



Narcotics Anonymous

معنّادان گمنام

IP NO. 8

## فقط برای امروز

### 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 خواهم 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 معنّادان 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، بی‌اهمیت بودن گذشته و آینده، و همچنین اهمیت اعمال امروز برای مان ملموس می‌شود. و این، زندگی ما را ساده‌تر می‌کند.

وقتی افکارمان را بر امروز متمرکز می‌کنیم، کابوس مواد مخدر در پرتو ظهور واقعیتی تازه محو می‌شود. درمی‌یابیم در دشواری‌ها می‌توانیم برای بیان احساسات مان، به یک معتاد در حال بهبودی دیگر اعتماد کنیم. با در میان گذاشتن گذشته‌مان با معنّادان دیگر، متوجه می‌شویم که منحصر به فرد نیستیم، و پیوندهای مشترکی با یکدیگر داریم. گفت‌وگو با سایر اعضای NA، راهی است برای تجلی آن نیروی برتر در وجود ما؛ خواه ما درباره رنج‌ها

در طول روز اتفاقاتی زیادی می افتد، هم منفی و هم مثبت. اگر ما تمام این اتفاقات را غنیمت بشماریم، ممکن است فرصت های رشد کردن را از دست بدهیم. اصول ما برای زندگی، هنگامی که آن ها را به کار بندیم، راهنمای ما در بهبودی خواهند بود. و ما دریافته ایم 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'Étè  
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

و مشقت های روزگار با آن ها مشارکت کنیم، خواه بگذاریم آن ها با ما درددل کنند.

اگر امروز پاک بمانیم و به نیروی برتر و دوستان مان در NA نزدیک باشیم، دیگر لازم نیست بترسیم. خداوند اشتباه های گذشته ما را بخشیده، و فردا هم هنوز نیامده است. مراقبه و تهیه تراژنامه شخصی، ما را از آرامش و هدایت در این روزی که در پیش است، بهره مند خواهد کرد. ما هر روز دقایقی از روزمرگی های زندگی فاصله می گیریم تا از خداوندی که خود درک می کنیم، شکرگزاری کنیم که به ما توانایی روبه رو شدن با امروز را عطا کرده است.

«فقط برای امروز» تمام ابعاد زندگی ما را در بر می گیرد، و تنها به پرهیز از مصرف مواد خلاصه نمی شود. واقعیت های زندگی چیزی است که هر روز باید با آن روبه رو 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 قدم های دوازده گانه NA، چشم انداز جدیدی از زندگی به ما ارزانی داشته است. امروز، دیگر لازم نیست از آن چه هستیم شرمند باشیم. تماس روزانه ما با نیروی برتر، خلأهای درونی ما را که همیشه پرناشدنی می نمود، پر می کند. ما از زندگی در لحظه احساس رضایت می کنیم. با راهنمایی نیروی برترمان، از آن میل شدید به مصرف رهایی می یابیم. امروز هدف ما دیگر رسیدن به کمال مطلق نیست؛ ولی می توانیم به فرد شایسته ای 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 قدم ها، مراقبه هرروزه و مشارکت با اعضای برنامه، کارهایی است که ما برای حفظ سلامت روحانی خود انجام می دهیم. چنین زندگی مسئولانه ای، ناممکن نیست.

ما می توانیم محبت موجود در انجمن و امنیت را که در این راه و رسم جدید زندگی وجود دارد، جای گزین تنهایی و ترس کنیم. دیگر مجبور نیستیم تنها بمانیم. در انجمن، ما دوستان واقعی زیادی پیدا کرده ایم که هرگز فکرش را هم نمی کردیم. غصه خوردن به حال خود و رنجش های ما جای خود را به مدارا و ایمان می دهد. به ما آزادی، آرامش و سعادت ارزانی شده که همیشه ناامیدانه به دنبالش می گشتیم.