

## ابراز هیجانان در زوجین

زمانیکه یکی از زوجین احساس می کند که به او ظلم شده است و یا به احساسات او توجه نمی شود و یا وقتی که احساس می کند همسرش به نظرات او اهمیت نمی دهد، بیان مستقیم هیجانان و نظرات بسیار مهم و تأثیر گذار است .

وقتی فضای بین زن و شوهر، فضای بیان هیجانان نیست افراد سعی می کنند ناراحتی های خود را سرکوب کنند و یا سعی میکنند با موضوع منطقی برخورد کنند.

زندگی هیجانان، مانند یک کلیت است . وقتی قسمتی از این هیجانان تحت تأثیر قرار می گیرند دیگر قسمت ها نیز تحت تأثیر قرار می گیرند . برای همین است وقتی از کسی ناراحت می شویم و این احساس تنش را فرو می بریم و بروز نمی دهیم ، ناراحتی از مشکلی خاص به تمام هیجانان ما تسری پیدا می کند این زمانست که ناراحتی ما از رفتار طرف مقابل به فردیت او تعمیم پیدا می کند و کل رابطه را تحت تأثیر قرار می دهد.

به عنوان مثال : بهانه می گیرید ، آستانه ی تحملتان کاهش پیدا می کند و یا سعی می کنید همسرتان را ناراحت کنید چون از درون احساس حق می کنید.

بعضی از زوجین به شیوه های دیگری پاسخ می دهند:

وانمود می کنند که همه چیز رو به راه است

به جای اینکه مسائل را مطرح کند، غیبت عاطفی می کند و کنار می کشد

پیگیر پیامدها نیست ، غر میزند و غیر مسؤلانه رفتار می کند

انتقام جویی منفعلانه است

محکوم کننده است، افسرده می شود، در روابط جنسی کناره گیری می کند

و در کل، روابط زوجین از یک رابطه سالم و روشن به رابطه ای مخرب و مبهم تبدیل می شود

در این نوع رابطه احساس خوشایند با احساسات ناخوشایند ترکیب می شود و زوجین احساسات دوگانه و یا چند گانه ای نسبت به همسر خود پیدا می کنند.

"نگذاریم که ناراحتی های کوچک تبدیل به ناراحتی های بزرگ شود"

IranSuccess.Com