

فقط برای امروز ۶ فروردین

اعتماد به راهنما—به امتحان آن می ارزد

«راهنما کسی است که، ما می‌توانیم به او اعتماد کنیم و واقعیات تجارب خود در زندگی را با او در میان بگذاریم...»

جزوه راهنما گرفتن و راهنما شدن



ایده راهنما گرفتن ممکن است برای ما تازه باشد. سال‌های بسیاری را بدون راهنمایی سپری کرده‌ایم، فقط بر نفع شخصی خود تکیه کرده‌ایم، به همه مظنون شده‌ایم و به هیچ‌کس اعتماد نکرده‌ایم. اکنون که شیوه زندگی در بهبودی را می‌آموزیم، نیاز خود به کمک را درمی‌یابیم. دیگر نمی‌توانیم به تنهایی کارها را انجام دهیم؛ باید ریسک اعتماد به انسان دیگری را بپذیریم. اغلب اولین شخصی که ریسک اعتماد به او را می‌پذیریم، راهنمای ماست. کسی که به او احترام می‌گذاریم، با او همدردی می‌کنیم و دلیلی برای اعتماد به او داریم.

وقتی به پذیرفتن راهنما تمایل پیدا می‌کنیم، پیوندی میان ما برقرار می‌شود. اسرار خود را آشکار می‌کنیم و به خرد راهنمای خود اطمینان پیدا می‌کنیم. دغدغه‌های خود را با او در میان می‌گذاریم و ارزش قائل شدن برای تجربه راهنما را می‌آموزیم. درد خود را در میان می‌گذاریم و با همدردی از ما استقبال می‌شود. یکدیگر را می‌شناسیم، به هم احترام می‌گذاریم و همدیگر را دوست داریم. هر چه بیشتر به راهنما اعتماد کنیم، بیشتر یاد می‌گیریم به خود اعتماد کنیم.

اعتماد به ما کمک می‌کند از ترس، سردرگمی، سوءظن و بی‌هدفی در زندگی رهایی پیدا کنیم. در ابتدا، اعتماد به معتاد دیگر خطرناک به نظر می‌رسد. اما این اعتماد همان اصلی است که در رابطه خود با نیروی برتر به کار می‌بریم—خطرناک یا بی‌خطر، تجربه به ما می‌گوید که بدون آن نمی‌توانیم ادامه دهیم. هر چه بیشتر ریسک اعتماد به راهنمای خود را می‌پذیریم، تمایل بیشتری نسبت به زندگی خود پیدا می‌کنیم.



فقط برای امروز: می‌خواهم رشد و تغییر کنم. ریسک اعتماد به راهنمای خود را می‌پذیرم و به پاداش صحبت کردن با او دست می‌یابم.