

Proqrama uyğun yaşamaq

Bizim üçün Nə işlədi: AN gündəliyi

Bu günlük inventarlaşdırmanın məqsədi bu gün kim olduğumuzu və nə etdiyimizi izləməkdir.

Hər bir sualı gündəlik cavablandırmağa çalış. Bacardığın qədər sadə və dürüst cavablar ver. Əgər bir gün yazmasan, daha sonra o günə yenidən qayıtma.

Cavab və narahatlıqlarını son iyirmi dörd saatla məhdudlaşdır və sualları günün sonunda tamamla.

Əgər bu gündəlikdən bəzi hissələri paylaşmaq istəsən, bunu şifahi şəkildə etməyini tövsiyə edirik.

Günlük inventarlaşdırmanın test olmadığını unutma; doğru və ya yanlış cavablar yoxdur. Əgər daha yaxşı edə biləcəyini düşünürsənsə və ya gözləntilərini qarşılaya bilməmisənsə, narahat olma. Bunun böyümə və sağalma proqramı olduğunu unutma və əgər bu gün təmizsənsə, deməli nəyisə doğru edirsən.

Yalnız bu gün, mən sağalmaq, narkotik istifadə etmədən yaşamaq və həyatdan zövq almağım haqqında düşünəcəyəm.

Mən bu gün təmizəm? _____

Necə fərqli davrandım? _____

Bu gün xəstəliyim həyatımı idarə edib? _____

Əgər belədirsə, necə? _____

Bu gün etmək istəməyəcəyim nə etdim? _____

Etmək istəyəcəyim nəyi etmədim? _____

Bu gün özümə qarşı yaxşı davranmışam? _____

Necə? _____

Bu gün yaxşı bir gün idi? _____

Mən xoşbəxt idim? _____

Mən sakit idim? _____

Yalnız bu gün, mən AN-də mənə inanan və sağalmağımda mənə kömək etmək istəyən kiməsə etibar edəcəyəm.

Bu gün sponsorumla danışmışam? _____

Bu gün toplantıda iştirak etmişəm? _____

Harada? _____

Güc, ümid və təcrübəmi bölüşmüşəm? _____

Bu gün həyatımda etibar etdiyim insanlar kimlərdir? _____

Bu gün kim mənə etibar edib? _____

Yalnız bu gün, bir proqramım olacaq. Mən var gücümlə ona əməl etməyə çalışacağam.

Bugün ədəbiyyatımızı oxumuşam? _____

Hansı Addımları dərk edərək işləmişəm? _____

Bu gün öz gücsüzlüyümü qəbul etmişəm? _____

Bu gün öz İlahi Qüvvəmə etibar edə bilm-
işəm? _____

Bu gün özüm haqqında nə öyrənmişəm? _____

Mən bu gün hər hansı bir zərərin əvəzini
ödəmişəm? _____

Mənim borcum var? _____

Mən bu gün kiməsə səhvimi etiraf etmişəm?

Dünən və ya sabaha görə narahatlıq
keçirmişəm? _____

Bu gün özümü olduğum kimi qəbul edə bil-
irəm? _____

Yalnız bu gün, mən AN-in köməyi ilə həyatımı yeni və daha yaxşı bir tərəfdən görməyə çalışacağam.

Bu gün özümü bəşəriyyətin bir hissəsi kimi
hiss etmişəm? _____

Bu gün özümə nəyinsə vəsvəəsində olmağa
icazə vermişəm? _____

İlahi mənə bugün üçün minnətdar olacağım
nə verib? _____

Bu gün özümə və ya başqasına zərər verəcək
bir şey etmişəm? _____

Əgər belədirsə, nə? _____

Bu gün dəyişməyə hazıram? _____

Bu gün dua və ya meditasiya etmişəm? _____

Bu, həyatıma necə təsir etdi? _____

Bu gün həyatımda hansı mənəvi prinsipləri
tətbiq edə bilmişəm? _____

Bu gün həyatımda ən vacib məsələ təmiz
qalmaq idi? _____

Yalnız bu gün, mən qorxmayacağam.
Yeni tanışlarım, narkotik istifadə
etməyə və yeni həyat yolu tapmış
insanlar haqqında düşünəcəyəm. Bu
yolda davam etdiyim müddətcə, heç
bir şeydən qorxmayacağam.

Bu gün qarşılığını gözləmədən özümdən
nəysə vermişəm? _____

Bu gün həyatımda qorxu olub? _____

Güclü sevinc və ya ağrı hiss etmişəm? _____

Bu gün proqramda olan birinə zəng etmişəm
və ya biri ilə görüşmüşəm? _____

Bu gün başqasının rifahı üçün dua et-
mişəm? _____

Bu gün xoşbəxt olmuşam? _____

Bu gün hüzzurlu olmuşam? _____

Bu gün seçimimin olduğunu şüurlu şəkildə
xatırlamışam? _____

Əziz İlahi, bu gün nəyi düzgün
və nəyi səhv etdiyimi mənə göstər.
Sabah Sənin iradənlə daha yaxşı
necə yaşaya və xidmət edə
biləcəyimi mənə göstər.

QEYDLƏR

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Bütün hüquqlar qorunur

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. +1/818 773-9999
www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.wsoiran.org



Bu AN lıcmasının təsdiq etdiyi ədəbiyyatın tərcüməsidir

Narcotics Anonymous, , , , və The NA Way
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated'in
qeydiyyatata alınmış əmtəə nişanlarıdır.

ISBN 9781633804982 Azərbaycani 12/25

WSO Catalog Item No. AZ3109



Narcotics Anonymous®
Anonim Narkomanlar

IP Nr. 9-AZ

Proqrama
uyğun
yaşamaq