



باید به آنها نشان بدهی که عصبانی نیستی که نیاز به آرامش داشته باشی. ناراحتی و نیاز به حل کردن مشکل داری. بگو هدفیت از حرف زدن شنیدن راه‌حلهایی است که عبور از طوفان را ساده‌تر می‌کند. اگر آنها جزئیات را پرسیدند، خسته یا عصبانی نشو. پرداختن به جزئیات کمک می‌کند تا مشکل را به شکل دیگری ببینی و شاید متوجه شوی که حل مشکلات راه‌حل ساده‌ای داشته است.

ما همه نیاز به حرف زدن داریم. پس هیچ‌وقت سکوت نکن!



که با یک بیماری ناشناخته درگیر است. بیماری‌ای که خودش نمی‌توانسته از پیش‌آمدنش جلوگیری کند. درمان آن هم در اختیار ما نیست. بهتر است این موضوع را بپذیریم و برای حل کردن آن و وقت نگذاریم. ما درباره‌ی آن نمی‌توانیم تصمیم بگیریم، پس لازم نیست وقت‌مان را به فکر کردن برای حل آن اختصاص بدهیم. نگرانی برای سلامتی او طبیعی است اما وقت گذاشتن برای فکر کردن به بیماری غیرطبیعی. بهتر است به کارهایی که می‌توانی انجام دهی فکر کنی، مثل خوش‌حال کردن فرد بیمار یا پیدا کردن بهترین راه‌های ارتباط با او برای گذراندن یک زندگی خوب.

اما مسائل دیگری هستند که اگر فرصتی برای صحبت درباره آنها داشته باشی، احساس بهتری پیدا می‌کنی. جلوی طوفان را نمی‌توانی بگیری اما نباید در برابرش هم بایستی. آدم عاقل برای عبور از طوفان برنامه‌ریزی می‌کند تا بهترین زمان و دست‌یافتنی‌ترین مسیر را انتخاب کند.

تغییر مسیر گفت‌وگو

چگونه می‌توانی از مسیر یک گفت‌وگوی نامفید بیرون بیایی؟ شاید یکی از راه‌های خوب این باشد که به جای داشتن چهره ناراحت و تاکید بر نگرانی خودت، سعی کنی موضوع را به صورت یک مشکل بیان کنی. به جای حرف زدن از ناراحتی خودت، از رفتار دوستت بگو و ببین رفتار او درست بوده است یا نه؟ درباره این حرف بزن که چطور باید ناراحتی‌ات را با او مطرح کنی؟ وقتی قرار است با بقیه درباره مشکلات حرف بزنی