

ترازنامه قدم چهارم: رنجش‌ها^۱

پیش از آغاز، کتاب بزرگ^۲ را از پایین صفحه ۹۴ تا صفحه ۹۷ بخوانید.

۱. ستون ۱: صفحه ۹۵: "در رویارویی با رنجش‌ها، ما آنها را روی کاغذ فهرست کردیم، ما فهرستی از افراد، ارگان‌ها، موسسات^۳ یا اصولی^۴ که از آن‌ها دلخور و عصبانی بودیم تهیه کردیم." (ستون ۱ را از بالا تا پایین کامل کنید. تا زمانی که ستون ۱ کامل نشده، کاری به ستون‌های ۲، ۳ و ۴ نداشته باشید).
۲. ستون ۲: صفحه ۹۵: "ما از خودمان پرسیدیم که دلیل عصبانیت ما چه بود؟" (ستون ۲ را از بالا تا پایین کامل کنید. تا زمانی که ستون ۲ کامل نشده، کاری به ستون‌های ۳ و ۴ نداشته باشید).
۳. ستون ۳: صفحه ۹۵: "در فهرست کینه‌هایمان^۵ در مقابل هر نام خسارت‌هایی^۶ را که به ما وارد شده مشخص کردیم. آیا برای عزت نفس^۷، امنیت^۸، آرزوها^۹، روابط شخصی^{۱۰} یا جنسی ما تداخلی ایجاد شده است^{۱۱}؟" (ستون ۳ را از بالا تا پایین کامل کنید. تا زمانی که ستون ۳ کامل نشده، کاری به ستون ۴ نداشته باشید).
۴. ستون ۴: صفحه ۹۷: "دوباره به فهرست خود مراجعه کردیم، ذهنمان را از اشتباهاتی که دیگران انجام داده بودند رها کردیم. ما با ثبات قدم^{۱۲} در جستجوی خطاهای خود بودیم. ما کجا خودخواه^{۱۳}، ناصادق^{۱۴}، خودکامه^{۱۵} و پر از ترس^{۱۶} بودیم؟ با این که تمام تقصیر آن موقعیت بر عهده ما نبود، سعی کردیم سهم دیگران را به طور کلی نادیده بگیریم^{۱۷}. کجا ما مقصر بودیم؟ این ترازنامه ما بود نه ترازنامه دیگران."

۴ کجا من مقصر بودم؟						۳ کدام قسمت از نفس من آسیب دید یا تهدید شد؟						۲ به دلیل این که...		۱ من رنجش دارم از:	
بی‌ملاحظه	پر از ترس	ناصادق	خودکامه	خودخواه	روابط جنسی و جنسیتی ^{۲۱}	روابط شخصی	آرزوها	امنیت مالی ^{۲۰}	امنیت عاطفی ^{۱۹}	غرور ^{۱۸}	عزت نفس	چرا عصبانی هستم؟		فهرستی از افراد، ارگان‌ها، موسسات یا اصولی که از آن‌ها دلخور و عصبانی بودیم، تهیه می‌کنیم.	

Pride^{۱۸}
Emotional Security^{۱۹}
Pocketbook^{۲۰}
Sex Relations^{۲۱}

Resolutely^{۱۲}
Selfish^{۱۳}
Dishonest^{۱۴}
Self-Seeking^{۱۵}
Frightened^{۱۶}
Disregard^{۱۷}

Injuries^۶
Self-Esteem^۷
Security^۸
Ambitions^۹
Personal^{۱۰}
Interfered with^{۱۱}

Resentments^۱
بر اساس ترجمه فارسی چاپ سوم انگلیسی کتاب بزرگ^۲
(جلد زرد و قرمز)
Institutions^۳
Principles^۴
Grudge^۵