



یا کسی که شوخی‌هایش آزاردهنده است، چه کنیم؟

همه‌ی ما خندیدین را دوست داریم و زندگی نیز با خنده و شوخی جذاب‌تر و راحت‌تر می‌شود. اما آدم‌ها تعریف و برداشت‌های بسیار جورواجور و متفاوتی از شوخی دارند، شاید چیزی که در نظر شما صرفاً شوخی است در نظر یک نفر دیگر توهین محسوب شود و برعکس.

همه‌ی ما خندیدین را دوست داریم و زندگی نیز با خنده و شوخی جذاب‌تر و راحت‌تر می‌شود. اما آدم‌ها تعریف و برداشت‌های بسیار جورواجور و متفاوتی از شوخی دارند، شاید چیزی که در نظر شما صرفاً شوخی است در نظر یک نفر دیگر توهین محسوب شود و برعکس.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ یا شاید چیزی که در نظر یک نفر دیگر کاملاً بیخ و بی‌مزه است در نظر شما کاملاً خنده‌دار و جالب به نظر برسد. به هر حال هر کسی برداشت خود را از شوخی و مزاح دارد. برای شما مرز بین «شوخی» و «توهین» کجاست؟

البته این انتخاب و تصمیم برای هر کسی فرق می‌کند، اما اگر طبق معیارهای خودتان کسی را می‌شناسید که شوخی‌هایش برای تان آزاردهنده است در این مطلب نکاتی برای تان داریم که چگونه با چنین فردی برخورد کنید.

قدم اول: اول خودتان را بررسی کنید، احساس خودتان چگونه است؟

هیجان‌ها ما کلید انگیزه‌ها و جزئی از پروسه‌ی تصمیم‌گیری‌های ما هستند. هر چند احساسات ما نباید مهمترین هدف زندگی ما باشند، اما در جریان زندگی روزمره، اطلاعات درستی به ما می‌دهند. اگر با کسی مواجه شدید که شوخی‌هایش ناراحت‌تان می‌کند، خیلی مهم است که اول وضعیت هیجانی و احساسی خودتان را بررسی کنید و بعد تصمیم بگیرید چه برخوردی داشته باشید.

اول مشخص کنید چرا چنین شوخی شما را می‌رنجاند. از خودتان بپرسید: «در این شوخی چه چیزی هست که من را تا این اندازه آشفته می‌کند؟» این کار به شما کمک می‌کند خودتان را به خوبی و کاملاً بروز دهید. خوب بررسی کنید که آیا وقتی با این فرد و شوخی‌هایش مواجه می‌شوید واقعا لازم است با او مقابله کنید یا اینکه می‌توانید شوخی‌اش را نادیده بگیرید و از آن بگذرید.

گاهی شوخی و مزاحی که می‌شنوید خیلی هم بد نیست و ممکن است شما به دلیل خاصی بیش از اندازه حساسیت نشان می‌دهید. اگر یک شوخی را درک نکنید یا تصور دیگری در ذهن خود داشته باشید ممکن است به شیوه‌ای نادرست واکنش نشان بدهید. پس کمی مکث کنید و ببینید آیا این شوخی را باید به خودتان بگیرید یا اینکه واقعا موردی برای دلخور شدن ندارد؟ اگر بعد از این بررسی‌ها دیدید واقعا دلخور و عصبانی هستید پس شاید با یک مطرح کردن ساده مشکل تان رفع شود و نیازی به واکنش‌های جدی‌تر نباشد.

مقابله کردن با کسی نیاز به شهامت و قدرت هیجانی دارد، حتی اگر به شوخی‌های او مربوط باشد. اگر احساس تان این است که شوخی‌های این فرد، بخشی از هویت شخصی یا انتخاب‌های فردی در زندگی تان را هدف می‌گیرد، پس حتما واقعا عصبی و آزرده تان می‌کند. اگر احساس می‌کنید قادر به کنترل احساسات تان نیستید (مثلا ممکن است واکنش فیزیکی نشان دهید)، بهتر است اول به خودتان کمی زمان بدهید و از موقعیت فاصله بگیرید.

قدم دوم: رابطه تان را در نظر بگیرید

وقتی به مواجهه با کسی که شوخی‌هایش آزارتان می‌دهد فکر می‌کنید اولین و مهمترین چیزی که باید در نظر بگیرید، رابطه تان با آن فرد است. اینکه چه نسبتی با هم دارید و سابقه‌ی روابط تان چگونه است اهمیت زیادی در این مورد دارد.

دوستان نزدیک و صمیمی

اگر دوست دارید به هر قیمتی رابطه تان را با کسی که شوخی هایش ناراحت تان می کند حفظ کنید، پس باید ببینید چگونه می توانید با او گفتگو کنید. اگر این فرد کسی است که با او نزدیک هستید پس احتمالا دوست ندارید باعث احساس شرمندگی او شوید، زیرا خودتان هم دوست دارید رابطه تان حفظ شود و مایلید کمکش کنید تا بفهمد شوخی هایش توهین آمیز است.

مخصوصا اینکه شما دوست صمیمی یا فردی را که به او نزدیک هستید مرتبا و مکررا می بینید و احتمال اینکه شوخی های آزاردهنده ی او ادامه دار باشد زیاد است، پس حتما باید پیش از اینکه رفتار او مسئله ساز شود متوقفش کنید.

افراد غریبه و کمتر آشنا

برخورد با فردی که کاملا با او غریبه اید یا آشنایی بسیار کمی با او دارید، موقعیتی کاملا متفاوت است، زیرا شما هیچ اطلاعی از اینکه چه واکنشی ممکن است نشان بدهد ندارید. در چنین مواردی بسیار مهم است که قبل از هر گونه مواجهه ای اول شرایط و موقعیت خود را از نظر بی خطر و ایمن بودن بررسی کنید.

قدم سوم: امنیت تان را در نظر بگیرید

به هر حال با هر کسی که قرار است مواجهه ای داشته باشید باید جنبه های ایمنی را نیز در نظر بگیرید. چون شما نمی دانید با اعتراض شما، طرف مقابل چه واکنشی ممکن است نشان بدهد. خوشبختانه در بیشتر موارد، اگر شما نسبت به ظرفیت هیجانی خود آگاه باشید مشکلی به وجود نخواهد آمد، اما گاهی ممکن است رودرویی با کسی، عواقبی داشته باشد.

پس از قبل پیش خودتان فکر کنید که اگر با اعتراض شما، طرف مقابل پرخاش کرد یا واکنش بد و تندی نشان داد چه خواهید کرد؟ آیا آماده اید عواقب آن را بپذیرید؟ البته شما همیشه هم نمی توانید برنامه ای کاملا از پیش تعیین شده در نظر بگیرید، چون واکنش های ناگهانی نیز طبیعی اند و همه چیز قابل پیش بینی نیست، اما به هر حال شما باید اول از جانب خودتان به درصدی از اطمینان برسید و وضعیت هیجانی و روانی طرف مقابل را نیز تا جایی که ممکن است بررسی کنید.

قدم چهارم: رک و راست باشید

خیلی از افرادی که اهل شوخی و مزاح هستند این را برای خود یک هنر می دانند. چون به هر حال تشخیص موقعیت درست و ساختن و به زبان آوردن چیزی که بتواند بقیه را بخنداند چندان کار ساده ای نیست! اما گاهی این شوخی تبدیل به توهین و طعنه می شود. در مواجهه با کسی که شوخی اش آزارتان می دهد منفعل نباشید و این شهادت را پیدا کنید که اعتراض تان را نشان دهید.

برترین ها: لازم نیست جنگ راه بیندازید یا اینکه کلا سکوت کنید. فقط کافیسست رک و راست حرف تان را بزنید. مخصوصا اگر طرف مقابل دوست نزدیک تان باشد باید احساس شما را درک کند. در روابط دوستانه شما باید راحت تر بتوانید نظراتان را بگویید و نشان بدهید که از چیزی دلخور شده اید، بدون اینکه درد سری ایجاد شود یا ماجرای تلخی روی بدهد.

منابع: talkspace، elitedaily