

اگر شما هم از کسانی هستید که هرشخصی شما را می شناسد نمی تواند در برخورد با شما درباره مسائل خصوصی خود صحبت نکند. این مطلب را به دقت بخوانید. اطرافیان می دانند که شما همیشه نگران احساسات دیگران هستید و حتی به راحتی می توانید حالات احساسی دیگران را حدس بزنید. شما آن قدر احساساتی هستید که ازوو می کردید ای کاش در هر بار احساساتی شدن، به شما پاداشی تعلق می گرفت! هیچ مشکلی در احساساتی بودن وجود ندارد. شما هم پستی و بلندی های شخصیتی خود را دارید و البته هرکسی این را متوجه نمی شود.

۱. همه چیز را حس می کنید

گاهی فکر می کنید احساسات شما واقعا ملموس هستند، چون هرچیزی می تواند احساسات شما را تحریک کند؛ از متنی در یک کتاب گرفته تا یک صحنه ساده در یک فیلم سینمایی و حتی چند خط از ترانه ای که اتفاقی از ضبط ماشین کناری شنیده اید. این مسائل کوچک شاید برای دیگران هیچ معنایی نداشته باشد، اما برای شما به معنای بروز هزاران حس در لحظه است، همین امر بعضی روزها بسیار طاقت فرسا می شود.

۲. حس ششم فعال دارید

زمانی که وارد فضایی می شوید، به گفت و گویی می پیوندید یا با فرد دیگری ارتباط برقرار می کنید، همیشه می توانید حس حاضر در این گفت و گو را احساس کرده یا حدس بزنید. به راحتی می توانید واکنش های دیگران به نظرات خاص را پیش بینی کرده و حتی اگر بدانید که این گفت و گو باعث یک فوران احساسی می شود، موضوعات را از پیش تغییر دهید. اغلب افراد، شما را به عنوان استاد برقراری ارتباط می شناسند.

۳. همیشه وقتی چیزی مشکل دارد، متوجهش می شوید

تحقیقات نشان می دهد ۳۰درصد مردم می توانند به صورت ویژه ای با شرایط احساسی دیگر افراد به طرز قوی واکنش نشان دهند. شما دروغ های کوچکی مانند «نه، خوب!» را نمی توانید پاور کنید چون زمانی که چیزی درست نیست و فرد مورد علاقه شما ناراحت است، آن را به وضوح احساس می کنید. «درد تو، درد من هم هست»، عبارتی است که معنای واقعی برای شما دارد چون اغلب همدردی عمیقی با دیگران دارید.

۴. همیشه نکات ظریف را می فهمید

دوستان صمیمی شما به شوخی می گویند که شما می توانید فکر اکثر را بخوانید زیرا همیشه به سوالات آنها، پیش از آنکه بپرسند، پاسخ می دهید. شما به راحتی دروغ ها را متوجه شده و حس می کنید یا نمی توانید بگویید که چه زمانی افراد چیزی را پنهان می کنند. اشتغال در امور حقوقی یا پلیس شدن، گزینه‌های مفیدی برای شما هستند.

۵. یک قصه گوی توانمند هستید

از آنجایی که به وضوح می توانید احساسات را درک کنید، می توانید این احساسات را در قامت قوی ترین واژه ها در آورده و داستان های فریبنده و شگفت انگیز درباره سادۀ ترین رخدادهای روزانه تعریف کنید. مثلا برخورد اخیر شما با یک راننده بی دقت در یک تصادف می تواند تبدیل به داستان چندلایه از احساسات مواجهه پویا و پیروزی معجزه آسای نهایی شود که ارزش نگاشته شدن هم دارد.

۶. به میزان تعجب آوری یاداب هستید

زمانی که می گویند «باعث خوشحالی بود»، واقعا منتظر شما این است. همیشه رفتارهای مردم را متوجه شده و هیچ گاه استفاده از واژه های «متشکرم» و «لطفا» را در زمان های ضروری فراموش نمی کنید. در عمق وجود خود در واقع شما نگران توهین به احساسات کسی به واسطه بی ادبی یا کاملا یاداب نبودن تان هستید.

مهارت «نه» گفتن یکی از مهارت های اساسی سلامت روان است. این موضوع بسیار مهم است که بدانیم چرا چگونه و کجا جواب «نه» بگوییم. فردی که بتواند به هر کدام از این پرسش ها جواب درستی دهد از سلامت روانی طبیعی و خوبی برخوردار است.

چرا باید «نه» بگوییم؟

در بسیاری اوقات جوات مثبت دادن باعث وارد آمدن ضررهای زیادی به افراد می شود. برای مثال کسانی که همیشه با بله گفتن دنبال تایید دیگران هستند و از خودشان می گذرند اغلب در مدیریت زمان دچار مشکل می شوند چون با جواب مثبت دادن نامناسب باعث از دست دادن وقتشان می شوند.

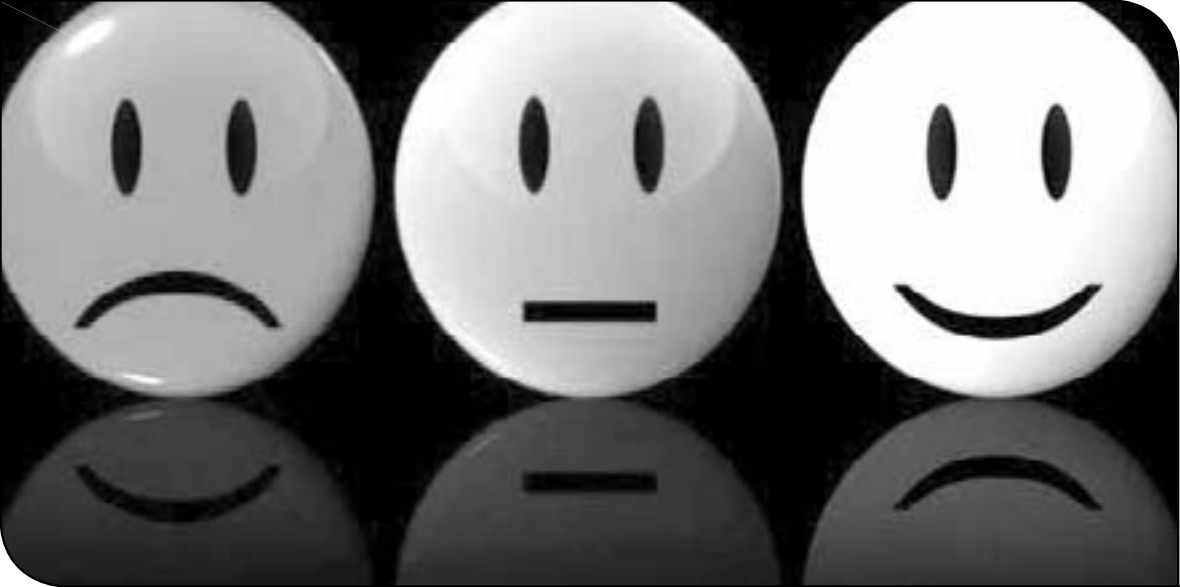
درواقع این باور غلطی است که همواره باید به دیگران «بله» گفت تصور اینکه ممکن است رابطه ای برهم بریزد، چون با داشتن این طرز فکر تنها به خودمان آسیب رسانده ایم. جدا از این فردی که توانایی «نه» گفتن ندارد و تنها برای راضی نگه داشتن دیگران جواب مثبت می دهد احساس خوبی هم از خودش نخواهد داشت و در بسیاری موارد دچار احساس اضطراب خواهد شد.

منفعلا ما بیشتر «بله» می گویند.

افرادی که با وجود نارضایتی برای متقاعد کردن دیگران به آنها جواب «بله» می دهند و از خود می گذرند از لحاظ شخصیتی منفعل تر و وابسته تر هستند. مهم تر از همه، این افراد در کودکی و نوجوانی بدون اعتماد به نفس بوده اند، بنابراین اگر نتوانیم به دیگران جواب «نه» بدهیم وقتمان هدر رفته و نمی توانیم به اهدافمان دست پیدا کنیم. همچنین اعتماد به نفس را نیز از دست خواهیم داد و مهم تر از همه در روابطمان با دیگران نیز دچار مشکل خواهیم شد.

روش های زیادی برای ابرازکردن جواب «نه» وجود دارد. خوب است، تهدید، تحقیر و مسخره کردن از راه های است که متأسفانه بسیاری از افراد از آن برانه ن گفتن استفاده می کنند. برای مثال فردی پاسخ منفی خود را این گونه ابراز می کند: «تو اصلا نمی فهمی» یا «تو دیوانه شده ای» و… درواقع از طریق مسخره کردن و تحقیر به دیگران جواب منفی می دهد.

همه چیز درباره آدم‌های احساساتی



۷.هنردوست هستید

حداقل یک بار در زندگی خود احساس می کنید که دچار سندروم استندال شده اید، یعنی هنر شما را اساسا شیفته خود کرده است. زیباشناسی هنری، خلایقیت و در اصل، هر شکلی از بیان زیباشناختی برای شما بسیار معنی دار بوده و باعث گردش خون متفاوت در شما می شود. شما هرگز چنین سوالی نمی پرسید: «منظور نویسنده از بیان این مطلب چه بوده است؟» زیرا به خوبی می توانید پیام آن را احساس کنید.

۸.دوست دارید کارها را انفرادی انجام دهید

کاملا با تنهایی احساس راحتی می کنید و حس بدی از تنهایی به شما دست نمی دهد. فعالیت های فراوانی وجود دارند که شما ترجیح می دهید آنها را به تنهایی انجام دهید، زیرا مثلا ورزش های گروهی شما دیندا شده و مورد قضاوت قرار می گیرید. دوست داری در خانه به تنهایی کار کنید و فضایی شخصی در محل کار داشته باشید، زیرا فضاهای باز کاری باعث می شود محتاط شده و کارایی شما کاهش یابد. تنهایی سفر کردن هم برای شما مشکلی نیست، زیرا همیشه می توانید جزئیات محیط اطراف خود را احساس کرده و از مسیر آسیب ها خارج شوید.

۹.بصیرتی اسرارآمیز دارید

به احساسات درونی خود توجه می کنید زیرا به ندرت برای شما ایجاد مشکل می کنند. شما همیشه حس عیبیی درباره آنچه اطراف شما رخ می دهد، دارید و بهترین روش برخورد را می داندی حتی اگر دلیلی برای آن نداشته باشید.

۱۰.اغلب دیگران را خوشنود می سازید

حتی اگر از این واقعیت هم رضایت نداشته باشید، مدت ها پیش خود را قانع کرده اید که از کسی انتقاد نکنید؛ بنابراین حتی اگر برخلاف میل قلبی خودتان هم باشید، تلاش می کنید همه اطرافیان خود را خوشنود نگه دارید. گاهی آن قدر خوش برخورد هستید که از اینکه مردم فکر کنند ازآرادهنده هستید، احساس ترس و اضطراب پیدا می کنید و سپس برای اینکه چنین فکری نکنند از مسیر مخالف آنها خارج می شوید.
کتاب احساس خستگی کرده و به دنبال راه هایی برای تحمل انتقاد هستید.

۱۱. با «نه» گفتن مشکل دارید

چگونه «نه» بگوییم؟



در «نه» گفتن باید چند نکته را رعایت کرد؛ اول اینکه وقتی با یک درخواست روبرو می شویم باید به این فکر کنیم که جواب مثبت دادن به این درخواست چه منفای را شامل حال ما خواهدکرد. لازمه این کار هم این است که در مورد درخواستی که از ما شده است خوب فکر کنیم و سریع جوابی مثبت بدهیم.

قاطع «نه» بگویید

در جواب منفی دادن خیلی مهم است، «نه» گفتن ما قاطع، کوتاه، صادقانه و مستقیم باشد. در «نه» گفتن سعی کنید از عذر و بهانه زیاد، حاشیه رفتن و معذرت خواهی مفصل استفاده نکنید بلکه مستقیم و کوتاه «نه» بگویید.

تأثیر ارتباطات غیر کلامی در «نه» گفتن
مطالعات نشان داده ارتباطات بین افراد بیشتر براساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،

بر اساس ارتباطات غیر کلامی است تا کلامی،