

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಲೀಲಿ

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹೇಗೆ

ಪರಿಣಾಮಾಕಾಲಿಯಾಗಿದೆ:

ಎನ್.ಎ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ದಿನಚರಿ

ನಾವು ಯಾರು ಮತ್ತು ಈ ದಿನ ನಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಈ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆತ್ಮ ಶೋಧನೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸರಳವಾಗಿ, ಆದಷ್ಟು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಉತ್ತರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಒಂದು ದಿನ ತಪ್ಪಿಸಿದ್ದರೆ, ಆ ದಿನದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಆಮೇಲೆ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸದಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳು ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳು ಕಳೆದ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಘಂಟೆಗಳಿಗೆ (ಒಂದು ದಿನ) ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಲಿ. ದಿನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

ಈ ದಿನಚರಿಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಬಾಯಿಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ನಾವು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ.

ಈ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆತ್ಮಶೋಧನೆ ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಉತ್ತರಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೆನಪಿಡಿ. ನೀವು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಬಹುದಿತ್ತು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನೀವು ತಲುಪಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬೇಸರಿಸಬೇಡಿ. ಇದು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆಗಾಗಿ ಇರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದು, ಈ ದಿನ ನೀವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಇಂಬಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಖಿಸದೆ, ಜೀತಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಆನಂದಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

ನಾನು ಈ ದಿನ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ನಾನು ಹಿಂದಿಗಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ಇಂದು ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ನನ್ನ ಅಸ್ಪೃಶ್ಯತೆಯು ಮುನ್ನಡೆಸಿತೇ? _____

ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ? _____

ನಾನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಾರದಿತ್ತು ಎಂದು ಅನಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾನು ಇಂದು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ನಾನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾನು ಇಂದು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ಹೇಗೆ? _____

ಈ ದಿನ ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನವಾಗಿತ್ತೇ? _____

ನಾನು ಆನಂದವಾಗಿದ್ದನೇ? _____

ನಾನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದ್ದನೇ? _____

ಇಂಬಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಎನ್.ಎ. ಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕುರಿತು ಭರವಸೆ ಇರುವ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಜೀತಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರ ಮೇಲೆ ನಾನು ವಿಶ್ವಾಸವಿರಿಸುತ್ತೇನೆ .

ಈ ದಿನ ನನ್ನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ಎನ್.ಎ. ಸಭೆಯಲ್ಲಿ (ಮೀಟಿಂಗ್) ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ಎಲ್ಲಿ? _____

ನಾನು ಇಂದು ಎನ್.ಎ. ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅನುಭವ, ಶಕ್ತಿ, ಮತ್ತು ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಾನು ಯಾರನ್ನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ? _____

ಇಂದು ನನ್ನನ್ನು ಯಾರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ? _____

ಇಂಬಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ನಾನು ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ; ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಇಂದು ನಾನು ಎನ್.ಎ. ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ಯಾವ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಇಂದು ನಾನು ಪ್ರಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನನ್ನ ನಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡೆ? _____

ವ್ಯಸನದ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲವೆಂದು ಇಂದು ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆನೇ? _____

ನಾನು ನಂಬಿರುವ ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡಲು ಇಂದು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೇ? _____

ಇಂದು ನಾನು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡೆ? _____

ಇಂದು ನಾನು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡೆ? _____

ಇಂದು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ತಿದ್ದಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ಯಾರಿಗಾದರೂ ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ನನ್ನ ತಪ್ಪನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ನಿನ್ನೆ ಅಥವಾ ನಾಳೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ಇಂದು ನಾನು ಹೇಗಿದ್ದೇನೋ, ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? _____

ಇಂದು ನಾನು ಹೇಗಿದ್ದೇನೋ, ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? _____

ಇಂಬಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಎನ್.ಎ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಕುರಿತು ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇ . ನೆ

ನಾನು ಇಂದು ಮಾನವತೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸಿದೆಯೇ? _____

ಇಂದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಗೀಳು ಹೊಂದಲು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ನಾನು ಇಂದು ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿರುವಂತಹ ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನು ದೇವರು ನನಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ? _____

ನನಗೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಘಾಸಿಯಾಗುವಂತಹ ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನು ದೇವರು ನನಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ? _____

ನನಗೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಘಾಸಿಯಾಗುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾನು ಇಂದು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಏನು? _____

ಇಂದು ನಾನು ಬದಲಾಗಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ಇಂದು ನಾನು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ಅವು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು? _____

ಇಂದು ನಾನು ಯಾವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು? _____

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಇಂದು ನನಗೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿತ್ತೇ? _____

ಇಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಾನು ಭಯಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ನನ್ನ
ಅಲೋಚನೆಗಳು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು
ತೃಪ್ತಿಸಿ ಹೊಸ ಲೀಲೆಯ ಜೀವನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡವರ
ಬಗ್ಗೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲವರೂ ನಾನು ಈ ದಾಲಿಯಲ್ಲಿ
ನಡೆಯುತ್ತೇನೋ, ಅಲ್ಲವೆಂದರೆ ನಾನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ
ಭಯಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಏನನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೆ ಇಂದು ನಾನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಾಯ
ಮಾಡಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ಇಂದು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭಯವಿತ್ತೇ? _____

ಇಂದು ನಾನು ಅಧಿಕವಾದ ಆನಂದ ಅಥವಾ ನೋವು
ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ಎನ್.ಎ. ಸಹಚರಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಇಂದು ಕರೆ
ಮಾಡಿದ್ದೇನೆಯೇ ಅಥವಾ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ಇಂದು ನಾನು ಇತರರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ನಾನು ಇಂದು ಆನಂದದಿಂದಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ಇಂದು ನಾನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ಇಂದು ನನಗೆ ಒಂದು ಆಯ್ಕೆಯಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾನು
ಪ್ರಚ್ಛಾಪನವಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಯೇ? _____

ಓ ಭಗವಂತ, ಇಂದು ನಾನು ಮಾಡಿರುವ ಸಲಿ
ಅಥವಾ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ
ಮಾಡು. ನಾನು ನಿನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ನಿನ್ನ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು
ನನಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಡು.

ಉಪ್ಪಣೆಗಳು



Narcotics Anonymous®

ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್

IP No 9-KN

**ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು
ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ
ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ**

Copyright © 2018 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org




World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



ಇದು ಎನ್. ಎ. ಸಹಚರಿಯೇ - ಅನುಮೋದಿತ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅನುವಾದವಾಗಿದೆ.

Narcotics Anonymous,    ಮತ್ತು The NA Way
ಇವು Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
ಇವರ ನೋಂದಾಯಿತ ಟ್ರೇಡ್-ಮಾರ್ಕ್‌ಗಳು.

ISBN 978-1-63380-191-2 Kannada 12/18

WSO Catalog Item No. KN3109