

# فقط برای امروز

## ۴ اردیبهشت

### قدم های دوازده گانه زندگی

«از طریق پرهیز و کارکرد قدم های دوازده گانه معتادان گمنام، زندگی ما مفید شده است.»



قبل از آمدن به معتادان گمنام زندگی ما در حول محور مصرف بود. در اکثر موارد، انرژی بسیار کمی برای کار، روابط یا سایر فعالیت ها برای ما باقی مانده بود. فقط در خدمت اعتیاد خود بودیم.

قدم های دوازده گانه معتادان گمنام روش ساده ای را برای تغییر زندگی ما ارائه می دهد. روزی از روزها شروع به پاک ماندن می کنیم. وقتی انرژی ما دیگر به سمت اعتیاد ما هدایت نمی شود، درمی یابیم انرژی لازم برای دنبال کردن علایق دیگر را در اختیار داریم. وقتی در بهبودی پیشرفت می کنیم، قادر به حفظ روابط سالم می شویم. به کارمندانی قابل اعتماد تبدیل می شویم. سرگرمی و بازآفرینی به نظر جذاب تر می رسد. از طریق شرکت در معتادان گمنام به دیگران کمک می کنیم.

معتادان گمنام به ما وعده پیدا کردن مشاغل خوب، روابط دوستی یا زندگی رضابت بخش را نمی دهد. اما وقتی با حداکثر توان قدم های دوازده گانه را انجام می دهیم، درمی یابیم می توانیم به افرادی تبدیل شویم که قادر به پیدا کردن کار، حفظ روابط دوستی و کمک به دیگران هستیم. می توانیم در خدمت بیماری خود نباشیم و شروع به خدمت به خداوند و دیگران کنیم. قدم های دوازده گانه کلید تغییر زندگی ماست.



فقط برای امروز: خرد لازم برای به کارگیری قدم های دوازده گانه در زندگی خود و شهادت لازم برای رشد در بهبودی را در اختیار داریم. برنامه خود را انجام می دهیم تا عضو مسئولیت پذیر و مفیدی برای جامعه خود باشیم.