



چرا کسانی که دوستشان داریم ناراحت‌مان می‌کنند؟

چند شب پیش در حال گشت و گذار در اینترنت بودم تا بتوانم برای تغییر دکور شومینه طرحی پیدا کنم.

چند شب پیش در حال گشت و گذار در اینترنت بودم تا بتوانم برای تغییر دکور شومینه طرحی پیدا کنم. دو سال پیش روی آن سفال کار کرده بودم و حالا دوست داشتم تنوعی به ظاهر آن بدهم. بالاخره طرح جالبی پیدا کردم و نظر شوهرم را پرسیدم. او نگاهی به ایده من انداخت و گفت: خوبه، من از سفالای روی شومینه خیلی بدم می‌اومد.

به گزارش جام جم سرا، او این را گفت و چشم‌های من را پر از اشک کرد. یعنی تا این اندازه از طرح من بدش می‌آمده و تا به حال چیزی نگفته، ولی من آن ایده را دوست داشتم و به نظر خودم خیلی زیبا کار کرده بودم. حتی اگر از آن خوشش نمی‌آمد، باز هم نباید با این لحن راجع به آن نظر می‌داد.

ناراحت بودم، اما واقعیت آن بود که همسرم قصد آزار مرا نداشت و هنگامی که چهره مغموم من را دید، تلاش کرد که به هر طریقی شده ناراحتی را از دلم پاک کند. در واقع او تقصیری نداشت و سهوا حرفی زده بود که ناراحتم کرده بود. گاهی اوقات ممکن است آنهایی که دوستشان داریم که معمولا با ما مهربانند، ناخواسته حرفی بزنند یا کاری کنند که موجب ناراحتی‌مان شود. به نفع ماست که از عزیزانمان به دل نگیریم زیرا احتمالا به یکی از این دلایل است:

1 - آنها بدون فکر حرف می‌زنند: شوهرم چنین نظری راجع به کارهای سفالین من داد چون برای لحظه‌ای بدون فکر حرف زد و این اندیشه را نداشت که حرفش موجب آزرده‌گی من خواهد شد. خوب، من آن لحظه از دستش ناراحت شدم و او تلاش کرد اشتباهش را جبران کند، اما من هم می‌توانستم ببینم که او از کرده‌اش ناراحت است. این قبیل اشتباهات ناخواسته از من هم سر می‌زند. همان طور که خودم از این نوع عملکردهایم پشیمان می‌شوم، باید عزیزی را که ناراحتم کرده ببخشم.

2 - آنها نمی‌دانند ما توقع چه برخوردی داریم؟ شوهرم چه می‌دانست که من توقع چه جوابی دارم؟ می‌خواستم او از ایده جدیدم تعریف کند و نمی‌دانستم وی خیال دارد از کار قبلی‌ام انتقاد کند. من از او سوال کردم و او پاسخ داد. در واقع او خبر نداشت که توقع دارم از ایده جدیدم تعریف کند تا با انگیزه بیشتری دست به کار شوم و دکور را درست کنم.

1 - ذهنشان پر از مشغله‌های دیگر است: آن وقت که من کارهای سفالی را با زحمت آماده می‌کردم، او در جلسات سنگین کاری‌اش حاضر می‌شد و حتی برای لحظه‌ای فرصت نکرد ببیند من چه زحمتی برای آن کار می‌کشم. وقتی ذهن فردی مغشوش است، خود به خود فرصت فکر کردن ندارد و چیزی می‌گوید یا کاری می‌کند که برای ما رنج‌آور است. به نفع ماست که به دل نگیریم.

2 - هر کس داستان خودش را دارد: گاهی همکارمان حرفی تند می‌زند که ما را به شدت برآشفته می‌کند، اما واقعیت آن است که ماجرای تلخ در پس این حرکت او نهفته است. دختر نوجوانش با او بشدت سر ناسازگاری دارد یا زیر فشار بدهی‌هاست. شاید اگر از داستان مشکلاتش خبر داشته باشیم راحت‌تر بتوانیم از او بگذریم، اما حالا که چیزی نمی‌دانیم هم بد نیست تصور کنیم که او احتمالا مشکل دارد و بار فشار ناراحتی‌ها، توان اندیشیدن و عاقلانه فکرکردن را از او گرفته است.

3 - از ماست که بر ماست: شاید کمی رک گفته باشم، ولی واقعیت همین است. خود ما در بسیاری مواقع به اطرافیانمان اجازه می‌دهیم کارهایی کنند که موجب رنجش ما می‌شود. هر چقدر هم با دیگران صمیمی باشیم، باز هم باید برای حرمت خود ارزش قائل باشیم و نگذاریم شخصی بیش از حد به ما نزدیک شود و گرنه گهگاه باید انتظار این حرکتهای ناراحت‌کننده را داشته باشیم.

و در پایان، همان طور که خودمان از حرکات ناخواسته دیگران ناراحت می‌شویم، سعی کنیم همواره مراقب باشیم که کسی را نرنجانیم. شادکردن دیگران هنری ارزنده است و شکستن دل یکی از بدترین کاری است که می‌توانیم با اطرافیان خود انجام دهیم.

