

تعهد به سلامت روحانی خود

مفهوم ادامه روزانه ترازنامه شخصی این است که ما عادت می‌کنیم خودمان، رفتارمان، دیدگاه‌مان، و روابطمان را مورد بررسی قرار دهیم.

کتاب پایه، فصل ۴، "قدم ده"

سخنران جلسه مشارکت می‌کرد که: "من اگر فکر کنم کارم دست است و شرایط خوبی دارم، درست زمانی است که مشکل دارم. خوشبختانه من نسبت به مراقبت روزانه از شرایط روحانی خود متعهد هستم. من به نوشتن ترازنامه شخصی روزانه خود ادامه می‌دهم، که این دائم به من یادآوری می‌کند که در حال بهتر شدن هستم.

قدم‌ها تحمل ما را برای داشتن یک زندگی نسنجیده کاهش می‌دهد. وقتی که منافع خودکامی را تجربه کنیم، دیگر نمی‌توانیم چیزهایی که درباره خود آموخته‌ایم با رضایتی که از روش پیشرفت در NA به دست آورده‌ایم را فراموش کنیم. پشت کردن به این روش زندگی باعث ناراحتی ما می‌شود، زیرا تحمل ما برای دردهای روحانی دیگر مانند گذشته نیست. که این البته خوب است. ما متعهد می‌شویم تا نقش خود را در هر موقعیتی بررسی کنیم و هر چند وقت یکبار که سرعت و شیوه زندگی مدرن فرصت تفکر کردن را از ما می‌گیرد این تعهد خود را تجدید کنیم.

برخی اعضاء می‌گویند که این تعهد امتحانی عملی برای بهبودی ما است. ما به خودکامی نیاز داریم تا رشد کنیم همانگونه که یک دانه گیاه برای رشد به خاک، آب، و آفتاب نیاز دارد. درک توانایی‌ها و ضعف‌های شخصیتی‌مان، آگاه بودن از انگیزه‌هایمان، تلاش برای انجام کار درست، و تمایل برای جبران خسارت‌های که لطمه می‌زنیم، همگی لازمه نوشتن ترازنامه شخصی است. به قول یکی از اعضاء: "پنج تا از پررنگ‌ترین نواقص شخصیتی من، ممکن است هرگز از بین نروند اما نوشتن ترازنامه به طور دائم کمک می‌کند تا فعال شدن آنها را تشخیص دهیم." در این صورت، می‌توانیم - دوباره - فروتنانه و در لحظه درخواست کنیم تا برطرف شوند و از عمل بر روی آن نواقص اجتناب کنیم، تا مجدد به روابطمان آسیب نزنیم و احساس خجالت نکنیم. خوداندیشی و خودکامی نتیجه می‌دهد. و باعث تمایل ما به تعهد می‌شود.

چگونه هنوز از سلامت روحانی خود مراقبت می‌کنم؟

آیا هنوز نقش خود را در موقعیت‌هایی که آزارم می‌دهد پیدا می‌کنم؟

آیا نیاز دارم تا تعهد خود را تجدید کنم؟