Yalnız bu gün

Özünə de:

Yalnız bu gün, mən sağalmaq, narkotik istifadə etmədən yaşamaq və həyatdan zövq almağım haqqında düşünəcəyəm.

Yalnız bu gün, mən AN-də mənə inanan və sağalmağımda mənə kömək etmək istəyən kiməsə etibar edəcəyəm.

Yalnız bu gün, bir proqramım olacaq. Mən var gücümlə ona əməl etməyə çalışacağam.

Yalnız bu gün, mən AN-in köməyi ilə həyatımı yeni və daha yaxşı bir tərəfdən görməyə çalışacağam.

Yalnız bu gün, mən qorxmayacağam. Yeni tanışlarım, narkotik istifadə etməyən və yeni həyat yolu tapmış insanlar haqqında düşünəcəyəm. Bu yolda davam etdiyim müddətcə, heç bir şeydən qorxmayacağam.

Biz Anonim Narkomanlar proqramına gələndə, həyatımızı İlahi Qüvvənin qayğısına həvalə etmək qərarı verdik. Bu təslimiyyət keçmişin yükünü və gələcəyin qorxusunu yüngülləşdirir. Bugünün hədiyyəsi indi düzgün bir baxış bucağındadır. Biz həyatı indi olduğu kimi qəbul edir və ondan zövq alırıq. Bugünün reallığını qəbul etmədikdə, İlahi Qüvvəmizə olan inamımızı inkar edirik. Bu isə yalnız daha çox əzab gətirə bilər.

Bugünün zəmanətsiz bir hədiyyə olduğunu öyrənirik. Bunu nəzərə alaraq, keçmişin və gələcəyin önəmsizliyi və bugünki hərəkətlərimizin əhəmiyyətli olması bizim üçün reallığa çevrilir. Bu, bizim həyatımızı sadələşdirir.

Düşüncələrimizi bugünə yönəltdikdə narkotiklərin kabusu yox olur və onu yeni bir reallığın işığı əvəz edir. Biz narahat olanda hisslərimizi başqa bir sağalan asılıya etibar edə biləcəyimizi anlayırıq. Keçmişimizi digər asılılarla bölüşdükdə bənzərsiz olmadığımızı, ortaq bağlarımızın olduğunu kəşf edirik. Digər AN üzvləri ilə danışmaq, istər onlarla gündəlik çətinlik və sıxıntılarımızı bölüşmək, istərsə də onların bizimlə paylaşmasına imkan yaratmaq, İlahi Qüvvəmizin bizim vasitəmizlə işləməsinin bir yoludur.

Əgər bu gün təmiz qalır, İlahi Qüvvəmizə və AN dostlarımıza yaxın oluruqsa, qorxmamalıyıq. İlahi bizi keçmiş səhvlərimizə görə bağışlayıb və sabah hələ gəlməyib. Meditasiya və şəxsi inventarlaşdırma bizə bu gün ərzində sakitlik və istiqamət tapmağa kömək edəcək. Gündəlik rutinimizdən bir neçə dəqiqə ayıraraq, bugünü qarşılamaq və öhdəsindən gəlmək gücünü bizə verdiyinə görə öz dərk etdiyimiz İlahiyə təşəkkür edirik.

"Yalnız bu gün" ifadəsi sadəcə narkotiklərdən imtina etməyə deyil, həyatımızın bütün sahələrinə tətbiq olunur. Reallıqla hər gün üzləşmək lazımdır. Çoxlarımız İlahinin bizdən bugün edə biləcəklərimizdən daha çoxunu gözləmədiyini hiss edirik.

AN-in On İki Addım proqramı üzrə işləmək həyatımıza yeni bir baxış bəxş edib. Bu gün artıq kim olduğumuza görə bəhanələr gətirməyə ehtiyacımız yoxdur. Daxilimizdə əvvəllər doldura bilmədiyimiz boşluqları İlahi Qüvvə ilə gündəlik əlaqəmiz doldurur. Bugünü yaşayaraq məmnuniyyət tapırıq. İlahi Qüvvəmizin bizə rəhbərliyi ilə, istifadə etmə istəyini itiririk. Bu gün məqsədimiz artıq mükəmməl olmaq deyil; biz özümüzü olduğumuz kimi qəbul edirik.

Bir gün təmiz qala bilən hər hansı bir asılının möcüzə olduğunu xatırlamaq vacibdir. Toplantılara getmək, Addımlar üzrə işləmək, gündəlik meditasiya etmək və proqramdakı insanlarla danışmaq, bizim mənəvi sağlam qalmaq üçün etdiklərimizdir. Məsuliyyətli yaşamaq mümkündür.

Biz təkliyi və qorxunu, icmanın sevgisi və yeni bir həyat yolunun təhlükəsizliyi ilə əvəz edə bilərik. Bir daha tənha olmaq məcburiyyətində deyilik. İcmada mümkün olacağına inandığımızdan daha çox əsl dostlar tapmışıq. Özünə acıma və inciklıklər, tolerantlıq və inamla əvəz olunur. Bizə çox ehtiyac duyaraq axtardığımız azadlıq, sükunət və xoşbəxtlik verilir.

Bir gündə həm mənfi, həm də müsbət hadisələr baş verir. Əgər hər ikisini dəyərləndirməyə vaxt ayırmasaq, ola bilsin böyüməyimizə kömək edəcək bir şeyi qaçırdıq. Yaşamaq prinsiplərimiz, onları istifadə etdikdə bizi sağalma prosesində istiqamətləndirəcək. Biz gündəlik olaraq belə davam etməyin vacibliyini görürük.

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Bütün hüquqlar qorunur

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. +1/818 773-9999
www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.wsoiran.org

Bu AN İcmasının təsdiq etdiyi ədəbiyyatın tərcüməsidir

Narcotics Anonymous, , , , və The NA Way
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated'in
qeydiyyata alınmış əmtəə nişanlarıdır.

ISBN 9781633804913 Azerbaijani 10/25

WSO Catalog Item No. AZ3108

Narcotics Anonymous®

Anonim Narkomanlar

IP Nr. 8-AZ

Yalnız bu gün