

لليوم فقط

نقدم لكم ترجمة المنشور بموافقة من قبل زمالة المدمنين المجهولين
Copyright © 2006
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
جميع الحقوق محفوظة



قل لنفسك:

لليوم فقط سيقركز تفكيري عل 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 لنفسي رؤية أفضل لحياتي.

لليوم فقط لن أخاف وستتركز أفكاري على زملائي الجدد أولئك الذين لا يتعاطون المخدرات ووجدوا أسلوباً جديداً للحياة. وطالما أتبع هذا السبيل، فلن أخاف شيئاً.

عندما جننا إلى برنامج زمالة المدمنين المجهولين قررنا أن نوكل حياتنا لعناية قوة أعظم منا وهذا الاستسلام خفف عنا عبء الماضي والخوف من المستقبل، وكتسب هبة اليوم بروية جديدة لدينا فنحن نتقبل الحياة ونستمتع بها كما هي الآن، فعندما نرفض أن نتقبل حقيقة اليوم ننكر 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 تجسد حقيقة أماننا مما يبسط حياتنا.

عندما نركز أفكارنا على اليوم فإن كابوس المخدرات يتلاشى وتحجبة إشراقة واقع جديد ونكتشف أنه عندما تضطرب أفكارنا يكون بإمكاننا أن نثق بمشاعرنا تجاه مدمن آخر يتعافي، فيشاركنا أفكارنا 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 بمشاركة تجاربهم ومشاكلهم معنا هي إحدى الطرق التي تعمل قوتنا العظمى من خلالها.

لا حاجة 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 لنشكر الله على قدر فهمنا لأنه منحنا القدرة على مواجهة هذا اليوم.

"لليوم فقط" يبدأ 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.

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

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

يمكننا استبدال الوحدة والخوف بحب الزمالة والطمأنينة بأسلوب حياتنا الجديدة، فلم نعد مضطرين للوحدة، لقد إكتسبنا من خلال الزمالة على أصدقاء حقيقيون أكثر مما نعتقد وحل التحمل والإيمان محل الإشفاق على الذات والاستياء ومُنحنا الحرية والطمأنينة والسعادة التي كنا نبحث عنها.

هناك أحداث كثيرة قد حدثت في هذا اليوم منها السلبي ومنها الايجابي واذا لم نستغل الوقت لنقدر تلك الأشياء فانه من الممكن أن نفقد شيئاً ما سوف يساعدنا على النمو فمبادنتنا في الحياة سترشدنا في التعافي إن استخدمناها ولقد وجدنا إنه من الضروري علينا أن نستمر في القيام بهذا بشكل يومي.