

نکات مهم در مورد بیان احساسات:

- ۱ به دلیل داشتن احساسات ناخوشایند خودمان را **سرزنش** نکنیم.
- ۲ در صورتیکه احساسات را به طور صحیح بیان نکنیم قادر به **عبور و استفاده** از آنها نخواهیم بود.

۳ استفاده از احساسات :

احساسات انرژی هستند و لازم است از آنها استفاده کنیم . در واقع
نیروی محرکه ی رفتار ما احساسات هستند و هدف ما استفاده صحیح
از احساسات است .

استفاده از ترس ← مراقبت بهتر، صحیح تر و برنامه ریزی برای آینده.

استفاده از خشم ← دریافت انرژی لازم برای عبور از موانع ، تفکر حل مسأله و فعال شدن مغز.

استفاده از غم ← سوگواری و عزاداری صحیح، تفکر و تأمل.

به تغییرات ظاهری بدن خود هنگام تجربه احساسات توجه کنید و در مورد چرایی آنها تأمل کنید .

عبور از احساسات:



بعد از شناخت، بیان و استفاده از **احساسات** به مرحله ی **عبور از احساسات** می رسیم .

در اینجا در صورتیکه با **یادآوری رویداد** تجربه ی احساسات ناخوشایند را داریم نشان می دهد که نیاز است به مراحل قبل بازگردیم و آنها را کاملتر کنیم .

رخداد رویداد
ایجاد احساسات ناخوشایند

شناخت احساسات

بیان احساسات

استفاده از احساسات

یادآوری رویداد

عدم تجربه ی
احساسات ناخوشایند

تجربه ی احساسات
ناخوشایند

عبور از احساسات



برای عبور از احساسات لازم است که **گذشت** کنیم .

به نظر شما **گذشت** چیست ؟
چرا لازم است **گذشت** کنیم ؟
چگونه **گذشت** کنیم ؟



گذشت یعنی عبور از گذشته.

برای عبور از احساسات لازم است از گذشته با کسب تجربه عبور کنیم.

“

کدام گذشته:

گذشته دیگران

رفتار، حرف، عملکرد

گذشته خود

افکار، احساسات، رفتار، حرف

عملکرد

دیگران در نقش **محرک بیرونی** می توانند در ما احساسات ایجاد کنند اما لازم است به دونکته توجه کنید :

۱ رفتارهای دیگران می تواند **محرک** احساسات ما باشند اما آگاه باشید که **مسبب** احساسات ما نیازهای ما هستند .

۲ دیگران می توانند **محرک** احساسات در ما باشند اما ماندن در احساسات مخصوصا احساسات ناخوشایند **انتخاب** ما است .

در مورد این دو نکته تامل کنید و نظر خود را بیان بفرمایید.

“

