

এন.এ.কার্যক্রমে জীবনযাপন

যা আমাদের কাজে লেগেছিল:

এন.এ-র দৈনিক রোজনামচা বা ডায়েরী

এই দৈনিক হিসাব নিকাশের উদ্দেশ্য হল আমরা কে এবং আজ আমরা কি করছি তার খেয়াল রাখা।

প্রতিদিন প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর দেবার চেষ্টা করুন। যতটা পারেন, সহজভাবে ও সতভাবে উত্তর দেবেন। যদি কোন দিন লেখা না হয়, তা পরে লিখবেন না।

বিষয়বস্তু ও উত্তর গত চব্বিশ ঘন্টার মধ্যেই সীমাবদ্ধ রাখবেন এবং দিনের শেষে লেখা শেষ করবেন।

যদি আপনি এই ডায়েরী কারোর সঙ্গে শেয়ার করতে চান, আমাদের প্রস্তাব হল যে তা মৌখিকভাবে শেয়ার করুন (দেখতে বা পড়তে দেবেন না)।

মনে রাখবেন দৈনিক ইনভ্যান্ট্রি বা দৈনিক বর্ণনামূলক তালিকা কোন পরীক্ষার প্রশ্নপত্র নয়। ঠিক বা ভুল উত্তর বলে কিছু নেই। যদি যথেষ্ট ভাল না করেন বা নিজের প্রত্যাশা মত দিন না কাটে, তাহলে অশান্ত বা হতাশ হবেন না। মনে রাখবেন, এটা হল বেড়ে ওঠা এবং আরোগ্য লাভ করার প্রোগ্রাম। যদি আপনি আজ নেশামুক্ত থাকেন, তাহলে কিছু কিছু জিনিস আপনি সঠিকভাবে করেছেন।

শুধু আজকের জন্য, আমার চিন্তাভাবনা থাকবে আমার আরোগ্যলাভ, নেশামুক্ত ভাবে বেঁচে থাকা ও জীবনকে উপভোগ করার উপর।

আমি কি আজ নেশামুক্ত আছি? _____

আজ আমার কাজে কি কি পরিবর্তন এসেছে? _____

আমার রোগ কি আজ আমার জীবনকে নিয়ন্ত্রণ করেছে? _____

যদি তাই হয়, তাহলে কিভাবে? _____

আজ এমন কি কাজ করেছি যেটা না করলে ভাল হত? _____

এমন কি কাজ করি নি যেটা করলে ভাল হত? _____

আমি কি আজ নিজের সঙ্গে ভাল ব্যবহার করছি? _____

কি ভাবে? _____

আজকের দিনটা কি একটা ভাল দিন ছিল? _____

আমি কি খুশী ছিলাম? _____

আমি কি প্রশান্ত ছিলাম? _____

শুধু আজকের জন্য, আমি এন.এ-র এমন একজনের উপর আস্থা রাখব যিনি আমার উপর বিশ্বাস রাখেন এবং আরোগ্যলাভে আমাকে সাহায্য করতে চান।

আমি কি আজ স্পনসারের সাথে কথা বলেছি? _____

আমি কি আজ মিটিং করেছি? _____

কোথায়? _____

আমি কি আমার অভিজ্ঞতা, মনোবল ও আশাভরসা শেয়ার করেছি? _____

আজ আমার জীবনে এমন কে কে আছে, যাদেরকে আমি বিশ্বাস করি? _____

আমাকে কারা বিশ্বাস করে? _____

শুধু আজকে র জন্য, আমা র একটা কার্যক্রম থাকবে। আমি তা যথাসাধ্য পালন করার চেষ্টা করব।

আমি কি আজ এন.এ.-র কোনও লেখা পড়েছি? _____

কোন কোন পদক্ষেপ আজ আমি সচেতনভাবে জীবনে প্রয়োগ করেছি? _____

আজ কি আমি আমার অক্ষমতাকে মেনে নিয়েছি? _____

আমি কি আজ আমার উচ্চতর শক্তির উপর ভরসা করতে সক্ষম? _____

আজ আমি নিজের সম্বন্ধে কি শিখলাম? _____

আমি কি আজ কোন ক্ষতিপূরণ করেছি? _____

আমার কি আজ কোন ক্ষতিপূরণ বাকি আছে? _____

আমি কি আজ কারুর কাছে কোন ভুল স্বীকার করেছি? _____

আমি কি আজ অতীত বা ভবিষ্যত নিয়ে দুশ্চিন্তা করেছি? _____

আমি যেরকম সেভাবে কি আমি আজ নিজেকে স্বীকার করতে পেরেছি? _____

শুধু আজকের জন্য, এন.এ.-র মাধ্যমে, আমি জীবনের প্রতি দৃষ্টিভঙ্গিকে আরো উন্নত করার চেষ্টা করব।

আজ কি আমার নিজেকে মানবজাতির অঙ্গ বলে মনে হয়েছে? _____

আজ কি আমি কোন বি ষয়ে র উপর একই চিন্তায় নিজেকে আচ্ছন্ন হতে দিয়েছি? _____

আজ ঈশ্বর এমন কি দিয়েছেন যার জন্য আমি কৃতজ্ঞ? _____

আজ কি আমি নিজে র বা অন্যে র কোন ক্ষতি করেছি? _____

করে থাকলে, কি করেছি? _____

আমি কি আজ নিজের মধ্যে পরিবর্তন আনতে চাই? _____

আমি কি আজ প্রার্থনা বা ধ্যান করেছি? _____

আমার জীবনে এর কি প্রভাব পড়েছে? _____

আমি আজ কোন কোন আধ্যাত্মিক নীতি জীবনে অনুসরণ করেছি? _____

নেশামুক্ত থাকাটা কি আজ আমার জীবনে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় ছিল? _____

**শুধু আজকের জন্য, আমি নির্ভয় থাকব।
আমার চিন্তাভাবনা থাকবে আমার নতুন
সঙ্গীদের নিয়ে, যারা নেশা কবছে না এবং
যারা বাঁচার এক নতুন পথ খুঁজে পেয়েছেন।
যতক্ষণ আমি সেই পথে চলছি, আমার ভয়
পাবার কোন কারণ নেই।**

আজ কি আমি কোনও প্রত্যাশা না রেখে নিজে
কোন কিছু দান করেছি? _____

আমার জীবনে কি আজকে ভয় কাজ করেছে? _____

আমি কি আজ কোন তীব্র আনন্দ বা কষ্ট
অনুভব করেছি? _____

আমি কি আজ এন.এ.কার্যক্রমে আছে এমন কারুর
সঙ্গে দেখা করেছি বা ফোনে কথা বলেছি? _____

আমি কি আজ অন্য কারুর জন্য প্রার্থনা করেছি? _____

আমি কি আজ আনন্দে ছিলাম? _____

আমি কি আজ শান্ত ছিলাম? _____

আমার কি খেয়াল ছিল যে আজ আমি নিজের
পছন্দমত চলতে পারি? _____

**প্রিয় ঈশ্বর, দেখিয়ে দাও আজ আমি কি কি ঠিক
এবং কি কি ভুল করেছি। পথ দেখাও, যাতে কাল
আরো সুন্দরভাবে বাঁচতে পারি এবং তোমার
ইচ্ছা পালন করতে পারি।**

টীকা

Copyright © 2012 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত।

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



এটি হল এন.এ ফেলোশিপ দ্বারা অনুমোদিত রচনার একটি অনুবাদ।

Narcotics Anonymous,    এবং The NA Way

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated

-এর রেজিস্টার্ড ট্রেডমার্ক।

ISBN 978-1-55776-938-1 Bengali 3/12

WSO Catalog Item No. BE-3109



Narcotics Anonymous®

নারকোটিকস্ অ্যানোনামাস

IP No. 9-BE

**এন.এ.কার্যক্রমে
জীবনযাপন**