

مردان مریخی....

چگونه در مورد احساسات بغرنج خود گفتگو کنیم؟

زمانیکه ناراحت، مأیوس، کلافه و یا عصبانی هستیم بسیار سخت است که گفتگویی دوستانه داشته باشیم. زمانیکه احساسات منفی به سراغمان می آید، میل داریم آن حالت محبت، اطمینان، علاقه، درک، پذیرش، قدردانی و احترام را از دست بدهیم. در چنین مواقعی حتی با داشتن بهترین نیت، صحبت کردنمان حالت مشاجره به خود میگیرد.

در گرما گرم این لحظه یادمان می رود که به چه طریقی ارتباط برقرار کنیم که هم برای خود و هم برای همسرمان مفید واقع شویم.

راز ایجاد رابطه با احساسات مشکل‌مان، داشتن آگاهی و تعهد است که با نوشتن احساسات منفی خود آنها را بیان کرده تا بتوانیم آگاهی بیشتری از احساسات مثبت خود داشته باشیم و هرچه مهربان تر و آنطور که شایسته ی همسرمان است رابطه برقرار کنیم.

وقتی شما بتوانید احساسات آزاردهنده خود را به روشی محبت آمیز با همسرتان در میان بگذارید برای همسر شما نیز خیلی آسان تر است که در مقابل، از شما حمایت کند در چنین شرایطی زن ها تمایل پیدا می کنند که مردها را مقصر دانسته، آنها را به خاطر رفتارشان سرزنش کنند.

به جای اینکه به خاطر بیاورند که همسرشان به بهترین وجه ممکن می تواند رفتار کند.

زن بدترین وجه را تصور کرده انتقامجو و رنجیده به نظر می رسد.

زمانیکه موجی از احساسات منفی به سراغمان می آید خیلی برایش مشکل است تا به شکلی مطمئن، قابل قبول و قدرشناس حرف بزند. زن متوجه نیست که رفتار او با همسرش چقدر منفی و دردناک است.

زمانیکه مردها ناراحت می شوند تمایل دارند تا در مورد زن ها و رفتار آنها داوری کنند. به جای اینکه به خاطر داشته باشد که همسرش حساس و آسیب پذیر است ممکن است نیازهای او را فراموش کرده به نظر بدجنس و بی تفاوت به نظر بیاید.

وقتی که موجی از احساسات منفی به سراغ مرد می آید به نحو بخصوصی برایش مشکل است تا به شکلی علاقمند، قابل درک و محترمانه صحبت کند. او متوجه نیست که رفتارهای منفی اش چقدر برای زن دردناک است.

در این مواقع حرف زدن کاری از پیش نمی برد، خوشبختانه راه حل دیگری وجود دارد. به جای اینکه شفاهاً احساسات خود را با همسران در میان بگذارید برایش نامه بنویسید. نامه نوشتن این فرصت را به شما می دهد تا بدون نگرانی از آزردهن همسران، به احساسات خود گوش کنید.

زمانیکه آزادانه احساساتتان را بیان کرده و به آنها گوش کنید، خود به خود روحیه ی بهتری خواهید داشت.

راز ایجاد رابطه با احساسات مشکلمان، داشتن آگاهی و تعهد است که با نوشتن احساسات منفی خود آنها را بیان کرده تا بتوانیم آگاهی بیشتری از احساسات مثبت خود داشته باشیم و هرچه مهربان تر و آنطور که شایسته ی همسرمان است رابطه برقرار کنیم.

وقتی شما بتوانید احساسات آزردهنده خود را به روشی محبت آمیز با همسران در میان بگذارید برای همسر شما نیز خیلی آسان تر است که در مقابل، از شما حمایت کند.

مردها که نامه می نویسند بیشتر احساس علاقه و احترام می کنند

زن ها که نامه می نویسند بیشتر احساس اعتماد، پذیرش و قدردانی می کنند

نوشتن احساسات منفی بهترین راهیست تا آگاه شوید که چقدر ممکن است به نظر نامهربان بیاید. با چنین آگاهی بهتر می توانید برخورد و رفتار تان را تنظیم کنید.

به علاوه با نوشتن احساسات منفی خود، شدت آنها کاهش یافته، برای حالات مثبت شما جا باز می کند.

حالا زمانی که روحیه ی بهتری پیدا کردید می توانید پیش همسرتان رفته با مهربانی بیشتری با او صحبت کنید طوری حرف بزنید که کمتر محکوم کننده یا سرزنش آمیز باشد. در نتیجه شانس بیشتری خواهید داشت تا او شما را بفهمد و در کتان کند.

بعد از اینکه نامه ی خود را نوشتید، برای مدتی نیاز به حرف زدن ندارید در عوض، ممکن است برانگیخته شوید تا کار مهربانانه ای برای همسرتان انجام دهید.

خواه هدف تان از نامه نوشتن درد و دل کردن با او و یا فقط تسکین حالتان باشد یادداشت احساسات بسیار ضروریست.

اگر صلاح دیدید به جای اینکه احساسات خود را یادداشت کنید همین عمل را در ذهنتان انجام دهید. دست از صحبت بکشید در ذهن خود آنچه را اتفاق افتاده است مرور کنید.

در تخیلتان، تصور نمائید که احساس و اندیشه و آنچه را می خواهید، بیان کنید بدون اینکه خود را تهنید و تصحیح نمائید.

با خودتان گفتگو کنید ناگهان از چنگ احساسات منفی رها می شوید و از آنها سلب قدرت می کنید و احساسات مثبت دوباره ظهور می کنند. زمانی که ناراحت هستیم معمولا در یک لحظه احساسات گوناگونی به ما دست می دهد.

چگونه نامه بنویسیم؟

۱- برای همسران نامه ای دوستانه بنویسید و حالت های عصبانیت، غم، ترس، و تأسف و محبت را اظهار کن.

۲- پاسخ نامه ات را آنطوری که دلت می خواهد از طرف همسرت برای خودت بنویس.

۳- نامه ای که نوشتی و پاسخی که به آن دادی را با همسرت در میان بگذار

نکته ی مهم: نامه را با عصبانیت شروع کن. در مورد هر احساس چند جمله بنویس بی تکلیف حرف بزن. بعد از هر قسمتی مکثی کرده و به احساس بعدی که به سراغت می آید توجه کن در مورد آن احساس برایش بنویس.

نامه ات را تمام نکن تا نوبت به عشق و محبت برسد

صبر کن تا محبت به جوش بیاید

در آخر نامه ات اسمت را امضاء کن چند لحظه ای در موردش فکر کن.

در آخر نامه بنویس: جوابی که دوست دارم از تو بشنوم:

گاهی اوقات زن ها می گویند: اگر من به او بگویم دوست دارم چه بشنوم، و او شروع به گفتن آنها بکند پس مناز کجا بدانم که او فقط عین کلمات مرا نمی گوید. من می ترسم که منظورش واقعاً آن کلمات نباشند.

سؤال مهمی است اگر مردی زنی را دوست نداشته باشد، اصلاً به خودش زحمت نمی دهد تا آنچه را او نیاز دارد به او بگوید، حتی اگر کوشش کند تا پاسخی به درخواست زن بدهد، به احتمال زیاد واقعاً سعی می کند که جوابی داده باشد.

اگر او به ظاهر کاملاً صادقانه و صمیمی نیست به این علت است که در حال یادگیری چیز جدیدیست. یادگیری روشی جدید برای پاسخگویی، کاری ناشیانه و بی لطافت است. ممکن است که به مرد احساس ضعف بدهد این در شرایطی بحرانی است او نیاز شدیدی به قدردانی و تشویق دارد. او به تقویت روحیه نیازمند است تا به او بگویند که در مسیر صحیحی حرکت می کند.

اگر تلاش های او در حمایت از زن صادقانه به نظر نمی آید؛ معمولاً به این علت است که می ترسد کوشش او مؤثر واقع نشود. اگر زن از تلاش او قدردانی کند دفعه ی بعد احساس اطمینان بیشتری کرده به این ترتیب با صمیمیت بیشتری پاسخ می دهد.

مرد بدون درک و فهم نیست وقتی که احساس کند که مورد پذیرش زن می باشد و می تواند به نوعی پاسخ دهد که حالتی مثبت ایجاد نماید، پس او این کار را خواهد کرد فقط نیاز به زمان دارد.

زن معمولاً از واکنش مرد نسبت به خودش بهتش می زند اصلاً نمی تواند بفهمد که چرا مرد تلاش های او را برای حمایت از خودش رد می کند. زن درک نمی کند که مرد چه می خواهد گاهی در مقابل او مقاومت نشان می دهد چون فکر می کند که مرد از او می خواهد تا در مقابل نظریات مرد، تسلیم شود. به هر حال در بیشتر موارد، مرد واقعاً می خواهد که زن به او اطمینان کرده، از او قدردانی کرده و پذیرای او باشد.

برای اینکه مورد حمایت واقع شویم، نه فقط باید نیازهایمان را به همسرمان بیاموزیم بلکه باید خواهان حمایت از آنها نیز باشیم. پاسخ نامه ها ، فرد را مطمئن می کند تا مجالی برای حمایت شدن داشته باشد و گرنه ارتباط نمی تواند مفید واقع شود.

درد و دل کردن با رفتاریکه نشان میدهد " هر چه بگویی تسکینم نخواهد داد " نه فقط نتیجه ی منفی دارد بلکه برای همسرمان بسیار دردناک می باشد بهتر است در چنین مواقعی صحبت نکنیم.

مطرح کردن نامه ی دوستانه به ۳ دلیل مهم است

فرصتی به همسرتان می دهد تا از شما حمایت کند.

به شما امکان می دهد تا آنچه را می خواهید ، بفهمید.

همسرتان شما را به نحو دوستانه و محترمانه ای ، تقویت روحی می کند.

انگیزه ای برای تقویت رابطه شما هست.

صمیمیت و علاقه ای شدید به وجود می آورد.

به همسرتان می آموزد که چه چیزی برایتان مهم است و چگونه با موفقیت از شما حمایت کند.

به زوج ها کمک می کند تا وقتی که روابطشان تیره است دوباره باهم صحبت کنند.

به ما یاد می دهد چگونه با احتیاط به احساسات منفی همسرمان گوش بدهیم.

چرا نیاز داریم که احساساتمان را بنویسیم؟

برای زن ها بسیار مهم است که احساسات خود را مطرح نموده، حس کنند که مورد علاقه و درک و احترام هستند. همین طور هم برای مردها بسیار مهم است که احساس نمایند مورد قدردانی ، پذیرش و اطمینان می باشند .

بزرگترین مشکل زمانی پیش می آید که زن احساسات منفی خود را در میان می گذارد و در نتیجه مرد احساس می کند که زن دوستش ندارد.

ممکن است احساسات منفی زن، به نظر مرد حالتی از انتقاد ، طلبکاری و رنجیدگی داشته باشد. وقتی که مرد به احساسات زن محل نمی گذارد زن احساس می کند او را دوست ندارد.

موفقیت در روابط تنها بستگی به این دو عامل دارد:

- ۱- توانایی مرد که بتواند با عشق و محبت و احترام به احساسات زن گوش کند.
- ۲- توانایی زن که بتواند به روشی محبت آمیز و محترمانه احساساتش را بیان کند.

چرا نامه های دوستانه مؤثر است؟

با بیان کردن هر یک از این ۴ جنبه از احساسات دردناک ما از خود رها می شویم نوشتن یکی دو احساس منفی به خوبی مؤثری نیست. زیرا بسیاری از واکنش های منفی، احساسات واقعی نمی باشند.

۱- اشخاصی که به آسانی عصبانی می شوند معمولاً تلاش می کنند درد، اندوه، ترس و تأسف خود را پنهان کنند زمانیکه احساسات آسیب پذیر و شکننده ی خود را حس می کنند، عصبانیت آنها از بین می رود و خیلی مهربان می شوند.

۲- اشخاصی که به آسانی گریه می کنند ، معمولاً برایشان سخت است که عصبانی بشوند ولی وقتی که کمکشان میکنیم تا عصبانیت خود را اظهار کنند حالشان بهتر می شود و خیلی مهربان می شوند.

۳- اشخاصی که ترسو هستند معمولاً نیاز دارند تا عصبانیت خود را احساس نموده سپس ترسشان برطرف می شود.

۴- اشخاصی که احساس تأسف و گناه می کنند معمولاً قبل از اینکه عشقی را که شایسته شان می باشد، احساس نمایند . نیاز دارند تا درد و عصبانیت خود را احساس کرده و توضیح بدهند.

۵- اشخاصی که همیشه مهربان هستند ولی در حیرتند که چرا افسرده یا کمرخت هستند معمولاً نیاز دارند تا از خودشان پرسند : اگر قرار بود از چیزی، عصبانی و ناراحت باشم آن مسئله چه چیزی می توانست باشد؟ و جواب آن را بنویسند.

این کار به آنها کمک می کند تا با احساساتی که پشت افسردگی و کمرختیشان مخفی هستند در تماس باشند .

کتاب ها می توانند به شما الهام بخشند تا خودتان را بیشتر دوست داشته باشید ولی با گوش کردن ، کسب مهارت های ارتباطی ، یاد میگیریم که احساساتمان را به طور شفاهی بیان کنیم و آن چه را یاد گرفته ایم و خوانده ایم را عمل کنیم.