

فقط برای امروز

۱۰ تیر

برنامه ساده

«این برنامه به بیانی ساده: مشارکت، کار کردن قدم های دوازده گانه، حضور در جلسات و تمرین اصول برنامه است.»

کتاب پایه



اگر بر چند چیز ساده تمرکز کنیم، زندگی ما پیچیدگی بسیار کمتری پیدا می کند—مشارکت تجربه، نیرو و امید خود با دیگران، حضور منظم در جلسات و به کارگیری اصول برنامه در زندگی روزانه خود.

از طریق مشارکت تجربه، نیرو و امید خود با سایر معتادان، الگوی مؤثری را جهت پیروی برای تازه واردها فراهم می کنیم. تلاشی که صرف کمک به دیگران می کنیم، به رهایی از خودمحموری که در قلب بیماری ما قرار دارد، کمک می کند.

بسیاری از ما گروهی را به عنوان "گروه همیشگی" انتخاب می کنیم و در جلسات آن فداکارانه حضور می یابیم. شرکت منظم در جلسات به زندگی ما نظم و برنامه می دهد و به دیگران این امکان را می دهد که در صورت نیاز بدانند کجا می توانند ما را پیدا کنند.

به کارگیری قدم های دوازده گانه در زندگی روزانه، بین بهبودی متعادل و مصرف نکردن صرف تفاوت ایجاد می کند. قدم ها راهنمایی هایی که در اداره امور روزمره لزوم بیشتری دارند، در اختیار ما قرار می دهند.

بله، ما افراد پیچیده ای هستیم. اما برنامه NA زندگی را برای ما ساده می کند و ما را قادر می سازد تا رها از اعتیاد فعال به زندگی خود ادامه دهیم. وقتی از راهنمایی اصول ساده برنامه در زندگی خود استفاده می کنیم، زندگی ما می تواند سرشار از امید و آرامش شود.



فقط برای امروز: به خاطر می سپارم با وجود اینکه فرد پیچیده ای هستم، NA برای من ساده ترین راهی است که می توانم از پیچیدگی زندگی خود بکاهم.