

می‌خواهید احساس بهتری در او ایجاد کنید، بنابراین می‌گویید: «فقط به همه افرادی فکر کن که حتی تعطیلات هم ندارند.»

دوستت الان چه حسی دارد؟ خوب، احتمالاً هنوز ناراحت است و شاید کمی گیج هم شده باشد یا حتی احساس گناهکاری هم داشته باشد، به خاطر سفری که قرار بود برود و نرفته است. آیا او اشتباه می‌کرده که «احساس کرده از تعطیلات محروم شده» است؟

شما نمی‌خواستید دوستتان را ناراحت کنید اما این نمونه‌ای از نادیده گرفتن احساسات دیگران و بی‌اهمیت یا نامتناسب نشان دادن آن است. این حرف شما باعث می‌شود تا دوستتان احساس تنهایی و بی‌پناهی بکند. افراد در این شرایط نیاز دارند تا حمایت شوند، چه کسی بهتر از خانواده و دوستان برای حمایت؟

### چه چیزی باعث می‌شود که این را بگویید؟

هنگامی که یک دوست در مورد آنچه که از سر می‌گذراند صحبت می‌کند، دانستن اینکه چه چیزی باید بگوییم یا انجام دهیم می‌تواند سخت باشد. طبیعی است که بخواهیم احساس بهتری در او ایجاد کنیم، بنابراین اغلب عباراتی مانند «می‌توانست بدتر هم باشد» یا «تو بیش از حد حساس هستی» به کار می‌برید یا می‌شنوید.

اغلب اوقات، این پاسخ‌ها با هدف و نیت خوبی گفته می‌شوند. تصور کنید دوست شما عصبانی و

ناراحت شده چون یکی از همکلاسی‌هایش در مورد افراد ناتوان حرف بدی گفته است. شما هم که دوست ندارید او را ناراحت ببینید، به او می‌گویید: «این مشکل تو نیست.» شما می‌خواهید دوستتان را آرام کنید اما عملاً حرفی زده‌اید که شبیه حرف همان هم‌کلاسی‌اش است. پاسخ شما ممکن است به احساسات دوستتان صدمه بزند. درک دیدگاه دیگران، یا این که چرا آنها چنین احساسی دارند، همیشه آسان نیست. بیایید فکر کنیم که دوستی بسیار نگران است که در امتحان آینده مردود شود. شما می‌خواهید کمک کنید، بنابراین به این نکته اشاره می‌کنید که او همیشه در گذشته نمره‌های خوبی گرفته است، و حالا جای نگرانی نیست. اما حرف شما ممکن است بی‌توجهی به احساسات دوستتان باشد. انگار او نمی‌تواند احساساتش را درک کند و حرف اشتباه درباره احساسش به شما گفته است.

