

تحمل فقدان و بازیابی نشاط

ما درمی‌یابیم که خوشحالی و نشاط، احساسی درونی است. یک تجربه روحانی که توسط بهبودی قوی‌تر می‌شود. ما درک می‌کنیم علیرغم هر اتفاقی که خارج از ما بیفتد، شادی و نشاط درونی ما می‌تواند ادامه یابد.

پاک زیستن، فصل ۷، "عشق"

مادامی که اصول روحانی در جریان باشند، نشاط چیز پیچیده‌ای نیست. اما می‌تواند زودگذر باشد. در اعتیاد فعال، شادی یک مفهوم انتزاعی بود که اغلب با واقعیت ما فاصله داشت. حال چگونه می‌توانیم خودمان را در موقعیتی قرار دهیم که آن را تجربه کنیم؟ یکی از اعضاء نوشت: "بهبودی از اعتیاد راهی به سوی نشاط است. من با برداشتن موانعی مانند اضطراب، ترس و خود مشغولی، خودم را به این راه دعوت کردم." دیگری نوشت: "شادی حاصل پایبندی من به حس سپاسگزاری، خدمت و سادگی است. من هرگز تصور نمی‌کردم بتوانم قدردان چیزهای معمولی باشم" و سومین عضو هم نوشت: "بزرگترین شادی نیز می‌تواند تلخ باشد، زیرا من آن را در تاریکترین لحظاتم تجربه کرده‌ام. بدون امید، نمی‌توانم شادی را داشته باشم و هیچ دردی نیز نمی‌تواند آن را از من دور کند."

تجربه درد قسمتی از شرایط انسانی ما است. حتی زمانی که ما همه کارها را درست انجام می‌دهیم. ما می‌توانیم پاک شویم، نقش خود را در اشتباهات گذشته بپذیریم، جبران خسارت کنیم، یاد بگیریم بر اساس اصول روحانی زندگی کنیم، در جلسات، خانه و بیرون در اجتماع خدمات ارزشمندی داشته باشیم - با این حال درد دوباره به سراغ ما خواهد آمد. ما، آدم‌ها و روابطمان را از دست خواهیم داد. دستاوردهای مالی می‌آیند و می‌روند. سلامت ما به خطر می‌افتد. اما آیا نشاط را می‌توان از ما گرفت؟ آیا شادی هم - مثل درد - بخشی اجتناب ناپذیر از تجربیات ما نیست؟

بسیاری از ما می‌گوییم که شادی، مثل بهبودی در دسترس همه ما قرار دارد. علیرغم تلاش‌هایمان، وقتی موقعیت خود را توسط شکرگزاری باثبات می‌کنیم به آینده خود امیدوار می‌شویم - و جایی برای شادی باز می‌کنیم. ما می‌توانیم انتخاب کنیم تا به مشکلاتمان با حس شوخ‌طبعی نگاه کنیم و حتی ممکن است در میان اشک‌های خشم و غصه، از لبخند هم بهره‌مند شویم. هیچ یک از اینها آسان نیست. اما وقتی بهبودی را درونی کار می‌کنیم، پذیرش همین لحظات هم ممکن می‌شود. آرامش امکان‌پذیر است. ما می‌توانیم بارها و بارها فقدان را تحمل و شادی را بازیابی کنیم.

صرف نظر از مشکلات فعلی، من نور سپاسگزاری را بر آنچه در زندگی امروزم درست است، می‌تابانم و شادی را تجربه خواهم کرد. بهبودی به من آموخته است که می‌توانم چندین تجربه را همزمان در آغوش بگیرم.