

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

مهمترین کلید مهارت بیان احساسات **شجاع باشید**

نترسید؛ مهمترین کلید ابراز احساسات شجاعت است. خیلی‌ها فکر می‌کنند اگر کلمه دوست داشتن را بیان کنند، بقیه به آنها می‌خندند یا به نظرشان خیلی لوس و حتی سبک می‌آید. خیلی‌ها می‌ترسند مورد تمسخر دیگران قرار گیرند و وقتی بگویند که من از شوخی شما دلخور شدم، شاید بیان دوست داشتن در خانواده شما باب نباشد، اما این دلیل نمی‌شود از آن بترسید، شاید در ابتدا کمی برای همه عجیب باشد، اما کم‌کم دیگران هم از شما یاد می‌گیرند و این به هیچ وجه خجالت‌کشیدن و ترسیدن ندارد. شجاع باشید. اگر به دوست‌تان بگویید که از دستش ناراحتید، اتفاق بدی نمی‌افتد. تنها او می‌فهمد که یکی از دوستانش را رنجانده است یا قبول می‌کند یا نه! اما شما خیال‌تان راحت خواهد شد.

ابراز درست احساسات کار ساده‌ای نیست

**یک هیچ به نفع دخترها**

چرا که اتفاقاً این جور آدم‌ها یک نوع کمبود و ناتوانی دارند و آن هم ابراز نکردن احساسات است. وقتی ما نتوانیم آن چه درونمان اتفاق می‌افتد را بیان کنیم، نمی‌توانیم معنی آرامش در زندگی را هم بفهمیم و داریم با خودمان درگیر هستیم. به بهانه این که مرد باش گر به نکن یا این کارها دخترانه است، دور ابراز احساسات را خط می‌کشید، در واقع هم به خودتان ظلم کرده‌اید هم به اطرافیان! چون اولاً اطرافیانان هیچ وقت نمی‌فهمند شما چه زمانی خوشحال هستید یا چقدر دوستشان دارید یا چه زمانی ناراحت هستید و از چه رفتارها و برخوردی دلخور می‌شوید. آن وقت نمی‌توانند با احساسات شما همراه شوند یا این که فکر می‌کنند کلاً با یک موجود بی‌احساس که چیزی نه ناراحتش می‌کند و نه خوشحال، طرف هستند. فردی که اتفاق‌های مهم‌تغییری در رفتار او ایجاد نمی‌کند، ابراز نکردن احساسات باعث می‌شود شما زندگی پر استرس و پراز فشار روانی داشته باشید این که نتوانید خشم خود را بیان کنید، این که نتوانید به کسی که دوستش دارید ابراز محبت کنید، شما را دچار شکست‌های عاطفی و روحی می‌کند و کم‌کم دچار افسردگی می‌شوید. وقتی ناراحتی خود را ابراز نمی‌کنید خشم نهفته‌ای در شما شکل می‌گیرد که می‌تواند روی رفتارهای شما تأثیر بگذارد و شما را به یک آدم عصبی و خشن تبدیل کند. کسی که دایم دارد خودش را از درون می‌خورد و حرفی نمی‌زند. این که از قدیم گفته‌اند چیزی را توی خودت نریز منظور همین است یعنی اگر از دست کسی ناراحت یا دلخوری با اگر از موضوعی حسابتی خوشحالید مثل بچه آدم آن را بیان کنید تادق نکنید.

خیلی‌ها می‌گویند دخترها احساساتی هستند یعنی به راحتی احساسات خود را بیان می‌کنند، زود می‌خندند و ذوق می‌کنند، زود اشکشان در می‌آید و عصبانی می‌شوند یا قهر می‌کنند! چیزی توی دلشان نمی‌ماند و هر احساسی را به راحتی ابراز می‌کنند برای همین همه، آنها را احساسی خطاب می‌کنند! حقیقت هم، تقریباً همین است؛ یعنی علم روانشناسی می‌گوید یکی از تفاوت‌های مهم زن و مرد در همین ابراز احساسات و داشتن احساساتی پرنرگ‌تر نسبت به مردان است. اما این نه تنها یک نقص یا ایراد نیست، بلکه یکی از مهارت‌هایی است که اگر کسی آن را بلد نباشد یعنی نتواند احساسات خود را به درستی بیان کند، دچار مشکلات و فشارهای روانی می‌شود. بنابراین نه تنها این ویژگی و خصوصیت دخترها خنده‌دار نیست، بلکه خودش یکی از ویژگی‌های مثبت روانی است که دیگران هم باید تمرین کنند. پس فعلاً یک هیچ به نفع دخترها! روانشناسان معتقدند برای این که فشارهای روانی توی زندگی‌تان تأثیر نگذارد و روح و روانتان را به هم نریزد، بهتر است یاد بگیرید احساسات خودتان را بیان کنید. تصور کنید آدم‌هایی که مثلاً از دست همکارشان عصبانی هستند. هر روز که همکارشان را می‌بینند کلی حرص می‌خورند و از ناراحتی سرخ و سفید می‌شوند، اما یک کلمه حرف نمی‌زنند. می‌خواهند سر به تن همکارشان نباشد، اما از کنارش با لیخند رد می‌شوند یا برعکس پدرشان را دوست دارند اما یک بار هم به او نمی‌گویند که چقدر دوستش دارند. این که فکر کنید آدم‌های قوی آدم‌هایی هستند که بتوانند جلوی احساسات خود را بگیرند کاملاً فکر اشتباهی است.

تحت هیچ شرایطی

**خودتان را سانسور نکنید**



**شهروند!** برای شما هم اتفاق افتاده که در شرایطی مجبور شده باشید خودتان را سانسور کنید؟ مثلاً از ترس ناراحت شدن دیگران یا به زحمت‌انداختن یک دوست، احساسات‌تان را مخفی کرده‌اید؟ بعد از آن چه حسی داشتید؟ جواب را تقریباً همه می‌دانیم: احساس بدی داشتید و از دست خودتان عصبانی شده‌اید. با اطمینان می‌توان گفت که سانسور احساسات و عدم ابراز صحیح آنها می‌تواند به اضطراب و افسردگی منجر شود. هر کسی ممکن است در زندگی‌اش احساس ناراضی‌تری را تجربه کند. یک حس عمیق و بد که اگر درون‌تان حبسش کنید، ممکن است حتی آسیب جسمی به شما وارد کند. چندبار بعد از ناراحتی عمیق دست‌تان درد گرفته است؟! چندبار گردن‌تان گرفته است و تمام روز درد ناشی از آن، مدام شما را به یاد احساس فروخورده‌تان انداخته است؟! از طرفی عدم ابراز احساسات می‌تواند روابط شخصی و حرفه‌ای شما را هم از این رویه‌ان رو کند و دچار بحران شوید. اگر ابراز احساسات درست را بیاموزید، خودآگاهی‌تان بیشتر می‌شود، تقویت خودآگاهی و بیان احساسات، مهارتی است که سلامت روانی و جسمانی شما را تضمین می‌کند.

احساسات‌تان را بی‌درید قبل از انجام هر اقدام دیگری، مهمترین چیز این است که شما احساس کردن را به رسمیت بشناسید و قبول کنید پذیرش احساسات درونی‌تان نگرانی‌تند! اگر احساس کنید و احساسات‌تان را ابراز کنید، معنی‌اش این نیست که شما فرد ضعیفی هستید یا غرور ندارد، اینها ربطی به هم ندارند. اصل قضیه این است: احساسات درست و غلط ندارند، احساسات فقط وجود دارند. همین‌اوقتی چیزی احساس می‌کنید، نیاید از خودتان عصبانی شوید. در عوض به خودتان بگویید: حس من این است و قبولش دارم.

سعی کنید بفهمید بدن‌تان در مقابل هر احساسی چه واکنشی نشان می‌دهد. معمولاً هیجانات، احساسات را هدایت می‌کنند و اتاق کنترل این هیجانات مغز ماست. هنگامی که احساسی را تجربه می‌کنید، به واکنش‌های فیزیولوژیکی خود دقت کنید. مثلاً وقتی

می‌ترسید، عرق می‌کنید. زمان خجالت‌کشیدن سرخ می‌شوید و اگر عصبانی شوید، احتمالاً ضربان قلب‌تان بالا می‌رود. هر کدام از عکس‌العمل‌های بدنی شما کلیدشناسایی احساساتی است که در شما به وجود آمده است. سعی کنید در محلی آرام بنشینید و نفس عمیق بکشید. می‌توانید زیر لب ذکر بگویید یا حتی یک مانترا را تکرار کنید: «چه احساسی دارم؟» این کار باعث می‌شود بدن‌تان آرام شود و در برابر هر حسی واکنش مناسب را نشان بدهد. آن وقت شما متوجه می‌شوید این حس حاصل کدام هیجان بیرونی است و بهتری می‌توانید عکس‌العمل‌های بدن‌تان را کنترل کنید.

**هر کسی ممکن است در زندگی‌اش احساس ناراضی‌تری را تجربه کند. یک حس عمیق و بد که اگر درون‌تان حبسش کنید، ممکن است حتی آسیب جسمی به شما وارد کند. چندبار بعد از ناراحتی عمیق دست‌تان درد گرفته است؟! چندبار گردن‌تان گرفته است و تمام روز درد ناشی از آن، مدام شما را به یاد احساس فروخورده‌تان انداخته است؟**

سعی کنید کلمات بیشتری برای بیان احساسات‌تان یاد بگیرید. شما برای ابراز احساسات به کلمات نیاز دارید و بیان این که چه احساسی دارید، بدون دانستن کلمات مناسب کار سختی است. سعی کنید برای هر نوع احساس و با هر شدتی، کلمه مناسب را اگر بلد نیستید، حتماً یاد بگیرید. ابراز احساسات درست، به کلمات درست احتیاج دارد. اگر دایره لغات‌تان را افزایش بدهید، مثلاً به جای کلمه «خوب» که معنای خیلی کلی دارد، کلماتی مثل: دوست‌داشتنی یا وجدآور، هر کدام را در زمان مناسب خودش استفاده کنید یا در مقابل به جای به کاربردن کلمه «بید» از کلماتی مثل: رنج‌آور یا

دل‌سرد کننده، هر کدام که مناسب‌بود، استفاده کنید. علت احساسی را که دارید، از خودتان بپرسید. چیزی که می‌خواهم به شما بگویم، شیهه یک بازی فکری است و شاید خیلی از اوقات، هم برای‌تان جالب باشد و هم به دردتان بخورد. بازی «چراها»، این بازی کمک می‌کند شما به خودتان نزدیک‌تر شوید. شما یک کسر «چرا» می‌پرسید و این چراها در واقع سرخ شما برای رسیدن به احساس اصلی‌تان است. الان حس می‌کنم باید گریه کنم، چرا؟ چون از دست رئیس عصبانی هستم، چرا؟ چون او مرا در باره یک ایراد کاری متهم کرده است، چرا؟ چون دیوار من از همه کوتاه‌تر است، چرا؟ چون همیشه سکوت می‌کنم، چرا؟ چون نمی‌توانم از خودم دفاع کنم، چرا؟ چون... در تمام موارد با این چراها می‌توانید مسائل را موشکافی و احساسات‌تان را پیدا کنید. احساسات پیچیده را تجزیه و تحلیل کنید. خیلی از اوقات چند حس با هم به ما هجوم می‌آورند و مهم است که بتوانیم این احساسات را از هم تفکیک کنیم. در این صورت راحت‌تر می‌شود عملکرد هر احساس را در جای خودش متوجه شد. کسی را به نازگی از دست می‌دهیم، او مدتی با یک بیماری مهلک دست‌وپنجه نرم کرده است و حالا... چه احساسی دارد؟ به خاطر از دست دادن او ناراحتید و برای اینکه دیگر درد نمی‌کشید، خوشحال و راضی هستید. دو حس متضاد با هم؛ که اگر نتوانیم آنها را تفکیک کنیم، با خودمان دچار مشکل می‌شویم. احساسات پیچیده ممکن است حاصل یک حس اولیه و یک حس ثانویه باشد. احساسات اولیه در واقع نخستین پاسخ شما به یک وضع است و احساسات ثانویه که در مرحله بعدی قرار دارند، مستقیم یا غیرمستقیم به دنبال احساسات اولیه رخ می‌دهند. مثلاً زمانی که شخص مورد علاقه‌مان ما را ترک می‌کند و رابطه عاطفی را به هم می‌زند، در وهله اول احساس غم و دلنگنی داریم، که بعداً به اعتمادبه‌نفس پایین منجر می‌شود و حس می‌کنیم سزاوار دوست‌داشتنی نیستیم. کشف به موقع احساسات اولیه و در پی آن درک احساسات ثانویه، تصویر کامل‌تری از فرآیند ذهنی ما ایجاد می‌کند.

**این حق شماست که خشم خود را بیان کنید**

اگر کسی با رفتاری شما را رنجانده است و شما از دست او عصبانی و ناراحت هستید، باید به او بگویید. فکر نکنید زشت است، خوبیت ندارد، در مورد شما چه فکری می‌کنند یا ممکن است طرف مقابل‌تان ناراحت شود! مطمئن باشید این حق شماست که ناراحتی خود را نسبت به رفتار یا افکار دیگران منطقی بیان کنید و اصلاً به معنی پررویی یا بی‌ادبی نیست. شما آدمید و ویژگی‌های خاصی دارید، ممکن است رفتاری شما را آزار دهد، پس آن را به اطرافیان بگویید، تا هم آنها بدانند چه چیزهایی شما را می‌رنجانند و هم شما با این احساس ناراحتی، آرامش خود را خراب نکنید. وقتی ما نمی‌توانیم مثلاً خشم خود را بیان کنیم، دست به آزار روحی یا حتی جسمی خودمان می‌زنیم و زندگی را با افکار ناراحت‌کننده برای خودمان تلخ می‌کنیم، اما وقتی به دوست‌مان می‌گوییم این که به ما خندیده، ما را ناراحت کرده است، دیگر لازم نیست فشار روانی تحمل کنیم.



**به خودت رحم کن و زبان بگشا**

تصورات ذهنی که چون مثلاً با مادر‌تان می‌روید خرید پس دوستش دارید یا چون دارید صبح تا شب کار می‌کنید، همسر‌تان خودش می‌فهمد که دوستش دارید را بگذارید کنار و خودتان را از محبت هم محروم نکنید. درست است که می‌گوییم بروید و از امروز احساسات خود را بیان کنید، اما قبلاً باید بدانید برای ابراز احساسات از چه شیوه‌هایی استفاده کنید. بهترین شیوه ابراز احساسات بیان گفتاری آن است، یعنی با همین زبان خود آن را بیان کنید. اگر نمی‌توانید چنین کاری کنید، می‌توانید به‌طور غیر مستقیم آن را ابراز کنید. موقع خوشحالی با خریدن هدیه یا موقع ناراحتی با اخم کردن می‌شود احساس‌تان را بیان کنید. اگر این راه‌ها را بلد نباشید، مطمئن باشید به رابطه‌تان گند می‌زنید! مثلاً موقع ابراز محبت به مادر‌تان چنان چیغ می‌کشید و می‌پرید توی بغلش که بنده خدا سگته می‌کند. یا موقع ناراحتی می‌خواهید توی گوش همکار‌تان پس بی‌گدار به آب‌نزنید.

اگر تا الان فکر می‌کردید بیان احساسات لوس‌بازی به حساب می‌آید اگر همه چیزهای خوب و بد را می‌ریختید توی خودتان و دم نمی‌زدید؛ بدانید باید بی‌خیال این افکار بوسیده شوید و این حرف‌ها را بگذارید کنار. اگر به دیگرانی که با شما زندگی می‌کنند رحم نمی‌کنید به روح و روان خودتان رحم کنید که زبیر این فشارهای روانی دارد له می‌شود! برای این که از امروز بتوانید این احساسات درونی را بیان کنید چند راهکار پیشنهادی داریم که بد نیست آنها را امتحان کنید. فکر نکنید چون مادر‌تان می‌داند شما دوستش دارید پس لزومی برای ابراز احساسات وجود ندارد! همه ما باید بدانیم که یک رابطه عاطفی کلی بین همه مادر و فرزندها وجود دارد، اما خیلی کم می‌توانیم به میزان و استحکام این رابطه پی ببریم. بنابراین بیان آن، هم دل‌های شما را به هم نزدیک و هم دوستی‌تان را قوی‌تر از پیش می‌کند. ابراز محبت و عاطفه رابطه‌ها را محکم می‌کند و اجازه نمی‌دهد اتفاق‌های کوچک، محبت شما را کمرنگ کند، بنابراین، این گونه

