

# فقط برای امروز

۲۵ شهریور

## تعادل عاطفی

«تعادل عاطفی یکی از اولین نتایج مراقبه است و تجربه ما این مسئله را ثابت کرده است.»

کتاب پایه



گرچه هر یک از ما "تعادل عاطفی" را به شکلی متفاوت تعریف می کنیم، همه ما باید آن را پیدا کنیم. تعادل عاطفی صرف نظر از آنچه ممکن است در اطراف ما روی دهد، می تواند به معنای یافتن و حفظ دیدگاه مثبت نسبت به زندگی باشد. برای برخی از ما تعادل عاطفی شاید به معنای شناخت عواطفی باشد که به ما امکان پاسخ و نه عکس العمل به احساسات خود را می دهد. این مسئله می تواند بدین معنا باشد که ما احساسات خود را به همان شدتی که می توانیم تجربه می کنیم، در حالی که ابراز بیش از حد این احساسات را نیز تعدیل می کنیم.

تعادل عاطفی از طریق انجام دعا و مراقبه حاصل می شود. ما آرامش پیدا می کنیم و افکار، امیدها و دغدغه های خود را با خداوندی که درک می کنیم در میان می گذاریم. سپس برای راهنمایی گوش می دهیم و منتظر دریافت قدرت لازم برای عمل کردن بر اساس این راهنمایی می شویم.

سرانجام، مهارت های ما در حفظ تعادل تقریبی بهبود می یابد و نوسانات عاطفی بالا و پایینی که سابقاً تجربه می کرده ایم، برطرف می شود. می توانیم به دیگران اجازه دهیم احساسات خود را درک کنند؛ نیازی به قضاوت درباره آنها نداریم. از احساسات متنوع شخصی خود کاملاً استقبال می کنیم.



فقط برای امروز: از طریق دعا و مراقبه به اهمیت تعادل عاطفی برای خود پی می برم.