

فقط برای امروز

۲۲ تیر

فروتنی در عمل

«اگر آزار می‌شویم و برای اکثر ما هر از گاهی این اتفاق می‌افتد،
یاد می‌گیریم که کمک بخواهیم.»

کتاب پایه



گاهی اوقات بهبودی به تمام معنا دشوار می‌شود. فروتن شدن به حد کافی برای درخواست کمک، حتی دشوارتر هم می‌تواند باشد. فکر می‌کنیم: «این همه مدت پاک مانده‌ام. باید بهتر از این باشم!» اما واقعیت بهبودی ساده است: چه سی روز و چه سی سال از مدت زمان پایی ما بگذرد، در هر حال باید برای درخواست کمک در هنگام نیاز تمایل داشته باشیم.

فروتنی در قدم‌های دوازده‌گانه ما موضوع رایجی است. برنامه معتادان گمنام درباره حفظ ظواهر نیست. در عوض، این برنامه به ما کمک می‌کند از بهبودی خود بیشترین بهره را ببریم. اگر انتظار داریم راه حلی برای مسائلی که در زندگی مطرح می‌شود پیدا کنیم، باید مشکلات خود را آشکار سازیم.

جمله‌ای قدیمی هست که گاهی اوقات در معتادان گمنام شنیده می‌شود: نمی‌توانیم هم‌زمان آبرو و فروتنی خود را حفظ کنیم. آسان نیست که با داشتن چند سال مدت زمان پایی در جلسه‌ای صحبت کنیم و چون زندگی آن‌طور که هست ما را متوجه عجزمان کرده، صرفاً آشک بریزیم. اما وقتی جلسه تمام می‌شود و عضو دیگری به سراغ ما می‌آید و می‌گوید «همان‌طور که می‌دانید، من واقعاً به گوش دادن به آنچه باید می‌گفتید نیاز داشتم»، متوجه می‌شویم خداوندی هست که بر زندگی ما تأثیر می‌گذارد.

طعم فروتنی هرگز تلخ نیست. مزایای حاصل از نشان دادن فروتنی از طریق درخواست کمک، بهبودی ما را شیرین می‌کند.



فقط برای امروز: اگر به کمک نیاز دارم، آن را درخواست می‌کنم.
فروتنی را در زندگی خود به کار می‌گیرم.