



خوب گوش دهید

فهمیدن احساسات ناخوشایند دوستان خیلی مهم است. وقتی دوستی ناراحتی اش را برای شما می گوید و شما به او می گوید این که چیزی نیست! و نمونه های بدتر را برایش تعریف می کنید، در اصل یک مشکل او را به دو مشکل تبدیل کرده اید. او هم مشکل داشته و هم نتوانسته ناراحتی اش را نشان دهد!

صحبت کردن درباره احساسات، به ویژه آنها که درکشان سخت تر است، می تواند به همه کمک کند تا طیف گسترده ای از رفتارهای شان را کنترل کنند. گاهی اوقات ممکن است که ناخواسته احساسات شخص دیگری را بی ارزش تلقی کنیم، چطوری؟ با قراردادن احساسات آن شخص در برابر نمونه های دیگر. حتی وقتی که قصد داریم به آن شخص دل داری بدهیم! به این کار می گویند رد کردن احساسات دیگران. انگار به شخصی که احساس ناراحتی می کند بگوییم، نه تو ناراحت نیستی!

دیده شده ولی شنیده نشده

تصور کنید دوستی ناراحت است که سفری که قرار بوده در تعطیلات بروند لغو شده است زیرا خانواده او دیگر توان پرداخت هزینه های سفر را ندارند.

آیا تا به حال احساس خود را با کسی در میان گذاشته اید، اما با احساس بدتری از آنجا بیرون آمده اید؟ شاید طرف مقابل سعی کرده به شما روحیه بدهد یا حال شما را بهتر کند، اما نتیجه برعکس داشته است. چگونه می توانید کاری کنید که وقتی دیگران به شما اعتماد می کنند چنین احساسی نداشته باشند؟

