

... يقول الفيلسوف المفكر غوستاف لوبونان :

(الحاجات العقلية تفشل عندما تقع في صدام مع المشاعر والعواطف ، لذلك تسنمر الخرافات لقرون رغم تناقضها مع أبسط حدود المنطق .) عندما تستطيع أن توازن بين عقلك وعواطفك تكون متوازنا في حياتك ، عندما تفكر بطريقة عقلانية بعيد عن التأثيرات الوجدانية تصل للفكرة السليمة . -يقول مهاتما غاندي :

(عندما تكون على حق تستطيع أن تتحكم بأعصابك ، وإذا كنت مخطئا فلن تجد غير الكلام الجارح تفرض فيه رأيك .) التوازن في الحياة قد يكون ممن يحيط بك فيؤثرون عليك . ليس كل الأشخاص يلائمون حياتك منهم السخيف الحسود المنافق لن تستفيد منه ، بعضهم يتقرب منك ترلفا وتملقا يريد أن يأخذ منك ولا يعطيك ،،لست بحاجة لهؤلاء ،سأتركهم واحدا بعد الآخر ،وبعضهم لا تترتاح لحديثه لايوافق أفكارك ،لا أهتم به، فهو يثقل حياتي ويزعج عقلي. ينقل لي الأخبار السيئة التي تقهرني ، لذلك لا أريده ولا أريد مجالسته ، فالسعادة أحيانا أن تجلس مع أشخاص تنسى معهم همومك ،حتى تلفونك تحب أن تلقيه بعيدا أو تكتم أنفاسه فلا يشغلك عنهم ،السعادة أن تترك الأمس للأمس ، لاتأخذه معك للغد دعه في مكانه، لاتدعه يزعجك بماضيه ولا يخدرك بفرحه ، تذكر واجباتك في الغد واليوم . وأن تكون معتدلا في فرحك وترحك ،لاتفرح كثيرا لأن الفرح يقابله حزن ،الاعتدال في المشاعر يجعلك متوازنا أستسخر بعض البشر وهو يعبر عن فرحه لأمر تافه ، بطوفان من الضحك والهستريا والتصفيق وغير ذلك ،تجده يفقد عقله ويتصرف بشكل غير موزون ،ونفس الطريقة في التعبير عن الحزن .إن مشاعرنا عميقة والغوص فيها صعب ، بعض المشاعر كالبحر لا تعرف عمقه ولا قوة أمواجه فاحذر السباحة فيه قبل أن تعرف كنهه ،احذر المشاعر الساكنة الهادئة،مشاعرنا أحيانا لاتحركها الكلمات، ولايصل إليها إلا من غاص فيها. المشاعر الساكنة مثل البحر الساكن لاتعرف متى يثور ؟

...التوازن في الحياة،أن يكون الإنسان قادرا على المواءمة بين المصاعب وواقعه الحالي . فلا يهرب من مشاكله ولا يتناسى الواقع ، يتصرف بذكاء وحكمة وبقدرة عقلية وعاطفية. وأن تتعايش مع ظروفك النفسية الصعبة أحيانا وواقع حياتك ، فلا تنسى مسؤولياتك وواجبات عملك ، متزنا في أمورك واعيا في عملك . لا تهزك المحن ولا تسيطر على عقلك الأحلام وعدم قدرتك على التوازن والتلاؤم يجعلك ضعيفا مهزوما لا تستطيع أن تتخذ القرار المناسب فتكون مجهدا متعبا محطما ، مصابا باليأس والخذلان .