

## Hanya Untuk Hari Ini

Ingatkan diri anda:

*Hanya untuk hari ini* saya akan memikirkan pemulihan, hidup serta menikmati kehidupan tanpa mengguna dadah.

*Hanya untuk hari ini* saya akan mempunyai keyakinan terhadap seseorang di dalam NA yang mempercayai diri saya serta ingin membantu saya di dalam pemulihan.

*Hanya untuk hari ini* saya akan memiliki satu program. Saya akan cuba mengikutinya sebaik mungkin yang saya mampu.

*Hanya untuk hari ini* melalui NA saya akan cuba mendapatkan satu pandangan yang lebih baik terhadap penghidupan saya.

*Hanya untuk hari ini* saya tidak perlu takut. Pemikiran saya akan tertumpu di dalam perhubungan yang baru, mereka yang tidak mengguna serta menemui satu cara hidup baru. Selagi saya mengikuti cara ini, saya tidak perlu takut.

Apabila kami mengikuti program Narcotics Anonymous, kami membuat keputusan untuk menyerahkan penghidupan kami kepada penjagaan Tuhan. Penyerahan ini melepaskan beban masa lalu dan ketakutan di masa hadapan. Kurniaan yang ada pada hari ini dapat dilihat dengan lebih jelas. Ketika ini kami menerima dan menikmati kehidupan sebenarnya. Apabila kami tidak mahu menerima kenyataan hidup sebenarnya, kami menafikan keyakinan terhadap Tuhan. Ini akan hanya menambahkan penderitaan.

Kami pelajari bahawa hari ini adalah satu kurniaan tanpa jaminan. Dengan berfikir begini masa lalu dan masa depan tiada ertinya, yang penting ialah tindakan kita hari ini menjadi jelas bagi kita. Ini memudahkan penghidupan kami.

Apabila kami menumpukan pemikiran untuk hari ini, pemikiran yang dihantui oleh dadah akan hilang dan diterangi, oleh kenyataan yang baru. Kami dapati bahawa apabila di dalam kesusahan kita boleh meluahkan perasaan kami kepada seorang penagih yang kian pulih. Apabila berkongsi pengalaman masa lalu dengan penagih yang lain, kami dapati kami bukanlah unik, serta kami berkongsi ikatan yang sama. Berbual dengan ahli NA, sama ada untuk berkongsi penderitaan dan kesengsaraan yang sama kami alami sekarang ini serta mendengar mereka berkongsi, ialah satu cara Tuhan membantu kami.

Kami tidak perlu bimbang jika hari ini kita kekal bersih, hampir kepada Tuhan dan kawan-kawan NA. Tuhan telah memaafkan kita bagi kesilapan masa lalu dan esok belum tentu lagi. Bertafakur dan menyelidik diri sendiri akan membantu kami untuk memperoleh ketenangan dan pertunjuk bagi keseluruhan hari tersebut. Kami mengambil sedikit masa dari penghidupan harian, untuk bersyukur kepada Tuhan sebagaimana yang kami fahami, kerana memberi kami keupayaan dalam menempuh hari ini.

“Hanya untuk hari ini” meliputi keseluruhan penghidupan kami, bukan sekadar mengambil dadah. Kenyataan perlu dihadapi setiap hari. Ramai daripada kita merasakan bahawa Tuhan tidak mengharapkan kita melakukan sesuatu di luar kemampuan kita, untuk hari ini.

Melaksanakan program Dua Belas Langkah NA telah memberi kita satu pandangan yang baru terhadap kehidupan

kita. Hari ini kita tidak perlu lagi membuat alasan siapa kami sebenarnya. Hubungan harian kami dengan Tuhan telah memenuhi kekosongan di dalam diri yang tidak pernah diisi sebelum ini. Kami memperoleh kepuasan untuk hidup hari ini. Dengan bimbingan dari Tuhan, kami hilang keinginan untuk mengguna. Kesempurnaan bukan lagi satu matlamat hari ini, kami boleh memperoleh sekadarnya.

Adalah penting untuk beringat bahawa mana-mana penagih yang boleh terus bersih untuk sehari ialah satu keajaiban. Menghadiri perjumpaan, melaksanakan langkah-langkah, bertafakur setiap hari, bercerita dengan mereka yang mengikuti program adalah perkara yang kami lakukan untuk mengekalkan jiwa yang bersih. Kehidupan bertanggungjawab boleh dilakukan.

Kita boleh menggantikan kesunyian dan kerisauan dengan kasih sayang persahabatan serta kesejahteraan dengan satu cara hidup baru. Kami tidak perlu berseendirian lagi. Di persaudaraan, kami telah memperoleh lebih ramai kawan yang sebenarnya daripada apa yang dijangkakan. Perasaan sakit dan kasihan diri akan diganti dengan perasaan bertolak-ansur dan keyakinan. Kami telah memperoleh kebebasan, ketenangan dan kegembiraan yang amat diingini.

Banyak perkara yang terjadi dalam satu hari, positif dan negatif. Jika kita tidak menggunakan masa untuk menghargainya, kita akan kehilangan sesuatu yang akan membantu kita untuk maju. Prinsip-prinsip untuk hidup akan membimbing kami di dalam pemulihan apabila melakukannya. Kami dapati adalah perlu untuk berterusan melakukannya pada setiap hari.



Narcotics Anonymous®

IP No. 8-BM

# Hanya Untuk Hari Ini

Copyright © 1998 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Semua hak cipta terpelihara

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel. (818) 773-9999  
Fax (818) 700-0700  
Website: www.na.org

World Service Office–EUROPE  
48 Rue de l'Eté  
B-1050 Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012  
Fax +32/2/649-9239

World Service Office–CANADA  
150 Britannia Rd. E. Unit 21  
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada  
Tel. (905) 507-0100  
Fax (905) 507-0101



Risalah ini diluluskan oleh Persaudaraan NA.

Narcotics Anonymous,    dan The NA Way  
adalah lambang berdaftar  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-338-0

Bahasa Melayu

7/01

WSO Catalog Item No. BM-3108