

بیان احساسات :

۲

بیان احساسات به صورت های مختلف لازم است. در صورتیکه قادر به بیان احساسات مخصوصاً احساسات ناخوشایند نباشیم ، این احساسات **انباشت** می شوند . انباشت احساسات ناخوشایند **روان** (**آینه**) را کدر و کثیف می کنند و در نهایت ما **آزار** می بینیم .

بیان احساسات

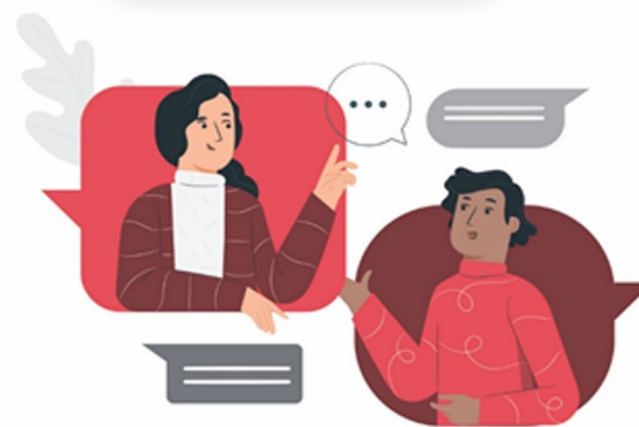
واکنشی



نوشتاری



گفتاری



اولین نوع بیان احساسات از طریق **کلام** است . با کمک **مهارت کلامی** احساسات ناخوشایند را با شخص معتمد و با صلاحیت بیان می کنیم و بیرون می ریزیم .

به نظر شما این شخص چه ویژگی هایی لازم است داشته باشد؟



ویژگی های شخص معتمد برای بیان احساسات :

- ۱ همدلی را بداند و تجربه ی کافی داشته باشد.
- ۲ با سرزنش ، انتقاد و عیب جویی **تشدید احساسات** نکند.
- ۳ با نصیحت کردن، تصحیح کردن، راهکار دادن و... سبب ایجاد و تشدید **احساسات ناخوشایند** نشود.
- ۴ توانایی **مدیریت احساسات** خودش را داشته باشد.
- ۵ **رازدار** باشد و محرم هر آنچه بیان می شود.
- ۶ **سوءاستفاده** نکند.
- ۷ مهارت راهنمایی و انتقال تجربه **به موقع** را داشته باشد.

نوشتاری

نوشتن در پالایش احساسات **معجزه** می کند .

آنچه نیاز به آن داریم :سواد نوشتن، یک برگ کاغذ، یک خودکار ویا مداد

“

احساسات در ذهن بزرگنمایی می کنند ، حد و اندازه ندارند ولی زمانیکه آنها را نوشته و به کاغذ منتقل می کنیم متوجه می شویم که به آن بزرگی که در ذهن بودند ، نیستند و اینگونه است که راحت تر می توانیم از این احساسات ناخوشایند عبور کنیم .



حمام کردن چیست؟
چرا حمام می کنیم؟
چگونه حمام می کنیم؟

هر موقع دچار احساسات ناخوشایند می شوید و
به دنبال آن گفتگوهای ذهنی دارید؛ در آن زمان
بدون توجه به اخلاق، آبرو، دین، انسانیت و خدا
فقط هر آنچه در ذهنتان است را بدون سانسور
بنویسید و بیرون بریزید....



چگونگی نوشتن

- ۱ بنویسید.
- ۲ در يك طرف برگه فقط بنویسید.
- ۳ به هیچ عنوان ، نوشته هایتان را نخوانید ، حتی نگاه نکنید.
- ۴ بعد از اتمام برگه را تا کنید.
- ۵ در صورت امکان بسوزانید ، در غیر اینصورت خیلی ریز پاره کنید و دور بریزید.
- ۶ در هنگام نوشتن ، كودك درونتان را نوازش کنید و به راحتی گریه کنید ، فریاد بکشید و
- ۷ يك زمان را به نوشتن اختصاص بدهید، کامل بنویسید و به اتمام برسانید، بسوزانید و یا پاره کنید.

این اقدام را **حمام روانی** می نامیم.

1



2



3



4



نکات حمام روانی

۱ در صورتیکه برای نوشتن **مقاومت** دارید :

- یک کاغذ و یک خودکار را در مکان های متفاوتی از خانه قرار دهید به گونه ای که روزانه چند بار **ببینید**.
- نوشتن را با **نقطه گذاری** و سپس **خط خطی کردن** شروع کنید.
- سپس در تلاش باشید که فقط **تک کلمه ای** بنویسید.

- ۲ گاهی احساسات ناخوشایند و رویدادهای مربوطه در ذهن شما **قدرتمند** هستند، در چنین شرایطی نیاز هست **چندین** بار حمام روانی را انجام دهید.
- ۳ با هر بار بیان **نادرست احساسات ناخوشایند**، آنها را **قوی تر** می کنید. پس آگاه باشید که نیاز به **دفعات بیشتری** برای حمام روانی دارد.
- ۴ در طول فرایند حمام روانی شما دچار احساساتی چون **غم**، **خشم** و **ترس** می شوید. این بدین معنی نیست که حمام روانی درست نبوده بلکه این قسمتی از این فرایند می باشد.
- ۵ انجام **حمام روانی** به معنی فرار از واقعیت نیست بلکه به معنی رویارویی صحیح با واقعیت است.



قبل از نوشتن



بعد از نوشتن