

# فقط برای امروز

## ۷ فروردین

### جستجوی نقاط قوت

«بر اساس اصول بهبودی، سعی می‌کنیم درباره یکدیگر قضاوت نکنیم، از یکدیگر کلیشه نسازیم و به یکدیگر درس اخلاق ندهیم.»

#### کتاب پایه



چند بار در دوران بهبودی رفتار دیگران را اشتباه فهمیده ایم، درباره آنها فوراً قضاوت کرده ایم، اسمی را بر روی آنها گذاشته ایم و آنها را طبقه بندی کرده ایم؟ ممکن است آنها شناخت متفاوتی از نیروی برتر خود پیدا کرده بودند و ما به این خاطر نتیجه گرفتیم که اعتقادات آنها غیر روحانی است. یا شاید زن و شوهری را در حال مشاجره مشاهده کردیم و تصور کردیم که رابطه آنها ناسالم است و بعدها متوجه شدیم که ازدواج آنها برای سال‌های زیادی موفق بوده است.

طبقه بندی بدون فکر و عجلانه افراد به دسته‌های مختلف باعث می‌شود هیچ چیزی درباره آنها نفهمیم. هر بار که درباره رفتار افراد دیگر قضاوت می‌کنیم، دیگر به آنها به چشم یک دوست و همسفر در جاده بهبودی نگاه نمی‌کنیم.

اگر از کسانی که مورد قضاوت قرار می‌دهیم بپرسیم آیا از این کار خشنود هستند، پاسخ منفی قطعاً نه‌ای را دریافت می‌کنیم. آیا اگر این کار در مورد ما انجام می‌شد، احساس نمی‌کردیم که مورد اهانت قرار گرفته ایم؟ به راستی بله. بهترین صفات ما چیزهایی هستند که توجه دیگران را به آنها جلب می‌کنیم. به همین ترتیب، معتادان در حال بهبودی همسفر ما نیز می‌خواهند که در موردشان خوب فکر شود. برنامه بهبودی از ما می‌خواهد به طور مثبت به زندگی نگاه کنیم. هر چه بیشتر به صفات مثبت دیگران توجه کنیم، این صفات را بیشتر در خود می‌یابیم.



فقط برای امروز: قضاوت‌های منفی خود را درباره دیگران کنار می‌گذارم و در عوض بر سپاسگزاری از صفات مطلوب همه تمرکز می‌کنم.