



# Принцип Самоконтроля

## Эмоции

Владеющий собою лучше завоевателя города. Притчи 16:32

Автор: Джон Шрок, бизнесмен

*По ходу чтения, подчёркивайте важные концепции данного принципа*

Владеющий собой человек может управлять своим поведением и своими эмоциями. Наше поведение непосредственно зависит от наших эмоций. Мы состоим из духа, души и тела. Тело реагирует на эмоции души. Поэтому притча гласит: "Владеющий собою..." Итак, мы можем владеть собою. Это не всегда бывает легко, потому что всё, что мы слышим, видим, осязаем, пробуем на вкус или чего касаемся, входит в наш ум, который анализирует ситуацию и побуждает нас реагировать определённым образом. Затем мы (дух) решаем, как реагировать на ситуацию. Наше решение определяет состояние наших эмоций (души), что, в конечном итоге, определяет наше поведение (тело). "Владеющий собою" - это тот, кто решительно дисциплинирует или контролирует свои реакции. Некоторые полагают, что плохая мысль равносильна плохому поступку. Но это не так. Потому что наши мысли сами по себе не причиняют вреда окружающим. Но когда они перерастают в действия, тогда они причиняют много ущерба. Мы все имеем эмоции; мы все можем расстроиться из-за различных неприятностей. Но важно, чтобы мы научились успокаиваться и управлять этими чувствами, или же они разрушат нас.

У автомобилей есть двигатель, тормоза, коробка передач и руль. Они предназначены для перемещения. Но если ими неправильно управлять, они становятся опасными. Тогда то, что изначально предназначалось для блага, начинает приносить нам вред. Бог сотворил нас таким образом. Он дал нам руки для работы, ноги для передвижения, глаза, чтобы видеть, мозги, чтобы управлять всеми членами тела. Наше поведение должно управляться нашим духом. Мы можем владеть собой, и мы ответственны за то,

что мы делаем. Ценность личности основана на способности владеть и управлять своим характером, привычками и эмоциями. Мы должны понимать, что в основном мы говорим о себе своим поведением. Люди судят о нас по нашему поведению, потому что это то, что они видят в первую очередь.

Если мы не контролируем наши эмоции, они могут разрушить нашу репутацию. Стоит хлопнуть дверью или злобно посмотреть, и в словах не остаётся нужды. Слова важны, но эмоции, с которыми мы их говорим, даже важнее. Более 60% нашей коммуникации является невербальной. То, как мы одеваемся, как мы ходим, как мы ведём себя среди людей, указывает на наш характер. Невербальная коммуникация, движения тела, говорят о нашем характере не меньше, чем наши слова. Когда вы впадаете в искушение, чтобы защищаться или спорить, вы можете воспользоваться следующими тремя способами контролирования эмоций:

1. Остановитесь и сделайте глубокий вдох, прежде чем говорить.
2. Обращайте внимание на напряжение вашего тела, расслабьте его.
3. Подумайте о том, чтобы сказать что-то смешное в вашей ситуации.

Иногда наши манеры и действия выражают так много, что нашим словам уже не придаётся значение. Некто сказал: "Проповедуй то, во что ты веришь, и если возникнет необходимость, используй слова".

Эмоции подобны бензину - они могут быть опасными и разрушительными, но также очень ценными, если держать их под контролем и направлять их в правильное русло. Наши эмоции - это источник энергии. Если эту энергию обуздать, она становится ценным инструментом внутри нас. Можно часто услышать, как кто-то говорит: "Он был бы ценным парнем, если бы управлял своими

действиями (эмоциями)". Помните, что люди судят о нас по тому, как мы контролируем свои эмоции, а не по нашим словам. В завершение подведём итог: если мы научимся успокаивать свой дух и владеть собою, то мы будем господствовать в наших ситуациях, и ситуации не будут господствовать над нами.

*Данный принцип является частью годовой программы развития характера:*

**Основы для Достижения.**

### Дискуссия:

Как вы рассматриваете эмоции и их ценность?

Как вы обычно сообщаете о том, что ощущаете?

Кто несёт ответственность за наше поведение или за наши эмоции?

### Оценка характера:

**Насколько хорошо вы в настоящее время практикуете этот принцип в вашей жизни?**

(высшая оценка 10, низшая оценка 1)

**Видите ли вы ценность достижения лучшего результата?**

### Пища для размышления:

Ты можешь оказаться в неловком положении, если с криком пытаешься что-то доказать, будучи неправым.

Международный офис Бизнес Сети La Red  
P.O. Box 315, Berlin, OH 44610.  
Email: lared@tusco.net www.lared.org  
Бизнес Сеть La Red © 2002