



## कार्यक्रम को जीना

यह एन. ए. संगठन द्वारा स्वीकृत साहित्य का अनुवाद है ।

Copyright © 2005 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

सभी अधिकार सुरक्षित

### कार्यक्रम को जीना

#### हमारे लिये किसने काम किया : एन.ए. दैनिक सूची

इस दैनिक सूची का उद्देश्य यह है कि हम ध्यान रखें कि हम कौन हैं और आज क्या कर रहे हैं ।

ये जानना हर प्रश्न का उत्तर देने की कोशिश करें । अपने उत्तर, जितना हो सके सरल और सच्चे रखें । यदि उत्तर देने में एक दिन बूक हो जाए, तो उसे बाद में पूरा न करें ।

अपने उत्तर और सरोकार पिछले २४ घंटों तक ही सीमित रखें और दिन के अन्त में इन प्रश्नों को पूरा करें ।

यदि इस पत्रिका के कुछ अंश आप बाँटना चाहें, तो हमारा सुझाव है; इसे मौखिक रूप से करें ।

याद रहे कि दैनिक सूची परीक्षा नहीं है; कोई भी उत्तर सही या ग़लत नहीं है । अगर आप बेहतर न कर सके और अपनी अपेक्षाओं के अनुसार जी नहीं सके, तो परेशान न हों । याद रहे, यह प्रगति और सुधार का कार्यक्रम है और यह भी याद रहे, अगर आप आज के दिन नशे से दूर हैं, तो कुछ अच्छा कर रहे हैं ।

**सिर्फ आज के दिन, मेरे विचार मेरे सुधार पर होंगे, नशीले पदार्थों के बग़ैर ज़िन्दगी जिउँगा/ जिउँगी और जीने का आनंद उठाउँगा / उठाउँगी ।**

क्या आज के दिन, मैं नशे से दूर हूँ ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

किस तरह मैंने अलग कार्य किया ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

क्या आज के दिन, मेरी बीमारी ने मेरा जीवन चलाया ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

यदि हों - तो किस तरह ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

मैंने आज के दिन क्या किया, जो मैं नहीं करना चाहता था / चाहती थी ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

मैंने क्या अक्षर छेड़ दिया, जिसे मुझे पूरा करने की इच्छा थी ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

क्या आज के दिन, स्टैंग के साथ, मैने अछख व्यवहार किया ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

किस तरह ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

क्या आज का दिन, अछख दिन था ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

क्या मै खुश था / खुश थी ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

क्या मै शान्त था / शान्त थी ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**सिर्फ आज के दिन, मै एन. ए में किसी एक व्यक्ति पर भरोसा रखूँगा/रखूँगी, जो मुझ में विश्वास रखता/रखती है, और मेरे सुधार में मेरी मदद करना चाहता/चाहती है ।**

क्या आज के दिन मैने अपने रयॉन्सर से बात की ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

क्या आज के दिन मै सभा में उपस्थित था / उपस्थित थी ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

कहाँ ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

क्या मैने अपने अनुभवों, ताकत और आशाओं को बाँटा ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

आज के दिन मेरे जीवन में कौन लोग हैं, जिनपर मुझे भरोसा है ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

आज के दिन मुझ पर किसे भरोसा है ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**सिर्फ आज के दिन, मेरा एक कार्यक्रम होगा । जिसे मै पूरी योग्यता से अमल करने की कोशिश करूँगा / करूँगी ।**

क्या आज के दिन मैने अपने साहित्य से कुछ पढ़ा ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

किन कदमों पर मैंने सचेतरूप से काम किया ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

क्या आज के दिन मैंने अपनी शक्तिहीनता कबूल की ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

क्या आज के दिन मैं अपनी उच्च-शक्ति पर भरोसा कर पाया / पायी ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

आज के दिन मैंने अपने बारे में क्या सीखा ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

क्या आज के दिन, मैंने कोई क्षतिपूर्तियाँ की ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

क्या कोई क्षतिपूर्ति करना बाकी है ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

क्या आज के दिन, मैंने किसी के साथ अपनी गलतियों को स्वीकार किया ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

क्या मैं बीते हुए कल या आने वाले कल के लिये चिंतित था / चिंतित थी ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

क्या आज के दिन, मैं अपने आपको जैसा / जैसी हूँ, स्वीकारता / स्वीकारती हूँ ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**सिर्फ आज के दिन, मैं एन.ए. के द्वारा, अपने जीवन पर बेहतर दृष्टिकोण रखने की कोशिश करूँगा / करूँगी ।**

क्या आज के दिन, मैंने महसूस किया कि मैं इन्सानियत का हिस्सा हूँ ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

क्या आज के दिन, मैंने स्वयं को किसी चीज़ के खिंचाव में आने दिया ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

आज के दिन, आभारी होने के लिये, ईश्वर ने मुझे क्या दिया ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

क्या आज के दिन, मैंने कोई ऐसा कार्य किया, जिससे मुझे या किसी और को हानि पहुँची ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

यदि हों तो क्या ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

क्या आज के दिन, मैं बदलाव का / बदलाव की इच्छुक हूँ ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

क्या आज के दिन, मैंने प्रार्थना या ध्यान किया ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

इससे मेरे जीवन पर क्या प्रभाव पड़ा ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

आज के दिन, मैं किन आध्यात्मिक सिद्धान्तों का अमल अपने जीवन में कर पाया / कर पायी ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

क्या आज के दिन, नशीले पदार्थों से दूर रहना, मेरे जीवन में सबसे महत्वपूर्ण था ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**सिर्फ आज के दिन, मैं निर्भय रहूँगा / निर्भय रहूँगी । मेरे विचार नये सम्बन्धों पर रहेंगे, उन लोगों से जो आज नशा नहीं कर रहे हैं और जिन्हें जीने का नया तरीका मिला है । जब तक मैं इस तरीके पर चलूँगा / चलूँगी मुझे डरने की आवश्यकता नहीं ।**

क्या आज के दिन, मैंने बगैर वापसी की अपेक्षा किये, अपना कुछ दिया ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

क्या आज के दिन, मेरे जीवन में डर था ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

क्या मैंने तीव्र-आनन्द या दर्द महसूस किया ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

क्या आज के दिन किसी व्यक्ति को फोन किया या कार्यक्रम के किसी व्यक्ति को मिलने गया था / गई थी ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

क्या आज के दिन, मैंने किसी दूसरे व्यक्ति के कल्याण के लिये प्रार्थना की ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

क्या आज के दिन मैं खुश था / खुश थी ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

क्या आज के दिन, मैं शान्त था / शान्त थी ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

क्या सचेतरूप से मैंने याद रखा कि आज मेरे पास चुनाव है ?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

प्रिय ईश्वर, आज के दिन मैंने क्या सही और क्या ग़लत किया मुझे दिखा । यह भी दिखा कि मैं कैसे बेहतर  
जी सकता हूँ और कैसे आने वाले कल में तुम्हारी इच्छा को सेवारूप में अमल करूँ ।

लेख

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_