

## بيان حقائق المشاعر



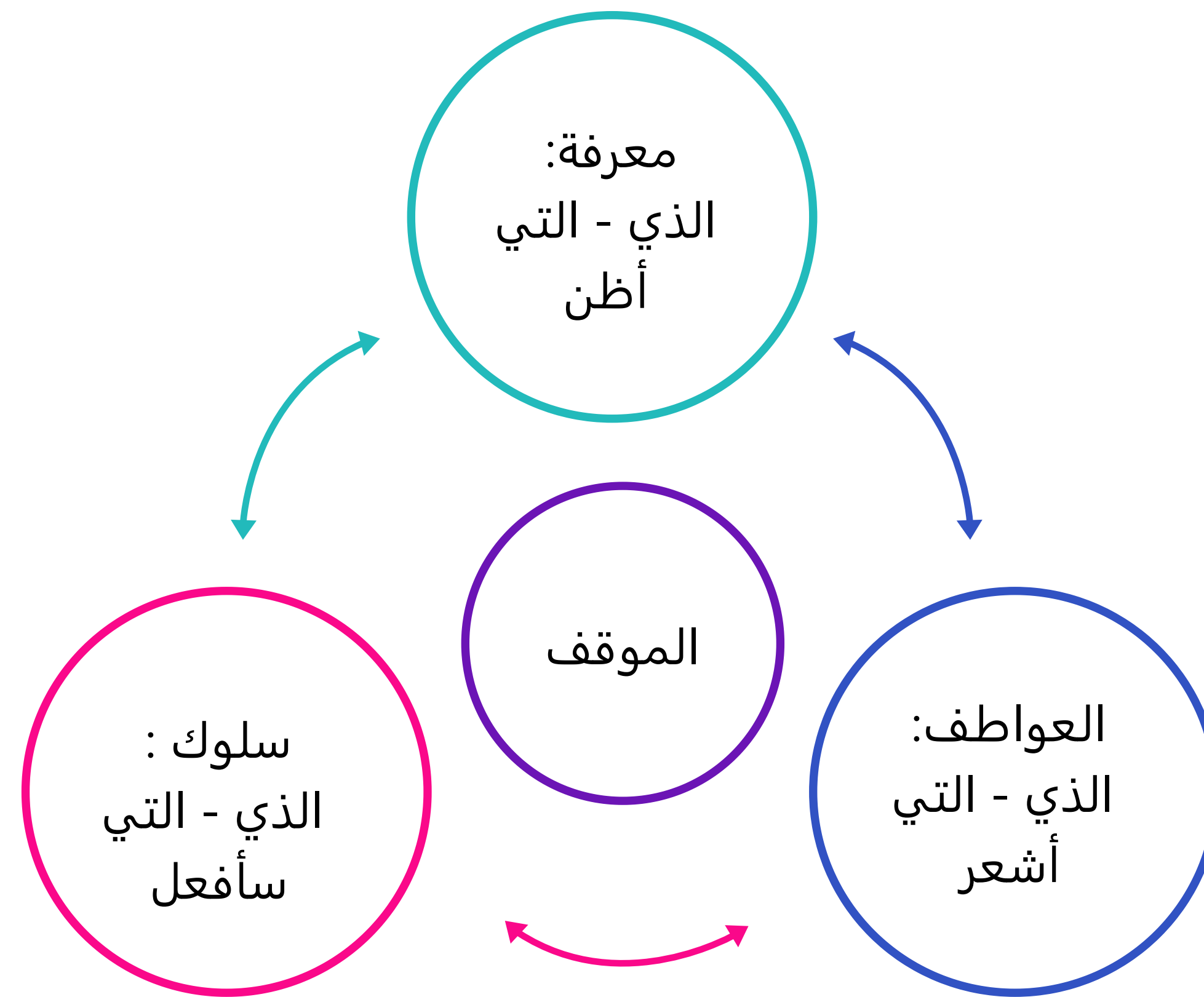
« المعاناة تشبه قليلاً الثعلب في قصة الأمير الصغير للكاتب إكزوبيري، ولكنها ثعلب بري ومرعب. إذا تم ترويضها، كما فعل الأمير الصغير، يمكن لهذا الثعلب أن يصبح صديقنا. كيف يمكننا ترويض حيوان؟ هل نهرب؟ هل نتجنبه؟ هل نلعنه؟ هل نتسابق نحوه؟ » مع العواطف، الأمر نفسه، يتعين ترويضها حتى لا تأخذ كل المكان. »

في مواجهة العواطف ، قد يكون هناك دائرتان تؤديان إلى المشاعر والإجابات سلوك:

### دائرة قصيرة

رد الفعل ← التفاعلي بسرعة على ← الاستجابة السلوكية السريعة

### دائرة طويلة



## ثلاث نقاط أساسية يجب تذكرها:

1 يتعلق هذا المخطط بكل عواطفنا.

2 ليست الأحداث التي تحدد عواطفنا بالكامل. الأفكار (التفسيرات ، الأحكام) التي لدينا حول هذه المواقف سوف تلعب دوراً أساسياً أساسياً عن طريق زيادة المشاعر أو تقليله.

3 هذه الأفكار ليست حقائق ، حقائق مطلقة.  
هذه تفسيرات شخصية ذاتية. نحن لسنا جميعا متساوين  
في طريقة الاقتراب من العواطف ، وفقا لخبرات حياتنا ، تعليمنا  
أو عوامل أخرى مثل نمط حياتنا.

الهدف ليس التخلص من العواطف وإنما تقليل شدتها عندما تجتاحنا. الفكرة هي استقبال عواطفنا، السماح  
لنفسنا بالشعور بها بوعي تام، الانتباه إلى الرسالة التي تحملها واحتياجاتنا المرتبطة بها للتحرر منها. الهدف  
من تنظيم العواطف هو استقبال العواطف عندما نميل إلى تجنبها من أجل تقليل المعاناة.

