

## প্রোগ্রামে বাস করা

### দৈনন্দিন এন এ-এর ডায়েরি:

#### যা আমাদের জন্য কাজ করেছে

এই দৈনিক তালিকা করার উদ্দেশ্য হলো আমরা কে এবং আজকে আমরা কী কাজ করেছি তার হিসাব রাখা।

প্রতিদিন সবগুলো প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করুন। আপনার উত্তরগুলো যথাসম্ভব সহজভাবে এবং সততার সাথে দিন। যদি কোনোদিন বাদ যায় তা পরে করবেন না।

আপনার উত্তর এবং চিন্তা বিগত চব্বিশ ঘন্টার মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখুন এবং দিন শেষে তা পূরণ করুন।

যদি আপনি এই তালিকাটি কারো সাথে শেয়ার করতে চান তাহলে আমাদের পরামর্শ হলো তা মৌখিকভাবে করুন।

মনে রাখবেন প্রতিদিনের এই তালিকাকরণ কোনো পরীক্ষা নয়, এখানে সঠিক বা ভুল উত্তর বলে কিছু নেই। আপনার যদি মনে হয় আপনি আরো ভালোভাবে করতে পারতেন, অথবা আপনার প্রত্যাশা অনুযায়ী যদি কাজ না হয় তবে হতাশ হবেন না। মনে রাখবেন এটি বৃদ্ধি এবং সুস্থতার একটি প্রোগ্রাম এবং আজকের দিনের জন্য যদি আপনি নেশা মুক্ত থাকেন তাহলে আপনি সঠিক কাজ করেছেন।

#### শুধু আজকের জন্য আমার চিন্তাধারা হবে আমার সুস্থতা কেন্দ্রিক, মাদকের ব্যবহার ছাড়া বাঁচবো এবং জীবনকে উপভোগ করবো।

আজকে কী আমি নেশামুক্ত? \_\_\_\_\_

আজকে আমার ব্যবহারে কী কী পরিবর্তন এসেছে? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে কী আমার অসুস্থতা আমার জীবন নিয়ন্ত্রণ করেছে? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

যদি করে, কীভাবে করেছে? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে আমি এমন কী কাজ করেছি যা আমার মনে হয় না করলে ভালো হতো? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে আমি এমন কী কাজ করিনি যা করলে ভালো হতো? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে কী আমি নিজের প্রতি ভালো ছিলাম? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

কীভাবে? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকের দিন কী একটি ভালো দিন ছিলো? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে কী আমি সুখী ছিলাম? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে কী আমি প্রশান্ত ছিলাম? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### শুধু আজকের জন্য এন এ-তে এমন কারো উপর আমি ভরসা করবো, যে আমাকে বিশ্বাস করে এবং সুস্থতার যাত্রায় আমাকে সাহায্য করতে চায়।

আজকে কী আমি আমার স্পন্দনের সাথে কথা বলেছি? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে কী আমি এন এ মিটিং-এ উপস্থিত ছিলাম? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

কোথায়? \_\_\_\_\_

আজকে কী আমার অভিজ্ঞতা, মনোবল এবং আশা শেয়ার

করেছি? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আমার জীবনে সেই সব ব্যক্তি কারা যাদের আমি আজকে বিশ্বাস

করি? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে আমার উপর কার কার বিশ্বাস আছে? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### শুধু আজকের জন্য আমার একটি প্রোগ্রাম থাকবে; আমি আমার সামর্থ্যের সবটুকু দিয়ে তা মেনে চলার চেষ্টা করবো।

আজকে কী আমি এন এ- এর কোনো লিটারেচার পড়েছি? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আমি আজকে সচেতনভাবে কোন্ ধাপের কাজ করেছি? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে কী আমি আমার শক্তিহীনতা স্বীকার করেছি? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে কী আমি আমার উচ্চতর শক্তির উপর আস্থা স্থাপন

করতে পেরেছি? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে আমি নিজের সম্পর্কে কী জেনেছি? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে কী আমি কোনো ক্ষতিপূরণ করেছি? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে কী আর কোনো ক্ষতিপূরণ করার বাকী আছে? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে কী আমি নিজের ভুল কারো কাছে স্বীকার করেছি? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে কী আমি অতীত বা ভবিষ্যৎ নিয়ে কোনো দুশ্চিন্তা

করেছি? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে কী আমি যেমন, তেমনভাবে নিজেকে মেনে নিতে

পেরেছি? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

শুধু আজকের জন্য আমি এন এ-এর মধ্যে দিয়ে জীবনের

জন্য উন্নততর দৃষ্টিভঙ্গি খোঁজার চেষ্টা করবো।

আজকে কী আমি নিজেকে মানব সমাজের অংশ হিসাবে অনুভব

করেছি? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে কী আমি নিজেকে কোনো বিষয়ের দ্বারা আচ্ছন্ন হতে

দিয়েছি? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

সৃষ্টিকর্তা আমাকে এমন কী দিয়েছেন যার জন্য আজকে আমি

কৃতজ্ঞ থাকতে পারি? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে কী আমি এমন কিছু করেছি যা আমার বা অন্য কারো

ক্ষতির কারণ হতে পারে? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

যদি করে থাকি, তাহলে সেটা কী? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে কী আমি নিজেকে পরিবর্তন করতে ইচ্ছুক? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে কী আমি প্রার্থনা বা ধ্যান করেছি? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আমার জীবনে এর কী প্রভাব পড়েছে? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে আমি আমার জীবনে কোন্ আধ্যাত্মিক নীতিমালার চর্চা

করতে পেরেছি? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

আজকে কী নেশামুক্ত থাকারটা আমার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ

বিষয় ছিলো? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

