

فقط برای امروز

به خودت بگو:

فقط برای امروز، افکارم را بر روی بهبودیم متمرکز خواهم کرد، زندگی می‌کنم و بدون مصرف هیچ گونه ماده مخدري روز خوبی خواهم داشت.

فقط برای امروز، به کسی در NA اعتماد نخواهم کرد، کسی که مرا باور کند و می‌خواهد در بهبودیم به من کمک کند.

فقط برای امروز، برنامه‌ای خواهم داشت و سعی خواهم کرد آنرا به بهترین شکل ممکن انجام دهم.

فقط برای امروز، به کمک NA سعی خواهم کرد از زاویه بهتری به زندگی نگاه کنم.

فقط برای امروز، ترسی نخواهم داشت و به روابط تازه ام و آنها که چیزی مصرف نمی‌کنند و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کرده‌اند، فکر خواهم کرد. مادامیکه این راه را دنبال کنم، از هیچ چیز واهمه نخواهم داشت.

زمانی که ما به برنامه معتادان گمنام آمديم، تصمیم گرفتیم زندگی مان را به مراقبت يك نیروی برتر بسپاریم. این تسلیم ما را از بار سنگین گذشته و ترس آینده خلاص می‌کند. موهبت امروز، اکنون در دست ماست. ما زندگی را به همان شکلی که الان هست می‌پذیریم و از آن لذت می‌بریم. وقتی که ما از پذیرش واقعیت امروز سرباز می‌زنیم، در حقیقت ایمان مان به نیروی برتر را انکار می‌کنیم که تنها باعث ایجاد رنج بیشتری است.

ما می‌آموزیم که امروز هدیه‌ای است بدون ضمانت. با این باور، ناچیز بودن گذشته و آینده و نیز اهمیت اعمال امروزمان برای ما واقعیت می‌پذیرد و زندگی‌مان را ساده می‌سازد.

وقتی ما روی افکار امروزمان تمرکز می‌کنیم، کابوس موادمخدر توسط نور يك واقعیت جدید محو می‌شود. ما متوجه می‌شویم زمانی که مشکل داریم، می‌توانیم به يك معتاد در حال بهبودی دیگر، جهت بیان احساساتمان اعتماد کنیم. توسط مشارکت در مورد گذشته‌مان با معتادان دیگر، می‌فهمیم که ما منحصر به فرد نیستیم، و نکات مشترکی داریم. حرف زدن با سایر اعضای NA، چه ما درباره تلاش‌ها و سختی‌های روزمان با آنها مشارکت کنیم چه اجازه دهیم آنها با ما مشارکت کنند، راهی است که نیروی برترمان می‌تواند از آن طریق توسط ما کار خود را انجام دهد.

اگر امروز پاك و به نیروی برتر و دوستانمان در NA نزدیک هستیم، دیگر لازم نیست که بترسیم. خداوند ما را برای اشتباهات گذشته مان بخشیده و فردا هم هنوز نیامده است. مراقبه و تهیه ترازنامه شخصی، به ما در کسب آرامش و راهنمایی در طول روز کمک خواهد کرد. ما لحظاتی از زندگی معمول روزانه مان را صرف تشکر از خداوند، بدانگونه که او را درک کرده ایم می‌کنیم که به ما توانایی روبرو شدن با امروز را داده است.

"فقط برای امروز"، تمام ابعاد زندگی ما را در بر می‌گیرد و تنها به پرهیز از مصرف مواد مخدر خلاصه نمی‌شود. باید با واقعیت‌های زندگی روزانه روبرو شد. بسیاری از ما احساس می‌کنیم که خداوند انتظار زیادی از ما ندارد جز اینکه کارهایی را انجام دهیم که امروز قادر به انجامشان می‌باشیم.

کارکرد برنامه و دوازده قدم NA، چشم انداز جدیدی از زندگی را به ما ارزانی داشته است. امروز، ما دیگر احتیاج نداریم برای اینکه چه کسی هستیم، بهانه بتراشیم. تماس روزانه ما با يك نیروی برتر، خلاء درونی ما که با هیچ چیز پر نمی‌شد را پر می‌کند. امروز زندگی کردن برای ما رضایت بخش است. با راهنمایی نیروی برترمان، ما میل به مصرف را از دست می‌دهیم. امروز، تکامل دیگر برای ما هدف نیست، ما می‌توانیم به اندازه کافی شایسته باشیم.

مهم این است تا به خاطر داشته باشیم که هر معتادی که بتواند يك روز پاك بماند، يك معجزه است. شرکت در جلسات، کارکردن قدم‌ها، مراقبه روزانه و مشارکت با اعضا، عواملی هستند که باعث می‌شوند ما از نظر روحانی سالم بمانیم. زندگی مسئولانه، امکان پذیر است.

ما می‌توانیم عشق به انجمن و امنیت موجود در روش جدید زندگی مان را جایگزین تنهایی و ترس کنیم. ما دیگر مجبور نیستیم تنها باشیم. در انجمن، ما دوستان واقعی زیادی پیدا کرده‌ایم که هرگز فکرش را هم نمی‌کردیم. تأسف به حال خود، و رنجش جای خود را به تحمل و ایمان می‌دهند. به ما آزادی، آرامش و شادی‌ای ارزانی شده است که ناامیدانه به دنبال شان می‌گشتیم.

اتفاقات خوب و بد زیادی در طول يك روز برای ما رخ می‌دهد. اگر ما قدر هر دو را ندانیم امکان دارد فرصت رشد کردن را از دست بدهیم. اصول ما برای زندگی، در صورتیکه از آنها استفاده کنیم، ما را در بهبودی یاری خواهند کرد. ما در می‌یابیم که تداوم روزانه و مستمر، ضروری است.



Narcotics Anonymous®

معتادان گمنام

IP No. 8-FA

فقط برای امروز

Copyright © 2004

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

حق چاپ محفوظ

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



ترجمه نشریات تأیید شده انجمن NA

Narcotics Anonymous,    و The NA Way

علائم تجاری ثبت شده برای

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-576-6

Farsi

11/04

WSO Catalog Item No. FA-3108