

📖 تفاوت درد هیجانی با رنج هیجانی :

✓ □ درد هیجانی: واکنش طبیعی به مشکلات زندگی است – اما مسئله از آنجا شروع میشود که افراد نخواهند درد هیجانی طبیعی را بپذیرند و تمایل داشته باشند که با آن بجنگند، بخواهند سریع از شر آن خلاص شوند و دیگران را مقصر بدانند. اگر این شرایط وجود داشته باشد، درد هیجانی به رنج هیجانی تبدیل میشود.

□ □ وقتی شخصی دچار درد هیجانی میشود، اولین واکنش او عصبانیت

یا ناراحتی و یا سرزنش دیگران است..

اما متأسفانه مهم نیست که شما چه کسی را مقصر میدانید. مهم این است که درد شما را رها نمی کند.

□ □ عصبانیت باعث میشود آنچه را که رخ داده به درستی و شفاف نبینید ...

□ □ انتقاد کردن از موقعیت باعث میشود نتوانید مراحل لازم برای تغییر موقعیت را به درستی طی کنید.

✓ □ نکته : سرزنش کردن و عیب جویی از خویشتن، منجر به درماندگی بیشتر میشود و دست شما را برای چاره اندیشی در پوست گردو میگذارد.

❗ راه حل اول در این موقعیت:

رویه "پذیرش بنیادین" را در پیش بگیرید... یعنی بدون عیب جویی از خویشتن یا سرزنش دیگران موقعیت فعلی را بپذیرید..

🔗 پذیرش بنیادین از طریق خود گویی مقابله ای:

– همیشه به همین منوال "نیست"

– من "نمیتوانم گذشته را تغییر دهم."

– تنها زمان "حال" را در اختیار دارم.

– این لحظه زندگی محصول هزاران تصمیم دیگر است..

❗ تمرین پذیرش بنیادین:

موقعیتی را که ناخوشایندی کمتری دارد تصور کنید، و بدون انتقاد و قضاوت بپذیرید.. و از خود گویی های مقابله ای استفاده کنید..

📖 □ مثال: یک داستان بحث برانگیز را در روزنامه بخوانید، بدون اینکه درباره محتوای آن قضاوت کنید.

📖 □ مثال: موقعی که در ترافیک گیر کردید بدون قضاوت و نق زدن منتظر بمانید..

📖 □ مثالهای دیگر را در زندگی عادی خود پیدا کنید 😊