

لليوم فقط

قل لنفسك:

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

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

لليوم فقط سيكون لدى برنامج وسأحاول الالتزام به قدر استطاعتي.

لليوم فقط ومن خلال برنامج زمالة المدمنين المجهولين سأحاول أن أجده لنفسي رؤية أفضل لحياتي.

لليوم فقط لن أخاف وستتركز أفكاري على زملائي الجدد أو تلك الذين لا يتعاطون المخدرات ووجدوا أسلوبًا جديداً للحياة. وطالما أتبع هذا السبيل فليس لدى ما أخشاه.

عندما جتنا إلى برنامج زمالة المدمنين المجهولين، قررنا أن نوكح حياتنا لعنابة قوة أعظم منا. وهذا الاستسلام خفف عنا عبء الماضي والخوف من المستقبل. ونكتسب هبة اليوم ببرؤية جديدة لدينا فتحن نقبل الحياة ونستمتع بها كما هي الآن. فعندما نرفض أن نقبل حقيقة اليوم ننكر بذلك إيماناً 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 أمامنا مما يسيطر علينا.

عندما تركز أفكارنا على اليوم فإن كابوس المخدرات يتلاشى وتحجبه إشراقة واقع جديد ونكتشف. أنه عندما تضرر أفكارنا يكون بإمكاننا أن نثق بمشاعرنا تجاه مدمn آخر يتعافي. فبمشاركتنا ماضينا مع مدمنين آخرين نكتشف أننا لسنا وحيدين وأن بيننا روابط مشتركة. والتحدث إلى أعضاء آخرين في زمالة المدمنين المجهولين. سواء لمشاركة تجارب ومشاكل يومنا أو للسماع لهم بمشاركتنا تجاربهم ومشاكلهم معنا هي إحدى الطرق التي تعمل بها قوتنا العظمى من خلالنا.

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

"لليوم فقط" مبدأ يجب أن نطبقه ونتبعله 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 منحتنا تطبيق برنامج الخطوات الائتمي عشرة لزمالة المدمنين المجهولين رؤية جديدة لحياتنا. فالاليوم لم نعد بحاجة لاختلاق التبريرات لما نحن عليه، فاتصالنا اليومي بقوتنا العظمى يملاً الفراغ الذي ما كان يمكن منه من قبل، فتجد الرضا بالحياة اليوم ومن خلال قوتنا العظمى التي توجهنا فقد الرغبة في التعاطي والكمال لم يعد هدف ننشده اليوم لأننا يمكننا تحقيق ما يكفينا.

من المهم تذكر أنبقاء أي مدمn ممتنعاً يوماً واحداً هو معجزة، فحضور الاجتماعات وتطبيق الخطوات والتأمل اليومي والتحدث إلى أشخاص في البرنامج أشياء تقوم بها لنجاً على صحتنا الروحانية، فتحمل مسؤولياتنا في الحياة أمر ممكن.

يمكننا استبدال الوحدة والخوف بحب الزماله والأمان بأسلوب حياتنا الجديدة، فلم نعد مضطرين للوحدة، لقد اكتسبنا من خلال الزماله أصدقاء حقيقيين أكثر بكثير مما كان نعتقد أنه ممكـن وحل التسامح والإيمان محل الإشـفاق على الذات والاستـياء ومنتـحـنا الحرية والسكنـية والسعادة التي كانـتـ بـعـدـ عنها.

هـنـاكـ أحـدـاثـ كـثـيرـ قـدـ حدـثـ فـيـ هـذـاـ يـوـمـ مـنـهـاـ السـلـبـيـ وـمـنـهـاـ الإـيجـابـيـ إـذـاـ لمـ نـسـتـغـلـ الـوقـتـ لـنـقـدـرـ تـلـكـ الأـشـيـاءـ فإـنـهـ مـنـ الـمـمـكـنـ أنـ نـفـقـدـ شـيـئـاـ مـاـ يـمـكـنـهـ أـنـ يـسـاعـدـنـاـ عـلـىـ النـمـوـ،ـ فـمـبـادـئـنـاـ فـيـ الـحـيـاـةـ سـتـرـشـدـنـاـ فـيـ الـتـعـاـفيـ إـنـ أـسـتـخـدـمـنـاـهـاـ وـلـقـدـ وـجـدـنـاـ أـنـهـ مـنـ الـضـرـوريـ عـلـيـنـاـ أـنـ نـسـتـمـرـ فـيـ الـقـيـامـ بـهـذـاـ بـشـكـلـ يـوـمـيـ.



Narcotics Anonymous®
زماله 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 زماله 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