

فقط برای امروز

۴ شهریور

ترازنامه قدم دهم

« به تهیه ترازنامه شخصی ادامه دادیم و وقتی خطا کرده ایم
سریعاً به آن اقرار کرده ایم.»

قدم دهم



انجام روزانه قدم دهم ما را بر پایه روحانی مستحکمی استوار می سازد. در حالی که هر یک از
اعضاء سؤالات مختلفی را می پرسند، برخی سؤالات تقریباً برای همه مفید شناخته شده است.
دو سؤال مهم قدم دهم این است: «آیا با خود، اعمال و انگیزه های خود صادقانه ارتباط
برقرار می کنم؟ و آیا برای آگاهی از اراده خداوند برای خود و قدرت اجرای آن دعا می کنم؟»
این دو سؤال اگر صادقانه پاسخ داده شود، ما را به سوی بررسی دقیق تری از اعمال روزانه
خود رهنمون می سازد.

وقتی بر روابط خود با دیگران تمرکز می کنیم، شاید بپرسیم: «آیا امروز به کسی به طور
مستقیم یا غیر مستقیم آزار رسانده ام؟ آیا امروز در نتیجه اعمال خود باید از کسی جبران
خسارت کنم؟» این مسئله را در ترازنامه خود ساده می پنداریم، در صورتی که نیز باید به یاد
داشته باشیم بپرسیم: «کجا اشتباه کرده ام؟ چگونه می توانم این کار را دفعه بعد بهتر انجام
دهم؟»

اعضای NA اغلب متوجه می شوند ترازنامه هایشان شامل سؤالات مهم دیگری است.
«آیا امروز نسبت به خود مهربان بوده ام؟ آیا کاری را بدون انتظار جبران برای فرد دیگری
انجام دادم؟ آیا ایمان خود به نیروی برتر و مهربان را مجدداً با صراحت اعلام کرده ام؟»

قدم دهم قدم پایداری و دوام برنامه NA است. قدم دهم به ما در ادامه زندگی آرامش بخش
در بهبودی کمک می کند.



فقط برای امروز: بررسی اعمال روزانه خود را به خاطر می سپارم. اگر به کسی صدمه زده-
ام، آن را جبران می کنم. درباره اینکه چگونه می توانم به طرز دیگری عمل کنم، فکر می کنم.