

# فقط برای امروز

## ۹ خرداد

### دلتنگی در برابر تنها بودن

«مشارکت کردن با دیگران مانع از احساس انزوا و تنهایی ما می شود.»

کتاب پایه



بین تنها بودن و دلتنگی بودن تفاوت وجود دارد. دلتنگی بودن وضعیت عاطفی قلب است، خلایبی که موجب احساس ناراحتی و گاهی نومیدی در ما می شود. دلتنگی همواره از طریق برقراری رابطه با دیگران یا فرار گرفتن در جمع آنها تسکین می یابد. برخی از ما حتی در اتاقی پر از جمعیت نیز دلتنگ هستیم.

بسیاری از ما از روی دلتنگی شدید ناشی اعتیاد خود به معتادان گمنام آمدیم. پس از شرکت در جلسات شروع به پیدا کردن دوستان جدید می کنیم و در اکثر اوقات احساس دلتنگی ما بر طرف می شود. اما بسیاری از ما باید در سراسر دوران بهبودی خود با دلتنگی دست و پنجه نرم کنیم. راه درمان دلتنگی چیست؟ بهترین راه درمان، برقراری رابطه با نیروی برتر است که می تواند به ما در پر کردن خلأ قلب خود کمک کند. متوجه می شویم وقتی به نیروی برتر ایمان داریم، هرگز نباید احساس دلتنگی کنیم. وقتی با خداوندی که درک می کنیم ارتباط آگاهانه داریم، می توانیم در تنهایی خود راحتی بیشتری داشته باشیم.

وقتی در بهبودی پیشرفت می کنیم اغلب در تعامل خود با دیگران رضایت کامل پیدا می کنیم. با این وجود، همچنین درمی یابیم هر چه به نیروی برتر خود نزدیک تر می شویم، کمتر نیاز پیدا می کنیم خود را در جمع دیگران قرار دهیم. وقتی به بررسی و عمیق کردن ارتباط خود با نیروی برتر ادامه می دهیم، به تدریج روحی را در درون خود پیدا می کنیم که همدم دائمی ماست. متوجه می شویم از نظر روحانی با چیزی بزرگتر از خود مرتبط شده ایم.



فقط برای امروز: در ارتباط آگاهانه خود با نیروی برتر آرامش پیدا می کنم.  
من هرگز تنها نیستم.