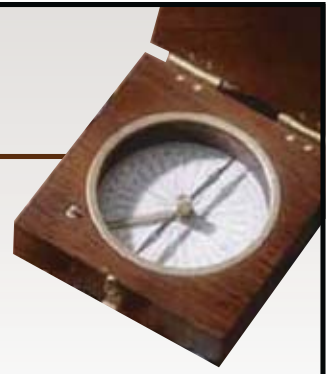


# Yon prensip konduit pèsonèl Emosyon



*“Yon moun ki kontwole lespri li, pi grannèg pase yon moun ki pran yon vil nan batay.” Pwovèb 16:32 (KJV)*

By John E. Schrock

*Souliyen konsèp kle w jwenn nan prensip sa a.*

Kontwole lespri nou se dirije konpòtman ak emosyon nou. Konpòtman nou afekte dirèkteman pa emosyon nou. Nou se lespri, nanm ak kò. Kò nou reyaji a emosyon oswa dezòd nanm nou. Sepousa pwovèb la di, “Moun ki kontwole lespri li...”, sa ki vle di nou kapab dirije l. dirije lespri nou pa toujou fasil, paske li se “sa nou yevreman”. Toutsa nou tandè, nou wè epi nous anti, nou touché antre nan lespri nou epi li analize sityasyon yo epi rekòmande yon repons. Nou (lespri nou) deside alòs pou reyaji oswa reponn, sa ki afekte emosyon nou (nanm nou) e alafen konpòtman (kò) nou. “Moun ki kontwole lespri li” vle di “moun ki deside discipline oswa dirije repons li.” Genyen yon moun ki te di panse yon bagay mal menmjan ak si w fè bagay sa a. Sa pa vre paske panse sèlman pa afekte lèzòt. Se aksyon an ki lakòz domaj la. Noutout genyen emosyon ; noutout gen bagay ki fè nou fache. Men li ekstrèmman enòtan pou nou aprann kenbe kalm nou epi kontwole santiman sa yo ou si non yo va detwi nou.

Machin genyen motè, fren, transmisyon, ak volan. Yo fèt pou mennen kote nou bezwen ale. Men si nou pa dirije byen, yo vin danjere. Alòs sa ki te yon benediksyon tounen yo malèpou nou. Bondye tefè nou menmjan. Li bannou men pou nou travay, pye pou nou mache, zye pou nou wè epi yon sèvo pou kontwole tout manm nan kò nou. Konpòtman nou Lespri nou dwe dirije epi koumande kò nou, sa ki vle di nou kapab e nou responsab pou zak nou poze.

Valè yon moun baze sou kapasite l pou li kontwole epi dirije tanperaman li, abitud li ak esmosyon li, nou dwe konprann nou kominike anpil pa konpòtman nou. Moun jije nou sou konpòtman nou paske se sa yo wè.

Emosyon ki pa kontwole fini ak repitasyon nou lè nou frape pòt oswa gade yonmoun mal san nou pa di anyen. Mo enpòtan, men emosyon nou itilize pou eksprime yo pi enpòtan toujou . omwens 55% nan kominikasyon nou fè ak enpresyon nou bay moun se san pale. Fason nou abiye, nou mache epi aji di moun si nou genyen kontwol emosyon nou. Langaj kò nou itilize di otan sou karaktè nou tankou si nou te pale. Lè nou santi nou anvi souladefans oswa sou fè diskisyon, genyen twa (3) fason pou nou kontwole emosyon nou:

1. Kanp[e epi respire afon anvan w pale.
2. Pran konsyans tansyon kò w ak posti w.
3. Sonje yon bagay ki komik pou di.

Gendefwa manyè nou ak zak nou pale tèlman fò, sa vin difisil pou moun

tandè sa n ap di. Jan yon moun te di l, “fè toutmoun konnen sa w panse epi otan w kapab itilize mo ».

Emosyon se tankou gazolin—li kapab danjere epi destriktif, tankoutou li kapab genyen anpil valè lè w kontwole epi vide kòm sadwa. Emosyon ki nankò nou se enèji. Si enèji sa a kanalize, li vin. Li tounen yon bagay valab nan noumenm. Konmyen fwa nou tandè moun di, “Nèg sa t a genyen anpil valè si l te kapab kontwole zak li (emosyon li).” Sonje moun jije nou sou fason nou kontwole emosyon nou, pa sèlman sou sa nou di. Konklizyon an se—si nou aprann kalme lespri nou, nou va kontwole sityasyon nou, olye se sityasyon an ki kontwole nou.

*Prensip sa se yon pati pwogram yon lane devlopman karaktè :*

**Fondasyon pou Sikse**

## Panse pou medite:

It can be very embarrassing to be wrong at the top of your voice.

Evalye tèt ou de 1 a 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Poukisa w bay tèt ou nòt sa a?										
Ki avantaj ou kapab jwenn lè w ogmante nòt ou?										
Ki aksyon espesifik ou kapab fè pou verifiye avantaj prensip sa a?										
Lis verifikasyon lekti w fè toulejou sou prensip sa a.	M	T	W	T	F	S	S			

Konplete

Pa konplete