

# فقط برای امروز

## ۱۹ فروردین

### خوشبختی

«با خوشبختی، شادمانی و آزادی آشنایی پیدا کرده ایم.»

#### کتاب پایه



اگر امروز کسی شما را در خیابان متوقف کرد و پرسید آیا خوشبخت هستید، چه می گوید؟ شاید بگویید: «خب، عجب، بذار ببینم... جایی برای زندگی دارم، در یخچال غذا دارم، شغل دارم و اتومبیل هم سالم است... خوب، بله، به گمانم خوشبخت هستم». اینها مثال هایی خارجی هستند که بسیاری از ما به طور سنتی با خوشبختی مرتبط می کنیم. اما اغلب فراموش می کنیم که خوشبختی یک انتخاب است؛ هیچ کس نمی تواند ما را خوشبخت کند.

خوشبختی چیزی است که در برقراری ارتباط با معتادان گمنام پیدا می کنیم. خوشبختی حاصل شده از زندگی بر پایه خدمت به معتادی که در عذاب است. واقعاً معرکه است. وقتی خدمت به دیگران را در رأس تمایلات خود قرار می دهیم، درمی یابیم که تمرکز بر خود را کنارگذاشته ایم. در نتیجه، زندگی رضایت بخش تر و هماهنگ تری را خواهیم داشت. از طریق خدمت به دیگران نیازهای شخصی خود را نه تنها تأمین شده، بلکه فراتر از آن می یابیم.

خوشبختی. واقعاً چیست؟ می توانیم خوشبختی را به عنوان احساس رضایت و خشنودی در نظر بگیریم. هر دوی این احساسات ظاهراً وقتی به ما دست می دهد که کمتر برای رسیدن به آنها تلاش می کنیم. وقتی فقط برای امروز زندگی می کنیم و به معتادی که هنوز رنج می کشد پیام می رسانیم، به احساس رضایت، خوشبختی و زندگی عمیقاً پرمعنا دست می یابیم.



فقط برای امروز: می خواهیم خوشبخت باشیم. خوشبختی خود را از طریق خدمت به دیگران به دست می آورم.