



### چرا کلمات مهم هستند؟

حرف‌های بی‌اساس مانند «سعی کن نگران نباشی» چندان مهم به نظر نمی‌رسد اما این جملات که هر روز توسط افراد مختلف استفاده می‌شود، می‌تواند باعث تنهایی بیشتر افراد نگران شود، چون به جای هم‌دردی از سوی دیگران، به آنها گفته می‌شود که احساسات‌شان اهمیتی ندارد.

اگر کسی بارها و بارها بشنود که احساسات و واکنش‌هایش درست نیست - و این برای مدت طولانی ادامه پیدا کند - ممکن است در نهایت به بی‌اعتمادی، زیر سؤال بردن شخصیت خود یا پنهان کردن افکار واقعی دچار شود. آنها در معرض این خطر هستند که احساسات خود را نامعتبر بدانند. این می‌تواند باعث از بین رفتن اعتماد به نفس شود.

### اهمیت دادن به احساس دیگران یعنی چه؟

یک راه موثرتر برای توجه به دیگران، توجه کردن به احساسات آنهاست. یعنی توجه به چیزی که می‌گویند

یا رفتاری که انجام می‌دهند. پذیرفتن دیگران یعنی قبول کردن احساس آنها بدون قضاوت، نظر دادن یا بحث و جدل کردن، حتی اگر موافق نیستید. (ستون سمت چپ را ببینید!)

نمونه‌های قبلی را در نظر بگیرید. منطقی است که وقتی برنامه سفر و تعطیلات به هم می‌خورد، ناراحت بشویم. شاید دوست‌تان از نظر هم‌کلاسی‌اش درباره معلولان به شدت ناراحت شده بود چون یکی از اعضای نزدیک خانواده‌اش معلولیت دارد. و شاید اضطراب دوست‌تان از امتحان به خاطر فشار دائمی اعضای خانواده روی او برای رسیدن به نمره‌های بالاتر بوده است.

هنگامی که شما واقعاً به احساسات دیگران گوش می‌دهید و آن را می‌پذیرید، به احتمال زیاد آنها خودشان را ارزشمند، محترم و مورد حمایت می‌بینند. این رفتار می‌تواند رابطه شما را با طرف مقابل بهتر کند. دانستن اینکه همه احساسات اهمیت دارند، کمک می‌کند تا با بسیاری از احساسات روزمره‌مان راحت باشیم و آنها را مدیریت کنیم.

