



Narcotics Anonymous®

معتادان گمنام

IP NO. 13 - FA

# جوانی و بهبودی

دیگر لازم نیست که ما نا امیدانه ، رنج بکشیم و بمیریم . بعد از آمدن به NA ، ما متوجه شدیم که مشکلات مان تا پدید نشده اند بلکه ما یاد گرفته ایم چگونه با آن ها بر خورد کنیم . ما متوجه شدیم که زندگی مان بهتر شده است . ما آموخته ایم که بپذیریم آنچه را نمی توانیم تغییر دهیم . از طریق پذیرش کامل اعتیادمان ، ما یک آزادی حقیقی را در انجمن معتادان گمنام پیدا کرده ایم .

Twelve Steps  
reprinted for adaptaion by permission of  
AA World Services Inc.

Copyright © 2002 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

All rights reserved

WorldServices Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel.(818)773-9999  
Fax (818) 700-0700  
Website: www.na.org

NA

World Services Office - EUROPE  
48 Rue de l'Été  
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



This is NA Fellowship-approved Literature.

Narcotics Anonymous,  ,  , The NA Way

Are registered trademarks of

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-630-4

Farsi

6/98

WSO Catalog Item No. FA -3113

خودشان را با تغییرات ما تطبیق دهند . بسیاری از ما اعتماد خا نواده مان را از دست داده بودیم و فهمیدیم که زمان و سبر لازم است تا این اعتماد دوباره در آنها به وجود آید . ما در یافتیم که می توانیم با احساس مسئولیت و ملاحظه بیشتر ، به خانواده مان کمک کنیم تا به ما اعتماد کنند . ما گذاشتیم آنها تغییرات ما را نه تنها در حرف بلکه در عمل ببینند و به این ترتیب به تدریج اعتماد دوباره آنها را جلب کردیم .

## قسمت پنجم: فقط برای امروز

ما معتادان جوانی را دیده ایم که برای سال ها پاک مانده اند . سوالی که اغلب پرسیده می شود این است : آنها چطور پاک مانده اند ؟ از آن جایی که بیشتر معتادان در مقابل پاک ماندن برای همیشه ، جبهه می گیرند ، ما پیشنهاد می کنیم که فقط برای امروز پاک باشید . تجربه ما نشان می دهد که با تصمیم گیری برای پاک ماندن فقط برای امروز ، یا حتی فقط برای این لحظه ، ما قدرت لازم برای کسب بهبودی را پیدا می کنیم . فقط برای امروز ، ما با مشکلات امروز بر خورد می کنیم ، فقط برای امروز ، ما می پذیریم که کجای کار قرار داریم . فقط برای امروز ، ما برنامه مان را کار می کنیم ، به جلسات می رویم ، مشارکت می کنیم ، توجه می کنیم و به دیگران عشق می دهیم . ما شروع می کنیم به زندگی کردن قدم ها و زندگی به روال NA را تجربه می کنیم . ما یاد می گیریم که زندگی کنیم و زندگی می کنیم که عشق بورزیم . ما سعی می کنیم زندگی را فقط برای امروز ساده نگه داریم . ما درک کرده ایم که نمی توانیم در دیروز زندگی کنیم و نمی دانیم که فردا چه خواهد شد . اگر چه می دانیم که می توانیم فقط برای امروز پاک بمانیم .

## قسمت ششم: پیام امید

NA فقط یک قول می دهد و آن رهایی از اعتیاد فعال است . امروز یک برنامه روحانی بهبودی برای همه معتادان قابل دسترس است .