



Narcotics Anonymous®

معنادران گمنام

IP NO. 8

فقط برای امروز

در طول روز اتفاق‌های زیادی می‌افتد، هم منفی و هم مثبت. اگر ما تمام این اتفاقات را غنیمت بشماریم، ممکن است فرصت‌های رشد کردن را از دست بدهیم. اصول ما برای زندگی، هنگامی که آن‌ها را به کار بندیم، راهنمای ما در بهبودی خواهند بود. و ما دریافته‌ایم که باید هرروزه و پیوسته، در این کار بکوشیم.

Copyright © 2002 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

All rights reserved

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




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

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

World Services Office - IRAN
Tehran - PO Box 14665/1518
Tel. (+98) 021 - 88 68 16 52



This is NA Fellowship-approved Literature.

Narcotics Anonymous,   , The NA Way
Are registered trademarks of
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 0-912075-20-1

English

11/96

WSO Catalog Item No. FA-3108

فقط برای امروز

به خودت بگو:

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

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

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

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

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

ما وقتی وارد برنامه معتادان گمنام شدیم، تصمیم گرفتیم زندگی‌مان را به مراقبت نیرویی برتر بسپاریم. چنین تسلیمی ما را از زیر بار سنگین گذشته و نیز ترس از آینده خلاص می‌کند. به این ترتیب، از دیدگاه درست‌تری می‌توانیم به موهبت «امروز» بنگریم. ما زندگی را چنان که همین اکنون هست می‌پذیریم و از آن لذت می‌بریم. وقتی از پذیرش واقعیت امروز سر باز می‌زنیم، ایمان مان به آن نیروی برتر را انکار می‌کنیم. این کار فقط باعث می‌شود بیش‌تر رنج بکشیم.

ما یاد می‌گیریم که امروز موهبتی است ناپایدار. با این باور، اهمیت به گذشته و آینده، و محنت اهمیت اعمال ما:

و مشقت‌های روزگار با آن‌ها مشارکت کنیم، خواه بگذاریم آن‌ها با ما درد دل کنند.

اگر امروز پاک بمانیم و به نیروی برتر و دوستان‌مان در NA نزدیک باشیم، دیگر لازم نیست بترسیم. خداوند اشتباه‌های گذشته ما را بخشیده، و فردا هم هنوز نیامده است. مراقبه و تهیه ترازنامه شخصی، ما را از آرامش و هدایت در این روزی که در پیش است، بهره‌مند خواهد کرد. ما هر روز دقایقی از روزمرگی‌های زندگی فاصله می‌گیریم تا از خداوندی که خود درک می‌کنیم، شکرگزاری کنیم که به ما توانایی روبه‌رو شدن با امروز را عطا کرده است.

«فقط برای امروز» تمام ابعاد زندگی ما را در بر می‌گیرد، و تنها به پرهیز از مصرف مواد خلاصه نمی‌شود. واقعیت‌های زندگی چیزی است که هر روز باید با آن روبه‌رو شد. برداشت بسیاری از ما این است که خداوند انتظاری از ما ندارد جز این که کارهایی را که همین امروز از عهده ما ساخته است، به انجام برسانیم.

به کار بستن این برنامه، یا همان قدم‌های دوازده‌گانه NA، چشم‌انداز جدیدی از زندگی به ما ارزانی داشته است. امروز، دیگر لازم نیست از آن چه هستیم شرم‌منده باشیم. تماس روزانه ما با نیرویی برتر، خلأهای درونی ما را که همیشه پرناسدنی می‌نمود، پر می‌کند. ما از زندگی در لحظه احساس رضایت می‌کنیم. با راهنمایی نیروی برترمان، از آن میل شدید به مصرف رهایی می‌یابیم. امروز هدف ما دیگر رسیدن به کمال مطلق نیست؛ ولی می‌توانیم به فرد شایسته‌ای تبدیل شویم.

مهم است به خاطر داشته باشیم که هر معتادی که بتواند یک روز پاک بماند، نوعی معجزه است. شرکت در جلسات، کار کردن قدم‌ها، مراقبه هرروزه و مشارکت با اعضای برنامه، کارهایی است