



زندگی به روال برنامه

زندگی به روال برنامه

آن چه برای ما مفید بود:
یادداشت‌های روزانه NA

هدف از این ترازنامه روزانه این است که بدانیم امروز چه جور آدمی هستیم و چه‌طور رفتار می‌کنیم.

سعی کنید هر روز به تعام این سئوال‌ها پاسخ دهید. تا می‌توانید بگذارید پاسخ‌هایتان ساده و صادقانه باشد. اگر یک روز نتوانستید جواب بدهید، دیگر لازم نیست روز بعد این کار را جبران کنید.

پاسخ‌ها و دغدغه‌هایتان را به بیست و چهار ساعت گذشته محدود کنید و آخر هر روز، به سئوال‌ها جواب دهید.

اگر دوست دارید مطالب این یادداشت‌های روزانه را با دیگران در میان بگذارید، پیشنهاد می‌کنیم این کار را به صورت شفاهی انجام دهید.

یادتان باشد که ترازنامه روزانه، امتحان نیست و پاسخ درست و غلط ندارد. اگر دیدید می‌توانستید بیش‌تر سعی کنید با انتظاراتی را که از خودتان داشتید برآورده نکرده‌اید، ناراحت نشوید. به خاطر داشته باشید که این یک برنامه رشد و بهبودی است و همین که امروز پاک هستید، یعنی دارید کار درستی می‌کنید.

فقط برای امروز، افکارم را بر بهبودی‌ام متمرکز خواهم کرد، زندگی می‌کنم و بدون مصرف هیچ گونه ماده مخدری روز خوبی خواهم داشت.

آیا امروز پاک هستم؟

امروز چه تغییری در رفتارم داده‌ام؟

آیا امروز بیماری‌ام زندگی مرا اداره کرد؟

اگر آری، چگونه؟

چگونه؟

آیا امروز روز خوبی بود؟

آیا خوش‌حال بودم؟

آیا آرامش داشتم؟

آیا امروز با راهنمایم صحبت کردم؟

آیا امروز به جلسه رفتم؟

کجا؟

امروز چه کاری کردم که آرزو می‌کنم آن را انجام نداده بودم؟

چه کاری را انجام نداده‌ام که آرزو می‌کنم آن را انجام داده بودم؟

آیا امروز در حق خودم مهربان بودم؟

امروز چه کسانی به من اعتماد دارند؟

فقط برای امروز، برنامه‌های خواهم داشت و سعی خواهم کرد آن را به بهترین شکل ممکن انجام دهم.

آیا امروز تشریفات‌مان را مطالعه کردم؟

امروز کدام قدم را آگاهانه کار کردم؟

آیا امروز به عجزم اقرار کردم؟

آیا امروز توانستم به نیروی برترم اعتماد کنم؟

امروز چه چیزی در مورد خودم یاد گرفتم؟

آیا امروز هیچ جبران خسارتی کردم؟

آیا جبران خسارتی بر عهده‌ام هست؟

آیا بابت گذشته یا آینده نگرانی داشتم؟

آیا امروز می‌توانم خودم را همین طور که هستم بپذیرم؟

آیا امروز تجربه، نیرو و امیدم را با دیگران در میان گذاشتم؟

امروز چه کسانی در کنارم هستند که به آن‌ها اعتماد دارم؟

فقط برای امروز، به کمک NA سعی خواهیم کرد از زاویه
بهتری به زندگی‌ام نگاه کنم.

آیا امروز احساس کردم که من هم چیزی از بشریت هستم؟

آیا امروز سبب شدم که وسوسه چیزی مرا فرا بگیرد؟

خداوند امروز چه چیزی به من داده که باعث شکرگزار هستم؟

آیا امروز کاری کرده‌ام که باعث آزار یا صدمه‌ای به خودم یا
دیگری شده باشد؟

اگر آری، چگونه؟

آیا امروز تمایل به تغییر دارم؟

آیا امروز دعا یا مراقبه کردم؟

این کار چه اثری بر زندگی من گذاشت؟

امروز کدام یک از اصول روحانی را توانستم در زندگی به اجرا
درآورم؟

آیا امروز مهم‌ترین مسئله در زندگی من پاک ماندن بود؟

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. مادامی که این راه را دنبال
کنم، از هیچ چیز واهمه نخواهم داشت.

آیا امروز بدون هیچ چشم‌داشتی، در حق دیگران ایثار کرده‌ام؟

آیا امروز ترس در زندگی من وجود داشت؟

آیا وجد یا درد شدیدی احساس کردم؟

آیا امروز تلفنی یا حضوری با یکی از اعضای برنامه تماس داشتم؟

آیا امروز برای سعادت دیگران دعا کردم؟

آیا امروز خوش‌حال بودم؟

آیا امروز آرامش داشتم؟

آیا آگاهی‌ها به یاد داشتنم که امروز دیگر حق انتخاب دارم؟

خداوندا، به من نشان بده که امروز چه کار درست و چه کار
نادروستی انجام داده‌ام.
نشانم بده فردا چگونه می‌توانم بهتر زندگی کنم و در
خدمت اراده تو باشم.

یادداشت

دوازده قدم و دوازده سنت با مجوز
از خدمات جهانی A.A. اقتباس گردید.

Copyright © 2003
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

حق چاپ محفوظ

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

World Services Office - EUROPE
Rue de l'Éto 48
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

World Services Office - IRAN
Tehran - PO Box 14665/3115
Tel. (+98) 021 - 88 68 16 52



ترجمه نشریات تألیف شده انجمن NA

Narcotics Anonymous,    The NA Way

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.
ISBN 1-55776-463-8 Farsi 2/03

WSO Catalog Item No. FA-3101