

# فقط برای امروز

## ۴ خرداد

### احساسات "خوب" و "بد"

«اتفاقات مثبت و منفی بسیاری در طول یک روز رخ می دهد. اگر وقتی را صرف ارزش نهادن بر هر دوی این اتفاقات نکنیم، احتمالاً چیزی که به رشد ما کمک می کند، از دست خواهیم داد.»

### جزوه فقط برای امروز



ظاهراً برخی از ما درباره اتفاقات خوب یا بد، موفقیت آمیز یا شکست برانگیزی که هر روز در زندگی ما رخ می دهد، ندانسته قضاوت می کنیم. تمایل داریم نسبت به "خوب" احساس خوبی داشته باشیم و نسبت به "بد" احساس عصبانیت، ناکامی یا گناه داشته باشیم. با این حال، احساسات خوب و بد، اغلب با آنچه واقعاً برای ما خوب یا بد است ارتباط بسیار کمی دارد. شاید از شکست های خود بیشتر از موفقیت های خود درس بگیریم، به خصوص اگر شکست از پذیرفتن ریسک ناشی شود.

نسبت دادن قضاوت های ارزشی به عکس العمل های عاطفی خود، ما را با طرز فکرهای قدیمی خود پیوند می دهد. می توانیم طرز فکر خود درباره وقایع زندگی روزمره را تغییر دهیم و به آنها به عنوان فرصت هایی برای رشد و نه به عنوان خوب یا بد نگاه کنیم. به جای ارزش گذاری می توانیم به دنبال درس گرفتن باشیم. با انجام این کار از هر یک از روزها چیزی یاد می گیریم. قدم دهم روزانه ما، ابزار بسیار خوبی برای ارزیابی رویدادهای روزانه و درس گرفتن از موفقیت و شکست است.



فقط برای امروز: به من فرصتی داده شده تا اصول بهبودی را به منظور یادگیری و رشد به کار گیرم. وقتی از رویدادهای زندگی درس می گیرم، موفق می شوم.