

فقط برای امروز

۱۵ مرداد

شادی درون

«از آغاز بهبودی خود، دریافته ایم که شادی نه از چیزهای مادی، بلکه از درون خود ما نشأت می گیرد.»

کتاب پایه



برخی از ما در حالی که در اثر بیماری خود تضعیف شده بودیم، به معتادان گمنام آمدمیم. هر چیزی که داشتیم به خاطر اعتیاد از دست رفته بود. وقتی پاک شدیم، همه انرژی خود را صرف بازیابی دارایی های مادی خود کردیم، در حالی که از زندگی خود حتی بیشتر از گذشته احساس نارضایتی داشتیم.

سایر اعضا سعی کرده اند از طریق چیزهای مادی به درد عاطفی خود تسکین دهند. کسی قرار ملاقات ما را رد کرده است؟ پس چیزی بخرم. سگ من مرده است؟ پس به پاساژ بروم. مسئله این است که رضایت عاطفی را حتی با پرداخت اقساطی آسان هم نمی توان خرید. چیزهای مادی اساساً هیچ عیبی ندارند. آنها می توانند زندگی ما را راحت تر یا مجلل تر کنند، اما چاره درد ما نیستند. پس شادی واقعی را کجا می توان یافت؟ واضح است؛ جواب در خود ماست.

چه وقتی به شادی دست یافته ایم؟ وقتی بدون چشم داشت، خدمت خود را به دیگران عرضه کنیم. صمیمیت واقعی را در مصاحبت با دیگران یافته ایم—نه تنها در NA بلکه در خانواده، روابط و جوامع خود. مطمئن ترین منبع رضایت را در ارتباط آگاهانه با خداوند خود یافته ایم. آرامش درونی، احساس مطمئن هدفمندی و امنیت عاطفی از چیزهای مادی نشأت نمی گیرد، بلکه از درون ما حاصل می شود.



فقط برای امروز: شادی واقعی را نمی توان خرید. شادی خود را در خدمت، دوستی و نیروی برتر خود جستجو می کنم—درون خود را جستجو می کنم.