

چطوری یاد گرفتیم تا ارتباط برقرار کنیم؟

اگره در خانواده ای بزرگ شدیم که قبلاً ارتباطات صمیمانه و دوستانه ای دیده باشیم ، ارتباط موفقیت آمیز می تواند برای ما طبیعت دومی باشد.

اما در نسل های قبل معمولاً داشتن یه رابطه ی دوستانه به این معنی بود که از احساسات منفی خود اجتناب کنیم !!

اغلب، داشتن این احساسات انگار یه مرض خجالت آوری بود... یا مته چیزیکه باید در صندوقچه ی خانه ای گذاشته و در شو قفل کرد...

خانواده هایی که فقر فرهنگی داشتند رابطه ی دوستانه برای آنها با داد و بیداد ، کتک کاری و فحاشی و کمر بند احساسات منفیشونو توجیه میکردند...

توجیهشون این بود که باعث میشه خوب رو از بد تشخیص بدن...

بعد از اینکه بلوغ رو پشت سر گذاشتیم از طریق آزمایشو خطا در مورد اینکه احساساتمون رو بروز ندیم به تدریج یاد گرفتیم تا به طرز محترمانه و مناسبی احساساتمونو بیان کنیم.

اگره زمانیکه بچه بودیم به احساسات درونی ما مکرراً با مهربانی گوش کرده بودند و به اون احساسات ما اعتبار داده بودند الان تو بزرگسالی درگیر این احساسات منفی نمیشدیم..

مادران ما به دخترانشان نیاموختند که چطوری ابراز احساسات کنند تا مردها حالت تدافعی به خود نگیرند!

و یا چطوری از همسرانشان درخواست حمایت کنند تا همسرش با رضایت خاطر به این درخواست پاسخ بده...

یاد نگرفتند که چطوری به همسرشون رسیدگی کنند بدون اینکه برای همسرشان مادری کنند....

آنها نمیدانند چگونه نیازهای همسرشان را برآورده کنند بدون اینکه از خواسته های خود بگذرند...

اکثر ماها تو دوران کودکی به این شکل مورد حمایت واقع نشدیم پس مجبوریم...

خودمان اینکار را انجام دهیم و باید این چند سال غفلت را جبران کنیم!!

باید قبول کنیم که در درون ما به انسان احساساتی وجود داره که حتی وقتی که بالغ معقول و منطقی

ما میگه که دلیلی برای ناراحت شدن نداری، اما اون ناراحت میشه!!

همه ی ما نیاز داریم از خودمون پرسیم موضوع چیه؟ ناراحتی؟ چه احساسی داری؟ چی باعث

ناراحتیت شده؟ در مورد چی انقدر عصبانی هستی؟ از چی میترسی؟ چی میخوای؟

وقتی با دلسوزی به احساسات خودت گوش میدی احساسات منفی ما مته معجزه بهبود پیدا میکنه ...

تو داستان مردان مریخی زنان ونوسی گفتیم که تفاوت باعث شده مرد و زن جذب هم بشن و همین

تفاوت باعث مشکلات زناشویی شده!

یکی از مشکلات اصلی تو رابطه زوجین اینه که آقایان بلد نیستند درست به صحبت خانم ها گوش

بدهند...

وقتی خانمی داره گله و شکایت میکنه و ناراحته مردها باید بدانند که تو اون لحظه نباید نصیحتشون

کنن فقط به حرفاش گوش بدید و باهاش همدردی کنین!!

مردها وقتی ناراحتند تو خودشون میرن و به تنهایی احتیاج دارن تو این شرایط ازشون قدردانی کنید و

نشان بدید که مایه ی افتخار شما هستند..

یعنی در واقع وقتی زن ها ناراحتند = حرف میزند و مردها وقتی ناراحتند = به غار تنهائیشان میروند و تو این شرایط نباید پاپیچ اون ها شد...

یادتون باشه نباید تمام مدت با یه مرد صحبت کرد و نزدیکش بود چون خسته و دلزده میشه

اگه زمانی مرد شما از شما فاصله گرفت دنبالش نرید خودش بر میگردد و به اعتماد شما نیاز داره...

چرخه ی عاطفی زنان شبیه موج است ...

زن ها ممکنه بدون دلیل ناراحت بشن و در حقیقت وقتی به اوج شادی برسین بعد آرام آرام ناراحت میشن!

باید اجازه بدیم تا انتهای حس ناراحتیش بره ، حسشو تخلیه کنه و هیچوقت تو اون شرایط سرزنش نکنیم و فقط شنونده باشیم.

وقتی که زن احساس میکنه شوهرش دوستش داره اعتماد به نفسش میره بالا و احساساتش اوج میگیره اما کمی بعد احساسش فروکش میکنه...

سرعت چرخه ی عاطفی زنان بسیار بیشتر از مردان است.

زنان وقتی ناراحتند ناراحتیشونو بیان میکنند تو این حالت همسرش فکر میکنه قدرشو نمیدونه و واکنش نشون میده و زن عذر خواهی میکنه و این وسط ناراحتی از بین نمیره!

با آرامش ؛ دلیل ناراحتی را بیان کنید و با آرامش به ناراحتی همسرتان گوش دهید.

مردها همه چیز را به صورت کلی درک میکنند و زن ها روی جزئیات و نکات ظریف تمرکز میکنند.

تفاوت بیولوژیکی

همانطور که میدانید زن و مرد ساختار مغزشون متفاوته! و به طرز متفاوتی از مغزشون استفاده میکنند.

ساختار مغز دارای نیکره ی راست و چپ است .

در زنان اتصالات و ارتباطات بیشتری بین ۲ نیمکره چپ و راست وجود دارد که باعث میشه نسبت به

مردان مهارت گفتاری بهتری داشته باشند.

از طرف دیگه در مردان ارتباط کمتری بین ۲ نیمکره چپ و راست وجود داره و به اون ها این قابلیت

را میدهد که مهارت بیشتری در هوش دیداری فضایی و استدلال فضایی داشته باشند.

مرد و زن حس حسادت یکسانی دارند اما مردها بهتر میتوانند این احساسات را پنهان کنند و حس

حسادت در زن ها احتمالاً به همان روحیه ای برمیگرده که تو خودشون احساس ضعف میکنند و به

دوست داشتنی بودن خودشون مطمئن نیستند .

تولید هورمون استروژن یا همون هورمون جنسی زنانه باعث کمتر شدن خشونت ، کاهش پرخاشگری

و ابراز وجود و رقابت در زنان میشود.

اگه زوجین به تفاوت های همسرشون آگاه نباشند با رفتارهای غلطشون روابطشون رو خراب میکنند.