

## فروتنی ما را استوار می‌کند

تمرین فروتنی کمک می‌کند تا ما درباره شرایط مان صادق باشیم. ما یاد می‌گیریم تا در محدوده زندگی مان زندگی و بخشش کنیم.

اصول راهنما، سنت ۷، "برای اعضا"

در دوران اعتیاد فعال، ما استاد دغل بازی بودیم. ما تارهایی چنان درهم پیچیده از دروغ به دور خود تنیده بودیم که خودمان هم چرندیات مان را باور کرده بودیم. اقرار به اینکه معتاد هستیم شاید اولین باری بود که در طی سال‌ها، ما واقعاً با خود صادق شدیم. همراه با این صداقت ما فرصتی می‌یابیم تا نگاهی به زندگی مان بیاندازیم و ببینیم اعتیاد فعال، ما را تا کجا برده بود. برای بسیاری از ما، قرار گرفتن در پایین‌ترین سطح شخصیتی خود، از دست دادن همه چیز جز زنده بودن، احساس حقارتی که از رفتار خود داشتیم، الهام بخش‌اندکی صداقت و فروتنی است. بقیه ما قبل از اینکه روابط مان را خراب کنیم یا همه دارایی خود را از دست بدهیم، متوجه یأس روحانی و عاطفی خود شده بودیم. در هر دو صورت یک ارزیابی صادقانه، ما را به سوی تمرین فروتنی هدایت می‌کند. اینکه بپذیریم ما از هیچ کس در جلسات نه بهتریم و نه بدتر. همینطور که پاک می‌مانیم از طریق فرآیند کارکرد قدم‌ها، به شناخت بهتری از خودمان می‌رسیم. آشنایی با نقاط قوت و ضعف خود در قدم ششم به ما چشم اندازی در مورد آنچه که می‌توانیم به دنیا و انجمن ارائه کنیم می‌دهد و در قدم هفتم ما به رهایی تازه‌ای دست می‌یابیم. تا نگاهی فروتنانه و واقع‌گرایانه به خود و منابع مان داشته باشیم.

زندگی راهی دارد تا ما را به فروتنی بازگرداند چرا که در طول زمان تجربه‌های جدید، ما را به چالش می‌کشند. ما یاد می‌گیریم از میان از دست دادن‌های زندگی - طلاق، ورشکستگی و مرگ پاک عبور کنیم و می‌آموزیم حتی وقتی به تحصیلات خود ادامه می‌دهیم یا در شغل خود موفقیتی کسب می‌کنیم و یا رابطه عاشقانه و سالمی برقرار می‌کنیم، همچنان فروتن باقی بمانیم. ما بهترین تلاش خود را می‌کنیم تا به کمک فروتنی در برنامه استوار بمانیم.

تمرین فروتنی می‌تواند به ما کمک کند تا یاد بگیریم بدرستی عواطف خود را تحت نظر بگیریم و قبل از رسیدن به نقطه شکست، تغییر مسیر بدهیم. زمانی که چشم‌مان را به روی فروتنی خود می‌بندیم، از خودمان زیادی کار می‌کشیم و آسیب‌پذیرتر می‌شویم و با فرسودگی عاطفی و جسمی خود را به خطر می‌اندازیم. در طی زمان محدودیت‌های خود را شناسایی می‌کنیم و محافظت از غرور و منیت جایش را به دفاع از مرزهای سالم می‌دهد. ما یاد می‌گیریم چطور در حد توان مان بخشش کنیم.

امروز چشم انداز واقع‌بینانه را در مورد شرایط خود حفظ خواهیم کرد و هنگام پیشنهاد

مشارکت یا خدمت از خود فروتنی و بصیرت نشان خواهیم داد.