

# ดำเนินชีวิตตามวิถีทางปฏิบัติของสมาคมผู้ทิดยาเสพติดนิรนาม

## สิ่งที่ใช้ไ้ได้ผลสำหรับพวกเรา

### บันทึกประจำวันของสมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม

จุดประสงค์ของการทำสรุปรายวัน ก็เพื่อติดตามว่าเราเป็นใครและเรากำลังทำอะไรในวันนี้

พยายามตอบทุกๆคำถามทุกวัน พยายามตอบคำถามให้ง่ายและจริงใจที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ ถ้าคุณลืมทำ ก็ไม่ต้องทำชดเชย

จำกัดคำตอบและความกังวลให้อยู่เฉพาะเรื่องที่เกิดขึ้นภายใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา และตอบคำถามให้ครบเมื่อจบวัน

ถ้าคุณปรารถนาที่จะแบ่งปันบางเรื่องของบันทึกนี้ เราแนะนำให้คุณใช้วิธีพูดคุย

จำไว้ว่า บันทึกนี้ไม่ใช่การทดสอบ ไม่มีคำตอบที่ผิดหรือถูก คุณไม่ต้องหงุดหงิด ถ้าคุณคิดว่าคุณน่าจะทำได้ดีกว่านี้หรือ ถ้าคุณไม่สามารถดำเนินชีวิตตามที่คุณหวังไว้ได้ ให้จำไว้ว่านี่คือวิถีทางปฏิบัติของการพัฒนาและการฟื้นฟูสภาพ และถ้าวันนี้คุณหยุดใช้ยาเสพติด คุณก็กำลังทำสิ่งที่ถูกต้องแล้ว

### ***สำหรับวันนี้*** ฉันจะคิดเรื่องการฟื้นฟูสภาพของฉัน การมีชีวิตอยู่และมีความสุขโดยไม่ต้องพึ่งยาเสพติด

วันนี้ฉันหยุดใช้ยาเสพติดหรือยัง? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ฉันปฏิบัติตัวต่างไปอย่างไรบ้าง? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้โรคของฉันมีอิทธิพลกับชีวิตฉันหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ถ้ามี อย่างไร? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้ฉันได้ทำอะไรที่ฉันคิดว่าฉันไม่น่าทำลงไปหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ฉันมีอะไรที่ทำค้างไว้ ซึ่งตั้งใจว่าควรจะทำให้เสร็จหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้ฉันทำดีกับตัวเองหรือยัง? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

อย่างไร? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้เป็นวันที่ดีหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ฉันมีความสุขหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ฉันรู้สึกปลอดภัยหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้ฉันพูดคุยกับผู้สนับสนุนของฉันหรือยัง? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้ฉันเข้าร่วมประชุมหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ที่ไหน? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ฉันได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ ความเข้มแข็ง และความหวังหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้ใครคือคนที่อยู่ในชีวิตฉันที่ฉันเชื่อใจ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้ใครที่เชื่อในตัวฉัน? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*สำหรับวันนี้* ฉันมีวิธีการของสมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม

ฉันจะพยายามทำความเข้าใจที่สุดความสามารถของฉัน

วันนี้ฉันได้อ่านงานเขียนของสมาคมหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ฉันได้ตั้งใจปฏิบัติขั้นตอนนี้ไ้บ้าง? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้ฉันยอมรับว่าฉันไม่มีพลังควบคุมตัวเองหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้ ฉันสามารถเชื่อใจในสิ่งที่เหนือกว่าตัวเราหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้ฉันได้ปรับปรุงตัวบ้างหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ฉันเป็นหนี้บุญคุณสิ่งไ้บ้าง? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องเมื่อวานหรือวันพรุ่งนี้หรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ฉันสามารถยอมรับตัวฉันเองที่เป็นอยู่ในวันนี้ได้หรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*สำหรับวันนี้* ด้วยความช่วยเหลือของเอ็นเอ ฉันจะเปลี่ยนแปลงมุมมองเกี่ยวกับตัวเองให้ดีขึ้น

วันนี้ ฉันรู้สึกเหมือนว่าฉันเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ชนหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้ ฉันปล่อยให้ตัวเองมีความสุขหมกมุ่นกับบางสิ่งหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

อะไรคือสิ่งที่เราศรัทธาประทานให้ฉันและทำให้ฉันรู้สึกขอบคุณในวันนี้?

\_\_\_\_\_

วันนี้ ฉันได้ทำสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตัวฉันหรือวันข้างหน้าของฉันหรือไม่?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ถ้าเป็นเช่นนั้น คืออะไร? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้ ฉันพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

การควบคุมตัวเองหรือภาวนามีผลกระทบกับชีวิตของฉันอย่างไร? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้ ฉันสามารถฝึกฝนหลักปฏิบัติทางจิตใจไ้บ้างในชีวิตของฉัน?

\_\_\_\_\_

วันนี้ สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของฉันคือการหยุดใช้ยาเสพติดใช่หรือไม่?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

สำหรับวันนี้ ฉันจะไม่รู้สึกหวาดกลัว ฉันจะคิดถึงเพื่อนใหม่ๆ คนที่ไม่ใช่ยาเสพติด และคนที่พบกับวิถีชีวิตแบบใหม่ เพราะ ครอบครัวยังคงใช้ชีวิตตามวิถีใหม่นี้ ฉันก็ไม่มีอะไร ต้องกลัว

วันนี้ ฉันได้เสียสละตัวเองโดยไม่ได้หวังอะไรตอบแทนหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้ ฉันมีความกลัวในชีวิตของฉันบ้างไหม? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้ ฉันรู้สึกเบิกบานใจหรือทุกๆ ใจอย่างรุนแรงหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้ ฉันโทรศัพท์ไปหาหรือไปเยี่ยมบุคคลในสมาคมนักติดยาเสพติด นิรนามหรือไม่? \_\_\_\_\_

วันนี้ ฉันได้ภาวนาเพื่อสภาพความเป็นอยู่ที่ดีของวันข้างหน้าหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้ ฉันมีความสุขหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้ ฉันรู้สึกสงบหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

วันนี้ ฉันรู้ตัวว่าฉันมีทางเลือกหรือไม่? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ถึงสิ่งที่เราศรัทธา โปรดแสดงให้เห็นว่า  
วันนี้ ฉันทำอะไรถูกและทำอะไรผิด  
โปรดแสดงให้เห็นว่าฉันสามารถใช้ชีวิตที่ดีขึ้นได้  
อย่างไรและจะรับใช้ท่านอย่างไรในวันพรุ่งนี้

## บันทึก

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

กระบวนการ ๑๒ ขั้นตอน และ หลักปฏิบัติ ๑๒ ข้อ ได้รับอนุญาตจาก  
AA World Services, Inc.

Copyright © 2014 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
 สงวนลิขสิทธิ์

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



บทความฉบับนี้ แปลโดยได้รับการรับรอง จาก เอ็นเอ

Narcotics Anonymous,    และ The NA Way  
สัญลักษณ์ข้างต้นได้รับการสงวนลิขสิทธิ์อย่างเป็นทางการ  
ว่าเป็นสัญลักษณ์ของ

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-971-8 Thai 2/14

WSO Catalog Item No. TH-3109



**Narcotics Anonymous®**

สมาคมนักติดยาเสพติดนิรนาม

IP No. 9-TH

**ดำเนินชีวิต  
ตามวิถีทางปฏิบัติ  
ของสมาคมนัก  
ติดยาเสพติดนิรนาม**