

JUST FOR TODAY

JUST FOR TODAY

JUST FOR TODAY



فقط لآجروء



NAWS,
Inc.

CarryTheMessage.Com
Source: Kur B

JUST FOR TODAY

JUST FOR TODAY

فقط برای امروز

فقط برای امروز



مراقبه‌های روزانه

برای معتادان در حال بهبودی



کتاب فقط برای امروز که اکنون در اختیار شماست، حاصل تقریباً ده سال فعالیت انجمن NA است. تمایل جدی به تهیه کتاب مراقبه روزانه برای اعضای NA مدت کوتاهی پس از تأیید اولیه کتاب پایه در سال ۱۹۸۲ آغاز شد. بین سالهای ۱۹۸۴ و ۱۹۸۹ حدود هزاران صفحه از مطالب مبدأ توسط صدها عضو و دهها کمیته فرعی نشریات محلی تهیه شد. در سال ۱۹۸۹ و ۱۹۹۰، کمیته نشریات کنفرانس خدمات جهانی آزمایش روشهای پردازش مطالب مبدأ به مدخلهای کتاب روزانه را آغاز نمود و سرانجام در آوریل ۱۹۹۱ یکی از این روشها را برگزید. در ماه بعد پروژه کتاب روزانه به اوج فعالیت خود رسید. در نوامبر ۱۹۹۱، این کتاب تکمیل شد. مطالب زیر اعلامیه مربوط به هدف کمیته ما در ژوئیه ۱۹۹۰ جهت هدایت فعالیت‌های لازم برای تهیه کتاب فقط برای امروز است:

«هدف از تهیه کتاب فقط برای امروز، ارائه موضوعات متنوعی درباره مراقبه به معتادان در حال بهبودی است. این موضوعات از عوامل اساسی بهبودی گرفته تا سلسله مفاهیم گسترده و ملموس موجود را در برمی‌گیرند. این کتاب صرف نظر از مدت زمان پاکی، مخصوص کلیه افرادی است که در یکی از مراحل بهبودی به سر می‌برند. امیدواریم این کتاب لذت حاصل از بهبودی را بیان کند، برانگیزد یا حتی الهام بخشد. امیدواریم گنجاندن آگاهانه مجموعه گسترده‌ای از نقطه‌نظرات، مفاهیم و موضوعات بتواند پاسخگوی اعضای مختلف انجمن ما باشد و در هر زمان نیازهای آنها را برآورده سازد.»

از این کتاب به روشهای مختلفی می‌توان استفاده کرد. به اعضاء توصیه می‌شود از آن به عنوان بخشی از برنامه روزانه بهبودی استفاده کنند. می‌توانید بر اساس تقویم از اول به آخر یا به هر شکلی که مناسب حال شماست، آن را به دقت انجام دهید. در پایان کتاب نیز یک فهرست موضوعی آورده‌ایم که

The Twelve Steps and Twelve Traditions reprinted for adaptation by permission of AA World Services, Inc.

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

World Service Office—EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239




World Service Office—CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101

Copyright © 1991 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
All Rights Reserved
Published 1992
Printed in the United States of America

02 03 04 29 28 27 26 25 24



This is NA Fellowship-approved literature.

Narcotics Anonymous; the stylized initials , appearing alone, within a single or double circle, or as part of any other graphic; , the Original NA Group Logo , and The NA Way are registered trademarks of Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-617-7

Farsi

4/01

WSO Catalog Item No. FA-1112

در صورت تمایل می‌توانید مراقبه‌های خود را بر موضوعات خاصی متمرکز کنید.

شاید گروههای معتادان گمنام مایل باشند فقط برای امروز را به عنوان بخشی منظم در برنامه جلسات خود بگنجانند. علاوه بر متون کتابچه سفید که توسط اکثر گروهها خوانده می‌شود، برخی از گروهها عضوی خواهند داشت که در آغاز جلسات، مراقبه مربوط به آن روز را می‌خوانند. برخی دیگر از گروهها نیز شاید تمایل داشته باشند جلسات فقط برای امروز را برگزار کنند و از مراقبه روزانه یا مدخلی درباره موضوعی خاص برای برانگیختن بحث و گفتگو استفاده نمایند.

معتادان گمنام برنامه‌ای روحانی است که معتادان عاجز را با نیرویی برتر از خودشان مرتبط می‌سازد. از این رو، در این کتاب به "دعا"، "مراقبه"، "خداوند"، "خداوندی که درک می‌کنیم" و "نیروی برتر" بسیار اشاره شده است. اما لطفاً به خاطر داشته باشید که رویکرد هر فرد عضو نسبت به روحانیت کاملاً به خود آن فرد بستگی دارد.

لطفاً توجه داشته باشید که اشاره به کتاب پایه که به دنبال اکثر نقل‌قول‌های آغازین آمده است، به چاپ پنجم کتاب معتادان گمنام اشاره می‌کند.

از اینکه این فرصت به ما داده شد تا در این پروژه نقشی داشته باشیم، سپاسگزاریم. امیدواریم فقط برای امروز برای شما، گروه شما و مجموعه انجمن NA در سالهای آتی شمرثمر باشد. از اینکه اجازه دادید در خدمتتان باشیم، متشکریم.

کمیته نشریات کنفرانس خدمات جهانی

۲۱ نوامبر ۱۹۹۱

فقط برای امروز

فقط برای امروز افکارم را بر روی بهبودیم متمرکز خواهم کرد، زندگی می‌کنم و بدون مصرف هیچ گونه ماده مخدري روز خوبی خواهم داشت.
فقط برای امروز به کسی در NA اعتماد خواهم کرد، کسی که مرا باور کند و می‌خواهد در بهبودیم به من کمک کند.

فقط برای امروز برنامه‌ای خواهم داشت و سعی خواهم کرد آنرا به بهترین شکل ممکن انجام دهم.

فقط برای امروز به کمک NA سعی خواهم کرد از زاویه بهتری به زندگیم نگاه کنم.

فقط برای امروز ترسی نخواهم داشت و به روابط تازه‌ام و آنها که چیزی مصرف نمی‌کنند و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کرده‌اند، فکر خواهم کرد. مادامیکه این راه را دنبال کنم، از هیچ چیز واهمه نخواهم داشت.



فروردین





Narcotics Anonymous®

Carry The Message, Com
Source: Kar B.

معتادان گمناہ