

لليوم فقط

قل لنفسك:

لليوم فقط سيتركز تفكيري على التعافي أعيش وأستمتع بالحياة دون تعاطي المخدرات.

لليوم فقط سيكون لدي ثقة بعضو في زمالة المدمنين المجهولين، عضو يؤمن بي ويود مساعدتي في تعافي.

لليوم فقط سيكون لدي برنامج وسأحاول الالتزام به قدر استطاعتي.

لليوم فقط ومن خلال برنامج زمالة المدمنين المجهولين سأحاول أن أجد لنفسني رؤية أفضل لحياتي.

لليوم فقط لن أخاف وستتركز أفكارني على زملائي الجدد أولئك الذين لا يتعاطون المخدرات ووجدوا أسلوباً جديداً للحياة. وطالما أتبع هذا السبيل فليس لدي ما أخشاه.

عندما جئنا إلى برنامج زمالة المدمنين المجهولين، قررنا أن نوكل حياتنا لعناية قوة أعظم منا. وهذا الاستسلام خفف عنا عبء الماضي والخوف من المستقبل. ونكتسب هبة اليوم برؤية جديدة لدينا فنحن نتقبل الحياة ونستمتع بها كما هي الآن. فعندما نرفض أن نتقبل حقيقة اليوم نكر بذلك إيماننا بقوتنا العظمى وهذا لا يأتي إلا بمزيد من المعاناة لنا. نحن نتعلم أن اليوم هبة لا ضمانات لها. فإن وضعنا هذا نصب أعيننا فضالة الماضي والمستقبل. وأهمية أفعالنا اليوم. تجسد حقيقة أماننا مما ييسط حياتنا.

عندما نركز أفكارنا على اليوم فإن كابوس المخدرات يتلاشى وتحجبه إشراقة واقع جديد ونكتشف. أنه عندما تضطرب أفكارنا يكون بإمكاننا أن نتق بمشاعرنا تجاه مدمن آخر يتعافى. فبمشاركتنا ماضينا مع مدمنين آخرين نكتشف أننا لسنا وحيدين وأن بيننا روابط مشتركة. والتحدث إلى أعضاء آخرين في زمالة المدمنين المجهولين. سواء لنشاركهم في تجارب ومشاكل يومنا أو للسماح لهم بمشاركتنا بتجاربههم ومشاكلهم معنا هي إحدى الطرق التي تعمل بها قوتنا العظمى من خلالنا.

لا ادعي لنا للخوف إن بقينا اليوم ممتنعين عن التعاطي وقريبين من قوتنا العظمى وأصدقائنا في زمالة المدمنين المجهولين، أخطاء الأمس عسى الله أن يغفرها وغداً لم يأت بعد. وسيساعدنا التأمل وقائمة الجرد الشخصي على اكتساب السكينة والتوجيه في هذا اليوم، إننا ننتهز بعض اللحظات من خلال أعمالنا لشكر الله على قدر فهمنا لأنه منحنا القدرة على مواجهة هذا اليوم.

"لليوم فقط" مبدأ يجب أن نطبقه ونتبعه في مختلف مجالات حياتنا وليس فقط من أجل الامتناع عن تعاطي المخدرات. حيث يجب التعامل مع الواقع بشكل يومي، والكثيرون منا يشعرون أن الله لا يتوقع منا أكثر من أن نفعل ما يمكننا فعله اليوم.

لقد منحنا تطبيق برنامج الخطوات الاثنتي عشرة لزمالة المدمنين المجهولين رؤية جديدة لحياتنا. فاليوم لم نعد بحاجة لاختلاق التبريرات لما نحن عليه، فاتصالنا اليومي بقوتنا العظمى يملأ الفراغ الذي ما كان يمكن ملئه من قبل، فنجد الرضا بالحياة اليوم ومن خلال قوتنا العظمى التي توجهنا نفقد الرغبة في التعاطي والكمال لم يعد هدف نشده اليوم لأننا يمكننا تحقيق ما يكفينا.

من المهم تذكر أن بقاء أي مدمن ممتنعاً يوماً واحداً هو معجزة، فحضور الاجتماعات وتطبيق الخطوات والتأمل اليومي والتحدث إلى أشخاص في البرنامج أشياء نقوم بها لنحافظ على صحتنا الروحانية، فتحمل مسؤولياتنا في الحياة أمر ممكن.

يمكننا استبدال الوحدة والخوف بحب الزمالة والأمان بأسلوب حياتنا الجديدة، فلم نعد مضطرين للوحدة، لقد اكتسبنا من خلال الزمالة أصدقاء حقيقيين أكثر بكثير مما كنا نعتقد أنه ممكن وحل التسامح والإيمان محل الإشفاق على الذات والاستياء ومنحنا الحرية والسكينة والسعادة التي كنا نبحث عنها.

هناك أحداث كثيرة قد حدثت في هذا اليوم منها السلبي ومنها الإيجابي وإذا لم نستغل الوقت لنقدر تلك الأشياء فإنه من الممكن أن نفقد شيئاً ما يمكنه أن يساعدنا على النمو، فمبادئنا في الحياة سترشدنا في التعافي إن استخدمناها ولقد وجدنا أنه من الضروري علينا أن نستمر في القيام بهذا بشكل يومي.



Narcotics Anonymous®

زمالة المدمنين المجهولين

IP No. 8-AR

لليوم فقط

Copyright © 2006
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

جميع الحقوق محفوظة

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



هذه ترجمة للأدبيات الموافق عليها من قبل زمالة المدمنين المجهولين.

Narcotics Anonymous,    و The NA Way

هما علامتان تجاريتان مسجلتان لـ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-676-2 Arabic 10/14

WSO Catalog Item No. AR-3108