الله ((يارب اختار لي موجه الي بيقوي تعافيني)) بعد كم يوم واحد رابع ما كان على بالي بس لين اجوفه ولا لين يتصلي احس في صوت يقولي ذي الموجه الي يصلح لك يا فلان توكلت على الله كما نفهمه و قمت سألته اساله بس حق يرتاح ضميري و هل هو الشخص الصح.ممتنع ١٧ سنه وكتها سألته مكمل ال ١٢ خطوة انت قالي اول مره احد يسألني ذي السؤال قالي اي مخلص قلت له مخلص ال ١٢ تقليد قالي ايه مخلص قلت له مخلص ال ١٢ مفهوم قالي ايه مخلص قلت له اشرايك توجهنني قالي انا ضنيت تبيني حق متحدث او ورشة و قالي بختصار حاضر و رجعت ابني من اول و جديد علاقتي معاه كموجه و ابتديت اشارة و شوي شوي ابني علاقة معاه و اكسر الحواجز اليوم انا اجوف موجهي كلشي من ارجع له يعطيني حل حق المشكله و الحل ساعات مايعجب مرضي و يضايق مرضي و لين مرضي يتضايق يعفّس مزاجي انا بعد اصبر على روحي و على افكاري و اسوي الي يقولي لانه اليوم احنى عنده صوتين الصوت الي في مخي و الصوت الي يعطيني اياه موجهي و انا اهني اختار شنو ابي صوت مرض ولا صوت تعافي لانه الصوت الي يعطيني مخي اياه انا سنين امشي وراه و ذي السنين ضايح فيها من مشكله لي مشكله وذي الي خلاني اتعاطى ف اليوم انا لازم ما امشي عليه حق ما يرجعني حق التعاطي. انا اتواصل مع موجهي لين ابي اخذ قرار في شي ولا لين ابي اسوي شي ولين محتار ارجع له و ما اطلب المساعدة الا لين انا صبح لازم اطبق الي يقوله لي ... انا موقف من المواقف الي صادتني في تعافيني مريت في مضايقات في الزمالة من بعض الاعضاء و انا اقدر امد يدي و اقدر اضربهم في مشاركاتني في الاجتماع و اقدر اضايقهم فيه بس رجعت حق موجهي و شاركته و قالي يا فلان انت لا تسوي ولا اي شي و خلهم بعيد و ابتعد عنهم و لو هم يمك و تسمعهم يتكلمون عنك بعد لا اذافع عن روحك انا اهني وايد تضايقت و حسيت روحي مربوط ما اقدر اسوي شي و ذاك اليوم انا ما قدرت ارقد بس طبقت الي قالي و تميت ادعي و اوكل امري الى الله طول الليل بس بعد فتره عرفت ليش قالي جذي و جفت النتيجة و جفت لو انا مشي مع مرضي كان يمكن امر في ظروف اصعب و الحمدلله الله عدها على خير ... الحمدلله اني بين زمالة المدمنين المجهولين و الحمدلله اني ما تعاطيت اليوم

[https://drive.google.com/file/d/1-](https://drive.google.com/file/d/1-WVcKtz2sBZ1xwUmS0rWO0Inh2QeH)

[WVcKtz2sBZ1xwUmS0rWO0Inh2QeH](https://drive.google.com/file/d/1-WVcKtz2sBZ1xwUmS0rWO0Inh2QeH)

[AHn/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1-WVcKtz2sBZ1xwUmS0rWO0Inh2QeH/view?usp=drivesdk)

كتيب التوجية

IP NO. 11-AR

هل تعلم؟

زمالة المدمنين المجهولين في
الوطن العربي كان بمسمى

المدمن المجهول

تم تغيير الأسم الى الحالي في
سنة 2000 بحضور من مناديب
الدول الخليجية والعربية وبتواجد
المكتب العالمي في البحرين

إنجازات الزمالة البحرينية خلال 2021

يوم الخدمة - دور الخدمة قبل وبعد جائحة
كورونا - مايو 2021



أسبوع العلاقات العامة - نحن جميعاً
للعلاقات العامة - يونيو 2021

تأسيس الموقع الإلكتروني
<https://www.nabahrain.org>
يوليو 2021



يوم الوحدة العالمي - تم التعاون مع
الزمالات الخليجية
(الإمارات، السعودية، عمان) عبر برنامج
zoom - سبتمبر 2021

يوم التوعية تم التعاون مع الزمالات
الخليجية و العربية
(السعودية، الإمارات، عمان، مصر، العراق)
ديسمبر 2021



إنجازات الزمالة البحرينية خلال 2022

المؤتمر السنوي لزمالة المدمنين
المجهولين البحرينية بعنوان نتعافى معاً
و احياء المؤتمر روح التعافي للأعضاء
من بعد جائحة كورونا - مارس 2022



ترخيص إعتقاد زمالة المدمنين المجهولين
البحرينية تاريخ 25 إبريل 2022 في
الصحف المحلية لمملكة البحرين

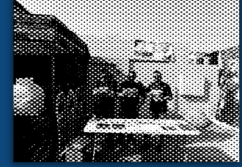
يوم الخدمة - بعنوان أهمية الخدمة -
والشائعات المغلوطة في الخدمة
مايو 2022



أسبوع العلاقات العامة - تم التعاون مع
الزمالات الخليجية و العربية
(الإمارات، السعودية، عمان، الكويت، مصر)
عبر برنامج zoom - يونيو 2022

إنجازات الزمالة البحرينية خلال 2022

نشاط لجنة العلاقات العامة في شهر محرم
والذي تم وضع بنرات في مواقع مختلفة في
مملكة البحرين 2022



يوم الوحدة - كلنا جزء من الوحدة
سبتمبر 2022

مشاركة الزمالة البحرينية في الندوة المفتوحة
المنظمة من قبل المكتب العالمي للخدمة لزمالة
المدمنين المجهولين - بشأن العلاقات العامة -
نوفمبر 2022



يوم التوجيه - التوجيه عبارة عن مدمن يساعد
مدمناً آخر . ان التوجيه علاقة متبادلة من
الحب و الروحانية والتعاطف تساعد كلاً من
الموجه والموجه
ديسمبر 2022

إنجازات الزمالة البحرينية خلال 2022

مشاركة زمالة المدمنين
المجهولين في مركز المؤيد
لمعالجة مدمني الكحول
والمخدرات في يوم مكافحة
المخدرات العالمي



زمالة المدمنين المجهولين
تساهم في وضع الأدبيات في
المكتبات المعتمدة في مملكة
البحرين للأستعارة



المقابلات الصحفية لحمل
رسالة زمالة م.م للمجتمع

تجربة في مرحلة جائحة كورونا

انا مدمن

عندي مدة امتناع سنتين وخمس شهور دخلت البرنامج بعد 14 سنة تعاطي و مدة اربع سنوات احاول اوقف عن التعاطي وكنت اسوي مدة اكثر شي اسبوع وارجع انتكس اما كحول او مواد مخدرة كان التوقيت جدا مناسب لي لان كان كورونا ومسكر كل مكان وحتى غرف الاجتماعات مسكره لكن الاعضاء الي سبقوني كانوا مسويين اجتماعات على منصة زووم دخلت معاهم ارتحت بينهم وصدقتهم وانا مستسلم لان كل محاولاتي فاشلة رحبو فيني علموني الي تعلموه والي خلاهم يقفون وطبقت كل حرف قالولي اياه امننت بالبرنامج قبل لا افهمه خدمت فمجموعة على الزووم والارضي ، خدمت فالمجموعة بالارضي اعيد الاجتماع وبعدين تحولت خدمتي لسكرتير المجموعة تعرفت على مرض الادمان اكثر بوجودي بالغرف وشفيت نفسي بين سطور كتب الزمالة واكتشفت ان اكثر شخص سام وضار لي هو نفسي ، مرض سام يتعامل معاك بذكائك وتمحور صارت ثقافتي متفتحه تعلمت اسلوب حياة جديد انيق وراقي واذا ماحسيت بتطور فالبرنامج فانت مو قاعد تعطي نفسك الفرصه وانا لليوم بفضل الله والاعضاء والخدمة ممتنع ولكن مازلت اعدل من سلوكي بشغلي للخطوات مع

موجهي .

احبكم

تم تصميم شعار المجموعة
من قبل مؤسس برنامج زمالة المدمنين
المجهولين (جيمي كينون)



- الله ■
- القوة و الشجاعة ■
- الصدقة ■
- السلام و السكينة ■
- الحب ■

المجموعة

مجموعة زمالة المدمنين المجهولين هي أي اجتماع من اثنين أو أكثر من المدمنين المتعافين الذين يجتمعون بانتظام في وقت ومكان محددين بغرض التعافي من مرض الإدمان، وتكون جميع مجموعات زمالة المدمنين المجهولين ملزمة بمبادئ الخطوات الاثنتي عشرة والتقاليد الاثني عشر لزمالة المدمنين المجهولين. لكل مجموعة هدف أساسي واحد ألا وهو حمل رسالة التعافي إلى المدمن الذي ما زال يعاني. من المهم أن نتذكر هدفنا الأساسي بحيث يستطيع المدمنون الذين يحضرون أول اجتماع لهم إيجاد أوجه الشبه التي تجمعهم بالآخرين في الاجتماع والشعور بهم. فأحدى مسؤوليات المجموعة هي توفير جو التعافي للعضو الجديد الذي لديه الرغبة في الامتناع عن التعاطي وكذلك للأعضاء الحاليين. نحن نريد أن نجعل العضو الجديد يشعر بالترحيب . يمكننا جميعاً أن نتذكر كيف كنا قلقين وخائفين عندما أتينا إلى زمالة المدمنين المجهولين لأول مرة. لقد رحبنا بهذه الابتسامة الأولية وتعلمنا أن ذلك العناق المحب البسيط يمكن أن يحدث فرقاً لا مثيل له في العالم عندما شعرنا بالوحدة كنا بحاجة إلى العثور على أشخاص آخرين مثلنا يتفهمون مشاعرنا ومروا بنفس تجاربنا. منذ البداية، وجدنا أنه بإمكان أي مدمن أن يبقى ممتنعاً عندما يأخذ بأمثلة المتعافين الآخرين الذين يعيشون برنامج زمالة المدمنين المجهولين. المجموعة هي أقوى وسيلة لحمل رسالة الأمل والوعد بالحرية من الإدمان النشط. فأى مدمن يمكنه أن يتوقف عن التعاطي، ويفقد الرغبة في التعاطي، ويعثر على أسلوب جديد وأفضل للعيش في الاجتماعات نسمة المدمنين الآخرين يتبادلون الخبرة والقوة والأمل من أجل البقاء ممتنعين ومساعدة الآخرين على البقاء ممتنعين. لقد وجدنا أن مساعدة مدمن لمدمن آخر لها قيمة علاجية لا مثيل لها إطلاقاً. من خلال تجاربنا وجدنا أنه عندما نحضر الاجتماعات بانتظام ، فإن المشاعر التي كانت تطاردنا تبدأ في التلاشي. يتم استبدالها بمشاعر الأمل والفرح والامتنان لطريقة الحياة الجديدة التي وجدناها في زمالة المدمنين المجهولين ، والأهم من ذلك ، أن أولئك الذين يحضرون اجتماعاتنا بانتظام يظلون ممتنعين.

IP No. 2-AR

المجموعة



<https://drive.google.com/file/d/1-RpzSgur5wq2pCcWQilhLmSTTUjVm4w/view?usp=drivesdk>

يجب على كل مجموعة من زمالة المدمنين المجهولين "...الدعم الذاتي التام و رفض المساهمات الخارجية. - التقليد السابع

هناك قصة عن الأيام الأولى لزمالة المدمنين المجهولين، عندما شوهه أحد مؤسسي الزمالة يبحث في النفيات خارج مكتب خدمة الزمالة. وعندما سئل عما كان يفعله، أجاب بأنه كان يبحث عن زجاجات فارغة من أجل بيعها لتوفير المال وبذلك يمكنه توفير ثمن الطوابع البريدية للرد على رسالة وصلته من عضو للزمالة في ألاسكا. وبكل تأكيد فإن كل لجنة من لجان خدمة المدمنين المجهولين قد واجهت هذه الحقيقة البسيطة في نقطة ما فالجهود الفردية لأعضائنا يمكن أن تذهب بعيداً ولكن الرغبة بمفردها لن توصل الرسالة من كاليفورنيا إلى ألاسكا. أو من بروكسل إلى سانت بطرسبورغ أو من طهران إلى دبي. وهذه القصة تشرح نوعين من المساهمات تم وصفهما في تقليدنا السابع. فمن جهة، إننا نساهم بوقتنا وطاقتنا: مثل أن نصل إلى الاجتماعات بانتظام ونشارك ونتقاسم تجربتنا مع الأعضاء الجدد داخل الزمالة كلما أمكننا ذلك. إن أماننا ونوايانا مهمة ولكن الأهم هو ما نفعله. لقد أصبحنا مشتركين في التوجيه والخدمة. وقدمنا ما لدينا بحرية دون انتظار الحصول على أي مقابل. إن تفعيل امتناننا عن طريق مساندة زمالة المدمنين المجهولين يُعطي معنى حقيقي لاعتقادنا بأننا "نحافظ على ما لدينا فقط عندما نمنحه للآخرين."

IP No. 24-AR

الأموال المالية: الدعم الذاتي في زمالة المدمنين المجهولين

<https://drive.google.com/file/d/1youcEYYDmwCkdObLx1jtu7DdOlq>

[KQxYh/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1youcEYYDmwCkdObLx1jtu7DdOlq/view?usp=drivesdk)

تجربة التعافي مع مرض آخر

انا مدمنه

بدأت رحلتي في التعافي تاريخ 2020/10/10 حين استسلمت و اتخذت قرار ان اغير حياتي. لم يكن قرار سهل ولكنه كان قرار سليم، لم تخلو رحلتي من المطبات و التحديات و لكن بفضل الله و الزمالة و الموجه استطعت ان اتخطاها او اتعامل معها من خلال التقبل و الدعاء.

كنت انتظر احتفالي بسنه في التعافي على فارغ الصبر و في شهري العاشر في التعافي احسست بكتله في صدري و بعد الفحوصات تبين ان لدي سرطان الثدي المرحله الثالثه بالاضافه لمرض التهاب الكبد.

الخبر كان كالصاعقه علي لم يكن سهلاً ابداً، و لكن مشيئة الله كانت الطف علي من تحديات الحياة فقد كانت موجهتي حينها متعافيه من السرطان و كانت الطف صدفه لان وجودها في حياتي سهل علي و طئت الخبر.

لم اتوقف عن المشاركه، كنت اخذ جرعة الكيماوي في الصباح و احضر اجتماعي في المساء ،، تلك الغرف التي كانت بمثابة الملاذ الامن لي، كنت ابكي الماً و الأعضاء كانوا خير سند لي.

لم تنتهي رحلتي مع المرض بعد و لكنني اقوي مما كنت عليه قبل سنه! انا اليوم متعافيه و مررت بـ 16 جلسة كيماوي، عملية استئصال الثديين، 25 جلسة اشعاع و علاج هرموني لمدة 10 سنوات..

قرار الذي اتخذه تاريخ 10/10 انقذ حياتي، عناية الله التي وضعت زمالة م م في طريقي ساعدتني في تخطي مراحل صعبة في حياتي بدون تعاطي اي مادة مغيرة للمزاج و لله الحمد.

هل تعلم؟

بداية تأسيس

لجنة لجنة خدمات المنطقة 2021

كان بمسمى

لجنة خدمات المنطقة لزمانة م.م
المحافظة الجنوبية

تم تغيير المسمى الى

لجنة خدمات المنطقة البحرينية

بعد اعتماد الدولة للزمانة في 2022

معايشة البرنامج

IP NO 9-AR

لليوم فقط سيتركز تفكيري على
التعافي ، أعيش وأستمتع بالحياه من
دون تعاطي المخدرات .

• هل انا ممتنع اليوم ؟ . . .

• هل احسنت معاملة نفسي اليوم ؟ . . .

• هل كنت ممتعاً بالسكينة اليوم ؟ . . .

دليل اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين البحرينية

اليوم	المجموعة	الوقت	للاستفسار	الموقع
الأحد	الخطوات	9:00 - 8:00	عبدالله 33318778	اضغط على الرابط
الاثنين	الأمل	9:00 - 8:00	محمد 33789112	اضغط على الرابط
	النمو للنساء فقط	9:00 - 8:00	17533558	اضغط على الرابط
الثلاثاء	التعافي	9:00 - 7:30	خالد 66677426	اضغط على الرابط
الأربعاء	الرؤية الجديدة	9:00 - 8:00	17533558	اضغط على الرابط
الخميس	الخطوات	9:00 - 8:00	17533558	اضغط على الرابط
	التعافي	9:00 - 7:30	خالد 66677426	اضغط على الرابط
الجمعة	الروحانيات	11:00 - 10:00 صباحاً	فهد 33922887	اضغط على الرابط
السبت	الرحلة تستمر	9:00 - 7:30	حسين 34092844	اضغط على الرابط

الخطوات الاثنتا عشرة لزمالة المدمنين المجهولين

1. اعترفنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا، وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة.
2. أصبحنا نؤمن بأن قوة أعظم منا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب.
3. اتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا.
4. قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف لأنفسنا.
5. اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقية.
6. كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية.
7. سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.
8. قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحت لدينا نية تقديم إصلاحات لهم جميعاً.
9. قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين.
10. واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا، وعندما أخطأنا اعترفنا بذلك فوراً.
11. سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحنا المعرفة لمشيئته لنا والقوة على تنفيذها.
12. بتحقيق صحة روحية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.

التقاليد الاثنا عشر لزماله المدمنين المجهولين

1. إن مصلحتنا المشتركة يجب أن تأتي في المقدمة؛ والتعافي الشخصي يعتمد على وحدة زمالة المدمنين المجهولين.
2. لتحقيق هدف مجموعتنا لا توجد سوى سلطة مطلقة واحدة: إله عطوف، علينا أن نسعى ليكون ضمير مجموعتنا موافقاً لمشيئته وما قادتنا إلا خدم مؤتمنون وهم لا يحكمون.
3. مطلب العضوية الوحيد هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي.
4. يجب على كل مجموعة أن تكون مستقلة بذاتها إلا في الأمور التي تؤثر على مجموعات أخرى أو على زمالة المدمنين المجهولين ككل.
5. كل مجموعة ليس لها سوى هدف أساسي واحد هو حمل الرسالة للمدمن الذي لا يزال يعاني.
6. لا يجوز أبداً لأي مجموعة من زمالة المدمنين المجهولين أن تؤيد أو تمول أو تعير اسم الزمالة لأي مرفق ذي نشاط مشابه أو مشروع خارجي لكي لا يتسبب المال أو الممتلكات أو الجاه في تحويلنا عن هدفنا الأساسي.
7. يجب على كل مجموعة من زمالة المدمنين المجهولين أن تعتمد على نفسها بالكامل وأن ترفض المساهمات الخارجية.
8. زمالة المدمنين المجهولين يجب أن تبقى للأبد غير مهنية ولكن مراكز خدمتنا قد توظف عمالة متخصصة.
9. زمالة المدمنين المجهولين بهذا المفهوم لا ينبغي أبداً أن تكون منظمة ولكننا قد ننشئ مجالس خدمة أو لجان تكون مسؤولة مباشرة نحو من تخدمهم.
10. زمالة المدمنين المجهولين ليس لها أي في القضايا الخارجية؛ لذلك لا ينبغي أبداً الزج باسم الزمالة في أي جدل علني.
11. إن سياستنا في العلاقات العامة قائمة على الجذب بدلاً من الدعاية؛ فنحتاج دائماً أن نحافظ على المجهولية الشخصية على مستوى الصحافة والإذاعة والأفلام.
12. المجهولية هي الأساس الروحي لكل تقاليدنا، فلنتذكر دائماً وأبداً أن نقدم المبادئ على الشخصيات.

المفاهيم الاثنى عشر لخدمة زمالة المدمنين المجهولين

- 1- لقد وحدت مجموعات زمالة "م.م" جهودها في سبيل تحقيق الهدف الأساسي للزمالة وذلك من خلال إيجاد هيكل يعمل على تطوير وتنسيق، ورعاية الخدمات، ينوب عن زمالة "م.م" ككل.
- 2- المسؤولية والسلطة النهائية لخدمات زمالة "م.م" تبقى مع المجموعات.
- 3- مجموعات زمالة "م.م" تفوض للهيكل الخدمي السلطة اللازمة ليؤدي المسؤوليات الموكلة إليه.
- 4- القيادة الفعالة لها مواصفات مميزة في زمالة المدمنين المجهولين NA مميزات وصفات القيادة يجب أن تؤخذ في الاعتبار بعناية عند انتقاء خدم مؤتمنين.
- 5- لكل مسؤولية موكلة للهيكل الخدمي لابد من وجود جهة قرار ومسائلة واحدة، ومحددة بوضوح.
- 6- ضمير المجموعة هو الوسيلة الروحية التي نستشعر بها وجود إله محب وتأثيره في قراراتنا.
- 7- جميع أعضاء أي كيان خدمي يتحملون مسؤولية ملموسة عن قرارات هذا الكيان، ويجب أن يسمح لهم أن يشاركوا مشاركة كاملة في عمليات اتخاذ القرار.
- 8- هيكلنا الخدمي يعتمد على سلامة الخلق أو الاستقامة وفاعلية تواصلنا.
- 9- كل عناصر هيكلنا الخدمي لديهم مسؤولية أخذ جميع وجهات النظر في الاعتبار بعناية أثناء مراحل اتخاذ القرار.
- 10- أي عضو من أعضاء الكيان الخدمي، يمكنه أن يطلب من هذا الكيان رد اعتبار لسوء قد وقع عليه دون خوف من الانتقام.
- 11- أموال زمالة "م.م" يجب أن تستخدم للتطور نحو هدفنا الأساسي، ويجب أن تدار هذه الأموال بكل مسؤولية.
- 12- للإبقاء على الطبيعة الروحانية لزمالة المدمنين المجهولين NA، هيكلنا يجب أن يكون دائماً هيكلاً للخدمة، وليس أبداً "للهيمنة".

لجنة خدمات المنطقة البحرينية

الاصدار الاول في زمالة المدمنين
المجهولين البحرينية غايتها من هذه
المجلة هو نشر الخبرات والمعلومات لكل
شخص يهمة امر زمالة م.م ورؤية
الخدمات التي تقدمها هذه الزمالة لذا
نقترح عليك أن تعطي نفسك الفرصة
للتأمل والاستمتاع في القراءة

اللجان الفرعية

لجنة العلاقات العامة

+97336552280

لجنة المستشفيات و المؤسسات

+97336103133

لجنة الأدبيات

+97333789112

خط المساعدة

+97317533558

WWW.NABAHRAIN.ORG