

## توقعات واقع بینانه

### مردان مریخی.....

توقع اینکه ارتباط همیشه به آسانی صورت بگیرد ، غیر منطقی است . بعضی از احساسات به قدری مشکلند که به سختی می توانیم بدون آزرده شدن شنونده ی خود، در موردشان صحبت کنیم.

واقعاً مشکل است که عقیده ی یکدیگر را درک کنیم به خصوص زمانی که اظهارات طرفمان آنچه می خواهیم بشنویم نیست.

همچنین زمانی که احساساتمان جریحه دار هستند ، بسیار سخت است که برای یکدیگر احترام قائل بشویم.

بعضی از زوج ها به اشتباه فکر می کنند که چون نمی توانند با محبت و موفقیت ، ارتباط برقرار نمایند پس حتماً همدیگر را به اندازه ی کافی دوست ندارند. مسلماً عشق نقش مهمی در این امر دارد.

ولی همین ارتباط برقرار کردن ، خود نقش مهمتری دارد . خوشبختانه این هنر قابل یادگیری است .

\*\*\*\*\*

اگر در خانواده ای بزرگ شده ایم که قبلاً ارتباطات صمیمانه و دوستانه ای دیده باشیم، ارتباط موفقیت آمیز می تواند برای ما طبیعت دومی باشد. ولی در نسل های قبل معمولاً داشتن یک رابطه ی دوستانه بدین معنی بود که از احساسات منفی خود اجتناب کنیم.

اغلب داشتن چنین احساساتی ، گویی مرض خجالت آوری بود و یا چیزی که می بایست در صندوق خانه ای گذاشته و درش راقفل می کردند.

در خانواده هایی که فقر فرهنگی داشتند، داشتن یک رابطه ی دوستانه با رفتارهای بسیار مشخصی نشان داده می شدو یا از طریق تنبیه بدنی ، داد و بیداد ، کتک کاری ، شلاق زدن و با استفاده از فحاشی ، احساسات منفی را توجیه می کردند و تمام این کارها به نام کمک به بچه ها که بتوانند درست را از غلط تشخیص بدهند تمام میشد.

اگر والدین ما بلد بودند که بدون متوقف کردن احساسات منفی شان ارتباط دوستانه ای برقرار نمایند ما بچه ها نیز می توانستیم از طریق آزمایش و خطا به راحتی رفتار و احساسات منفی خود را کشف و پیگیری نماییم.

از طریق الگوهای مثبت ، با موفقیت می توانستیم یاد بگیریم که چگونه ارتباط برقرار کنیم به خصوص با احساسات مشکل خود.

بعد از ۱۸ سالگی بلوغ را پشت سر گذاشتیم از طریق آزمایش و خطا در مورد اظهار احساساتمان به تدریج می آموختیم تا به طرز محترمانه و مناسبی ، احساسات خود را بیان کنیم .

اگر این حالت برایمان پیش آمده بود ، هرگز نیازی به نوشتن نامه های دوستانه نداشتیم.

\*\*\*\*\*

## اگر گذشته ی ما فرق می کرد

اگر زمانیکه بچه بودیم ، به احساسات درونی ما مکرراً با مهربانی گوش کرده به آنها اعتبار داده بودند، دیگر در دوران بزرگسالی درگیر احساسات منفی نمی شدیم. ولی اکثراً در دوران کودکی به این شکل مورد حمایت واقع نشده ایم پس مجبوریم که خودمان این کار را انجام دهیم.

اگر گذشته تان فرق می کرد، ما ناظر پدرمان بودیم که با موفقیت و محبت به احساسات مایوس کننده و سرخورده ی مادرمان گوش میکرد. روزانه تجربه میکردیم که چگونه پدرمان آن احساس علاقه و درکی را که مادرمان از شوهر مهربانش توقع داشت به او ابراز میکرد.

ناظر مادرمان بودیم که چگونه با اطمینان ، احساساتش را با پدرمان در میان میگذاشت بدون اینکه او را ملامت کرده و مقصرش بداند.

ما تجربه میکردیم که چگونه فردی ممکن بود ناراحت باشد بی آنکه کسی را با بد گمانی کنار بزند ، احساساتش را جریحه دار کند از او دوری کند و ملامتش کند ، با او مدارا کند و یا به سردی با او رفتار کند.

سراسر هیجده سالی که در حال رشد و بلوغ بودیم بر احساسات خود مسلط می شدیم همان طور که بر راه رفتن و ریاضیات مسلطیم.

آن هم هنری بود که یاد می گرفتیم، مانند هنر راه رفتن ، آواز خواندن، کتاب خواندن و یا دخل و خرج خود را متعادل کردن!

ولی برای اکثر ما این مسئله پیش نیامد در عوض، هیجده سال از عمرمان را بدون موفقیت ، صرف یادگیری مهارت در برقراری ارتباط نمودیم. به خاطر فقدان آموزش در برقراری ارتباط با دیگران ، زمانی که احساسات منفی داریم ، ظاهراً وظیفه ی سخت و غیر قابل تصوریست تا به طور دوستانه رابطه برقرار کنیم.

برای درک سختی این امر ، به پاسخ های خودتان در مورد سؤال های زیر توجه کنید:

۱- اگر زمانی که احساس عصبانیت و آزرده‌گی میکنی، چگونه می‌توانی اظهار محبت نمایی، حال آنکه وقتی داشتی بزرگ میشدی، والدینت در حال مشاجره بودند و یا توطئه ای می‌چیدند که چگونه از جنگ و دعوا اجتناب نمایند؟

۲- چگونه بدون داد زدن و یا تنبیه کردن بچه هایت، وادارشان میکنی تا به حرفه‌ایت گوش کنند حال آنکه پدر و مادرت برای کنترل اوضاع، مدام سرت داد زدند و تنبیهت می‌کردند!

۳- چگونه می‌توانی سفره ی دلت را باز کنی و احساسات را در میان بگذاری اگر دائماً از طرد شدن، می‌ترسی!

۴- چگونه میتوانی بگویی معذرت می‌خواهم اگر زمانی که بچه بودی به خاطر اشتباهت تنبیه میشدی؟

۵- چگونه میتوانی با همسرت صحبت کنی، اگر احساسات این مفهوم را دارد که ازت متنفرم؟

۶- چگونه میتوانی عیب و ایرادهای همسرت را قبول کنی اگر در زمان کودکی ات احساس میکردی که مجبوری تا بی عیب و نقص باشی که بتوانی لایق محبت والدینت باشی؟

۷- چگونه میتوانی به احساسات دردناک همسرت گوش کنی در حالیکه کسی به دردهایت گوش نداده است؟

۸- تصور میکنی چگونه میتوانی با مهربانی و احترام با احساسات ارتباط برقرار کنی اگر هیجده سال بدون طرد شدن تمرینی انجام نداده‌ای؟

باید جبران این ۱۸ سال غفلت را بکنیم . اهمیتی ندارد که چقدر والدین ما بی عیب و ایراد بودند.

هیچکس کامل نیست. اگر در برقرار کردن ارتباطی مشکل دارید این نه یک مصیبت است و نه تقصیر همسران ! این مسئله ناشی از فقدان تعلیم و تربیت صحیح است و مستلزم تمرین میباشد.

\*\*\*\*\*

برای تربیت مجدد خودمان، باید دوباره " والد " خود باشیم.

ما بایستی قبول کنیم که در درون ما، انسانی احساساتی وجود دارد که حتی وقتی که " بالغ " معقول ما، می گوید که دلیلی برای ناراحت شدن نداری، او ناراحت میشود.

باید آن قسمت از احساساتمان را از خودمان جدا کرده و والد مهربانی نسبت به آن باشیم.

نیاز است تا از خودمان بپرسیم " موضوع چیست؟ " ناراحتی؟ چه احساسی داری؟ چه باعث ناراحتی تو شده؟ در مورد چه چیزی عصبانی هستی؟ چه چیزی تو را غمگین کرده؟ از چه میترسی؟ چه میخواهی؟

وقتی با دلسوزی به احساسات خود گوش می دهیم، احساسات منفی ما به طور معجزه آسایی بهبود یافته ، قادر می شویم تا با مهربانی و احترام به آن موقعیت جوابگو باشیم. با درک احساسات کودکانه ی خود ناخودآگاه دری به روی احساسات مهربان خود باز می کنیم تا بتوانیم به آنچه می گوئیم ، مسلط باشیم.

\*\*\*\*\*

IranSuccess