

## فروتنی، ما را برای حمایت مهیا می‌کند

برای ما دست برداشتن از اتکا کردن به افکار خودمان و درخواست کمک، یک مجادله بزرگ خواهد بود، اما زمانی که موفق به انجام این کار شویم، اصل روحانی نهفته در این قدم را تمرین می‌کنیم.

راهنمای کارکرد قدم، قدم ۲، "اصول روحانی"

قبل از بهبودی، غرور، منیت و انکار لازمه بقای ما بودند. آنها به ما اجازه دادند که تظاهر به داشتن حس شدید مستقل بودن کنیم. این نواقص شخصیتی قدرتمند، می‌توانند موانع گمراه کننده ای برای بهبودی ما باشند. اگر آنها را بدون بررسی، رها کنیم تبدیل به "سندروم ابرقهرمان" می‌شوند. همان باوری که به ما می‌گوید: تو می‌توانی و باید همه کارها را خودت انجام بدهی. این موقعیتی است که ما در آن خیلی تنها می‌شویم، از خدایی که درک می‌کنیم و دیگر معتادان در حال بهبودی جدا می‌شویم. خیلی ساده است که ما دوستان و رهجویانمان را تشویق می‌کنیم برای کمک سراغ دیگران بروند، اما خودمان گرفتار افکار خود محورانه مان شده‌ایم.

در قدم دو، ما به یک ساختار باوری می‌رسیم و درمی‌یابیم که دو نفر از ما با هم قدرتی خیلی بیشتر از هر یک از ما به تنهایی دارد. در دوران اعتیاد فعال، ما فکر می‌کردیم درخواست کمک، نشانه نوعی ضعف است. اما یاد می‌گیریم که به قدر کافی شکننده هستیم و باید درخواست حمایت کنیم و در این تسلیم، قدرت را پیدا می‌کنیم. برای ما رابطه راهنما رهجو، جایی است که ما یاد می‌گیریم به کسی اعتماد کنیم و وقتی که نیاز داریم درخواست کمک کنیم.

ما وقتی که متوجه می‌شویم با درخواست کمک، استقلال و توانایی ما در حل مشکلات از بین نمی‌رود، انگار یک چیزی سر جای خودش قرار می‌گیرد. همه ما گاه به کمی کمک نیاز داریم، خواه شانه‌ای برای گریه کردن، تجربه گرفتن برای انجام یک تعهد و یا حتی طرز استفاده از ماشین لباسشویی باشد. یکی از اعضای مشارکت می‌کرد: "همانطور که فروتنی را تمرین می‌کنم و از حمایت دیگران استقبال می‌کنم، روابطم به طور فزاینده‌ای معتبر می‌شوند."

وقتی بتوانیم این ایده را کنار بگذاریم که «راه ما تنها راه است»، آنگاه می‌توانیم با دانستن اینکه در این فرآیند تنها نیستیم، آرامش پیدا کنیم. دیگران می‌توانند و کمک هم خواهند کرد، تنها کاری که باید انجام دهیم این است که درخواست کنیم.

**من همچنان به درخواست کردن ادامه می‌دهم، حتی اگر ممکن است به سختی صعود به قله اورست به نظر رسد و اجازه می‌دهم عضو دیگری به من کمک کند تا دیدگاهی غیر از دیدگاه خودم را در نظر گیرم.**