



بيان حقائق

# معتقدات خاطئة بخصوص المشاعر

- 1** الشعور بالعواطف يعني أنك ضعيف: خطأ.  
الجميع يشعر بالعواطف ، هذا طبيعي.
- 2** المشاعر الأليمة ليست جميعها نتيجة لسلوك سيء: غير صحيح.  
العديد من المشاعر الأليمة مناسبة تماماً للظروف الحياتية التي نعيشها.
- 3** العواطف قد تزيد تدريجياً وتضعنا في خطر (خطر الاكتئاب، والجنون، والإغماء، إلخ): غير صحيح.  
العواطف ذات مدى قصير، حتى وإن عادت في بعض الأحيان كأموج. العاطفة السلبية دائماً تنحسر! العواطف نادراً ما تؤدي إلى حالات مرضية. في معظم الأحيان، هي الوسيلة التي نستخدمها لمحاولة عدم الشعور بالعواطف ذاتها! ليس الإشارة الحمراء في لوحة القيادة هي التي تشكل خطراً، بل هو محاولتنا عدم رؤيتها!
- 4** العواطف قد تفيض بنا دون أن نستطيع السيطرة عليها: غير صحيح.  
أمام العواطف، ليس كل شيء أو لا شيء: "أنا أتحكم في كل شيء، أو لا أتحكم في شيء!" بعض تقنيات التحكم في العواطف يمكن أن تتعلم.
- 5** من المهم مراعاة السياق والتعبير: خاطئ.  
في كثير من الأحيان، يكون من الأكثر خطورة محاولة السيطرة على المشاعر بدلاً من قبولها والسماح لنا أن نشعر بها. محاربة شيء ما تزيد من شدته. السيطرة على المشاعر قد تبدو فعالة في الأجل القصير، ولكن ذلك يعقد الأمور على المدى البعيد.
- 6** كلما شعرت بالعواطف الإيجابية التي تشعر بها ، كلما أصبحت أكثر اعتماداً: خطأ.  
لا تشعر بالعواطف الإيجابية التي تجعلك تعتمد. هذه هي الحرمان ، والثغرات ، والتي تؤدي إلى مواقف التبعية!

7 الانتباه إلى مشاعرك يعني الاهتمام بنفسك: خاطئ.  
العديد من المشاعر المؤلمة مناسبة تمامًا للظروف التي نشعر بها فيها.

8 العواطف تعكس واقع الوضع: خطأ.  
العواطف هي انعكاس لاستجابتنا للوضع، وليست انعكاسًا للوضع نفسه. ليس من الضروري أن يكون الوضع خطيرًا فقط لأننا نشعر بالقلق فيه.

