

فقط برای امروز

۸ شهریور

عمل خوب، احساس خوب

«عمل ها، عکس العمل ها و انگیزه های خود را بررسی می کنیم.
اغلب متوجه می شویم که عملکردمان بهتر از احساساتی است که داریم.»

کتاب پایه



طرز برخورد ما با دیگران اغلب وضعیت روحی خود ما را نشان می دهد. وقتی آرامش داریم، به احتمال بسیار زیاد با احترام و عشق با دیگران رفتار می کنیم. اما وقتی احساس عصبانیت می کنیم، احتمالاً با بی صبری و بی تابی به دیگران پاسخ می دهیم. وقتی به طور مستمر ترازنامه تهیه می کنیم، احتمالاً متوجه الگویی می شویم: وقتی احساس بدی نسبت به خود داریم، با دیگران بدرفتاری می کنیم.

اما چیزی که شاید در ترازنامه آشکار نشود، طرف دیگر سکه است: وقتی با دیگران به خوبی رفتار می کنیم، درباره خود احساس خوبی داریم. وقتی این حقیقت مثبت را به حقایق منفی ترازنامه خود اضافه می کنیم، رفتار ما شروع به تغییر می کند.

وقتی احساس بدی داریم، می توانیم برای کسب راهنمایی و قدرت دعا کنیم. سپس، تصمیم می گیریم با اطرافیان خود با مهربانی، ملایمت و همان ابراز علاقه ای که مورد پسند ماست، رفتار کنیم. تصمیم مهربان بودن، شادمانی و آرامش خاطری را که همه ما آرزو می کنیم، پرورش می دهد و به قوت خود نگاه می دارد. شادمانی و لذتی که در اطرافیان خود به وجود می آوریم، روح آنها را شاد می کند و در عوض، خشنودی روحانی ما را برمی انگیزد.



فقط برای امروز: به خاطر می سپارم اگر اعمال خود را تغییر دهم،
افکار من نیز تغییر می کند.