

DE CE OAMENII ÎNCEP SĂ ȚIPE UNII LA ALȚII?

A fost odată un înțelept, care, ca orice înțelept își provoca mereu învățăceii. Într-o zi, acesta puse următoarea întrebare discipolilor săi:

-De ce țipă oamenii când sunt supărați?

-Țipăm deoarece ne pierdem calmul, zise unul

-Dar de ce să țipi, atunci când cealaltă persoană e chiar lângă tine? întrebă din nou înțeleptul.

-Păi, țipam că să fim siguri că celălalt ne aude, încercă un alt discipol.

Maestrul întrebă din nou:

-Totuși, nu s-ar putea să vorbim mai încet, cu voce joasă? Nici unul dintre răspunsurile primite nu-l mulțumi pe înțelept.

Atunci el îi lămuri:

-Știți de ce țipăm unul la altul când suntem supărați? Adevărul e că, atunci când două persoane se ceartă, inimile lor se distanțează foarte mult.

Pentru a acoperi această distanță, ei trebuie să strige, că să se poată auzi unul pe celălalt. Cu cât sunt mai supărați, cu atât mai tare trebuie să strige, din cauza distanței și mai mari.

Pe de altă parte, ce se petrece atunci când două ființe sunt îndrăgostite? Ele nu țipă deloc. Vorbesc încetisor, suav. De ce? Fiindcă inimile lor sunt foarte apropiate. Distanță dintre ele este foarte mică.

Uneori, inimile lor sunt atât de aproape, că nici nu mai vorbesc, doar șoptesc, murmură.

Iar atunci când iubirea e și mai intensă, nu mai e nevoie nici măcar să șoptească, ajunge doar să se privească și inimile lor se înțeleg.

Asta se petrece atunci când două ființe care se iubesc, au inimile apropiate.

În final, înțeleptul concluzionează, zicând:

-Când discutați, nu lăsați ca inimile voastre să se separe una de cealaltă, nu rostiți cuvinte care să va îndepărteze și mai mult, căci va veni o zi în care distanța va fi atât de mare, încât inimile voastre nu vor mai găsi drumul de întoarcere.” **Mahatma Ghandi**

Sursa-
<https://financiarul.ro/tag/d-e-ce-tipa-oamenii/>

Putem împărți emoțiile în mai multe **categorii**. Știm că emoțiile pot să aibă valențe și astfel le putem clasifica drept **emoții pozitive** (bucurie, mulțumire etc) și **emoții negative** (nemulțumire, tristețe etc). Ele au un impact asupra comportamentelor noastre, asupra experienței subiective și gândurile care însoțesc emoțiile. Astfel, distingem între **emoții „sănătoase”** (funcționale, care ne mobilizează) și **emoții „nesănătoase”** (disfuncționale, care ne pun probleme în viața personală, școlară, socială).

Emotii negative functionale - *Tristețe* Îngrijorare *Regret
*Nemulțumire

Emotii negative disfunctionale - *Depresie* Anxietate *Vinovăție
Agresivitate Furie(mânie)

A fi calm este rezultatul unui exercițiu, este stăpânire de sine, este alegerea celui dispus să asculte, să privescă, să contemple.

• **Emoțiile disfuncționale includ comportamente care ne afectează într-un fel sau altul modul cum funcționăm zilnic.**

De exemplu, dacă suntem furioși și ne jignim fratele/sora cu care ne contrazicem, relația noastră cu el/ea va fi slăbită de acest lucru.

***Îndepărtează-te în loc să reacționezi sub imperiul mâniei.**

***Încearcă să rezolvi problema mai târziu, când te simți calm.**

VORBEȘTE CU CINEVA FAȚĂ DE CARE NU SIMȚI MÂNIE. TELEFONEAZĂ UNUI PRIETEN.

POVEȘTEȘTE-I DESPRE CE S-A ÎNTÂMPLAT ȘI DESPRE CUM TE SIMȚI.

DISTRAGE-ȚI ATENȚIA. FĂ CEVA CARE ÎȚI PLACE, CITEȘTE, ASCULTĂ MUZICĂ, JOACĂ UN JOC ȘI ÎNDEPĂRTEAZĂ-ȚI GÂNDUL DE LA MÂNIE. REVINO ȘI REZOLVĂ PROBLEMA ATUNCI CÂND TE SIMȚI MAI CALM.

Exersând zilnic moduri pozitive de reacție, aștepti până ce mânia pierde din intensitate înainte de a reacționa și învățând noi obiceiuri, îți va fi mult mai ușor să o controlezi!

În viață, dacă îți irosești tot timpul și energia fiind furios și nemulțumit, vei pierde în timp ce e important pentru tine- pe cei dragi ție și în cele din urmă te vei pierde și pe tine.

Celor care sunt DE ACORD, le doresc AUTOCONTROL!

