

زندگي به روال برنامه

زندگي کردن با برنامه چه چيزي براي ما کارکرد داشت:

دfter وقایع روزانه معتادان گمنام

هدف از این ترانزنامه روزانه این است که بدانیم ما که هستیم و امروز در حال انجام چه کاري مي‌باشیم سعی کنیدهر روز به همه سئوالات تا آنجا که قادرید ساده و صادقانه پاسخ دهید. اگر يك روز نتوانستید به سئوالات پاسخ بدهید دیگر فردي آن روز این کار را جبران نکنید

جواب‌هاي خود را به مسائل ۲۴ ساعت گذشته محدود کنید و پاسخ این سئوال‌ها را در آخر هر روز بنویسید.

اگر مي‌خواهید که درباره بعضی از این وقایع مشارکت کنید، پیشنهاد مي‌کنیم که این کار را انجام دهید. به خاطر داشته باشید که ترانزنامه روزانه يك امتحان نیست و پاسخ درست و غلط ندارد. ناراحت نشوید اگر درحد انتظار خود نبوده‌اید یا سعی خود را براي بهتر بودن نکرده‌اید. به خاطر داشته باشید که این يك برنامه رشد و بهبودي است و اگر امروز پاك بوده‌اید، پس يك رشته کارها را درست انجام داده‌اید.

فقط براي امروز افکارم را بر روي بهبودي‌ام متمرکزخواهم کرد، زندگي مي‌کنم و بدون مصرف هیچ گونه ماده مخدري روز خوبی خواهم داشت.

آیا امروز پاك هستم؟

آیا امروز تغییری در اعمال و رفتار خود داشته‌ام؟

آیا امروز بیمارم زندگي مرا اداره کرد؟

اگر آري , چگونه؟

امروز چه کاري کردم که حال آرزو مي‌کنم آن کار را انجام نداده بودم؟

امروز چه کاري نکرده‌ام, که حال آرزو مي‌کنم انجام داده بودم؟

آیا امروز با خودم خوب بوده‌ام؟

چگونه؟

آیا امروز روز خوبی بود؟

آیا خوشحال بودم؟

آیا آرامش داشتم؟

فقط براي امروز به کسي در معتادان گمنام اعتماد خواهم کرد , کسي که مرا باور می‌کند و مي‌خواهد در بهبوديم به من کمک کند.

آیا امروز با راهنمای صحبت کرده‌ام؟

آیا امروز در جلسه‌اي شرکت کرده‌ام؟

کجا؟

آیا امروز تجربه, امید و نیروم را به مشارکت گذاشته‌ام؟

افرادي که امروز در زندگيم به آنها اعتماد دارم چه کسانی هستند؟

چه کسانی امروز به من اعتماد دارند؟

فقط براي امروز براي خود برنامه‌اي خواهم داشت و به بهترین شکلي که بتوانم آنرا دنبال خواهم کرد.

آیا امروز هیچ يك از نشریات معتادان گمنام را مطالعه کرده‌ام؟

امروز کدام قدم را آگاهانه کار کردم؟

آیا امروز به عجزم اقرار کرده‌ام؟

آیا امروز توانستم به نیروي مافوقم اعتماد کنم؟

امروز درباره خودم چه یاد گرفتیم؟

آیا امروز هیچ جبران خسارتي کرده‌ام؟

آیا امروز جبران خسارتي بدهکارم؟

آیا امروز اشتباه خود را براي کسي اقرار کردم؟

آیا نگران ديروز یا فردا بودم؟

آیا مي‌توانم خودم را همین‌طور که امروز بودم بپذیرم؟

فقط براي امروز, سعی خواهم کرد که به کمک آخمن, از زاویه بهتري به زندگيم نگاه کنم.

آیا امروز احساس مي‌کردم که من هم جزئي از انسانیت هستم؟

آیا امروز گذاشتم که وسوسه چيزي مرا فرا گیرد؟

آیا امروز کاري کردم که باعث آزار و صدمه به خودم یا دیگری شود؟

اگر آري , چگونه؟

آیا امروز مایل هستم تغییر کنم؟



Narcotics Anonymous®

معتادان گمنام

IP No. 9-FA

زندگی به روال برنامه

دوازده قدم و دوازده سنت با مجوز
از خدمات جهانی AA . اقتباس گردیده

Copyright © 2003
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
حق چاپ محفوظ

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

World Service Office—EUROPE
Rue de l'Été 48
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



ترجمه نشریات تأیید شده انجمن NA

Narcotics Anonymous,    و The NA Way

علائم جاری ثبت شده برای

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-463-8

Farsi

2/03

WSO Catalog Item No. FA-3101

آیا امروز رفتار صلح‌جویانه‌ای داشتیم؟

آیا امروز آگاهانه به خاطر داشتیم که دیگر حق انتخاب
دارم؟

**خداوندا , به من نشان بده که امروز چه
کاری را درست و چه کاری را نادرست
انجام دادم. به من نشان بده که فردا
چگونه می‌توانم بهتر زندگی کنم و در
خدمت اراده تو باشم.**

تلفن های ضروری

آیا امروز دعا یا نیایش کرده‌ام؟

این کار چگونه روی زندگی من تاثیر گذاشت؟

امروز کدام يك از اصول روحانی را توانستم در زندگی
بکار گیرم و تمرین کنم؟

آیا امروز مهم‌ترین مسئله برایم در زندگی پاک ماندن
بود؟

**فقط برای امروز , ترسی نخواهم داشت.
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.**

آیا امروز بی آن که انتظاری داشته باشم چیزی از خود
ایثار کرده‌ام؟

آیا امروز شادی یا ناراحتی شدید احساس کردم؟

آیا امروز با یکی از افراد برنامه تماس تلفنی یا حضوری
داشته‌ام؟

آیا امروز برای کسی دعا کرده‌ام؟ آیا امروز خوشحال
بودم؟