

فروتنی، زندگی در واقعیت است

فروتنی به راحتی و بیشتر از همه در پذیرش اینکه ما چه کسی هستیم بروز می کند، نه بدتر و نه بهتر از آنچه که زمان مصرف فکر می کردیم، فقط یک انسان.

راهنمای کارکرد قدم، قدم یک، "اصول روحانی"

در اوایل بهبودی، اغلب باور ما از تصویر غیرواقعی و خودبزرگ بین مان تبدیل می شود به اینکه بدترین انسان در تاریخ بشریت هستیم. این همان آونگ معتادگونه معروف است که بین افراط و تفریط در نوسان است:

من یک قدیسه روحانی هستم که لایق بیشترین پرستش هاست - و به یکباره - من یک تکه آشغال بی ارزش هستم.

- من با حال ترین آدم این اطراف هستم و به یکباره - من آدم مشمئز کننده ای هستم که لیاقت زندگی را ندارم.

- من تنها والدی هستم که می داند چه کاری درست است - و به یکباره من بچه هایم را همانطور که پدر و مادرم مرا بد تربیت کردند، بد تربیت کرده ام.

- مشعل دار خود بزرگ بینی بیش از حد - و به یکباره - یک آدم حقیر و بی مصرف. - قهرمان - و به یکباره - هیچ.

وقتی پاک می شویم و قدم های دوازده گانه NA را کار می کنیم سرعت آونگ اعتیاد ما کم می شود و فاصله بین این نوسان ها بسیار کوتاه تر. فروتنی حاصل از کارکرد قدم ها به ما کمک می کند تا آن نقطه دلنشین آرامش را جایی در میانه پیدا کنیم. این مکان جایی است که خود واقعی ما ساکن است. اینجا واقعیت زندگی می کند.

فروتنی مانند شهاب سنگی است که بر احساس خود بزرگ بینی، حسادت، و حق به جانب بودن ما فرود می آید و آنها را از بین می برد. فروتنی به ما اجازه می دهد تا کلاف پیچیده و زیبای انسانیت را در خود بپذیریم، حقیقت خود کامل همراه با نواقص مان را ببینیم و جایگاه واقعی خود را در دنیا بیابیم. ما می توانیم از خود توقعات واقع بینانه داشته باشیم و اجازه دهیم دیگران بدون دخالت ما خود واقعی شان باشند. ما قادریم به کمبودهای خود بخندیم و هنگامی که از ما انتقاد می شود، به جای تحقیر و سرزنش خود، برای ارتکاب یک اشتباه، سعی کنیم عملکرد بهتری داشته باشیم.

شاید مهمتر از همه ما به رشد روحانی مان به ویژه در مقایسه با سایر اعضا نمی بالیم و در تحقیر کسی که قبلاً و در زمان مصرف بودیم، زیاده روی نمی کنیم. ما در آن زمان انسان بودیم و اکنون نیز انسان هستیم.

سعی می کنم حواسم باشد که آونگ امروز به کدام سو تاب می خورد.

اگر چه می توانم جایی که هستم را بپذیرم، اما همچنان سعی می کنم

به سمت مرکز حرکت کنم زیرا این چیزی است که واقعی است.