

سبک همدلی



غرزدن های زن ها از کجایم آید؟

چهار دانگ توجه تان به همسر تان باشد

■ شکوفه شبیانی ✽

«از نِق زدن های مکرر زِمن خسته‌ام. بعضی وقت‌ها مثل دیوانه‌ها می‌آیم از گوش‌هایم معذرت خواهی می‌کنم. دلم به حال این دو گوش‌ی که از بدشانسی نصیب من شده‌اند می‌سوزد. این طفلک‌ها چه گناهی کرده‌اند که نِق زدن های تمام شدنی زِمن را باید تحمل کنند. من دیگر واقعاً خسته شده‌ام و نمی‌دانم چکار کنم؟ بعضی وقت‌ها انگیزه‌های برای آمدن به خانه ندارم. شب‌ها وقتی از کنار

■ آیا غرز زن کاری جنسیتی و ذاتی است؟
ما چرا غر می‌زنیم؟ ظاهراً وقتی ما در برابر امر نامطلوبی قرار می‌گیریم که مطابق میل ما نیست یا برایمان آزاردهنده می‌نماید شروع به غرز زن می‌کنیم. البته شواهد علمی تأیید نمی‌کند که لزوماً زن بیشتر غر می‌زند و حتی اگر صرفاً بر شنیده‌ها و دیده‌های خود تکیه کنیم دست کم می‌توان گفت مردان هم در زندگی غر می‌زنند، اما چرا؟ بر خلاف دیدگاه‌هایی که تلاش می‌کند غرز زن را امری ذاتی و جنسیتی تصویر کند یکی از شایع‌ترین علت‌های غرز زن می‌تواند آکنش‌هایی باشد، ما یاد گرفته‌ایم که غر بزینم، پس غر می‌زنیم. همچنان که شما از دیگران یاد می‌گیرید می‌توان بدون اینکه چراغ سبز باشد از خیابان عبور کرد، از دیگران غرز زن را هم یاد می‌گیرید. سریال‌ها و فیلم‌های تلویزیونی را نگاه کنید، پر از هنرپیشه‌هایی است که مدام در حال غرز زن هستند. آنها وضعیت‌های مشابه زندگی ما را بازی می‌کنند و به موازات آن الگوهای رفتاری را هم به ما نشان می‌دهند. مثلاً هنرپیشه زن مدام در حال غرز زن نسبت به خانواده همسرش است. هنرپیشه زن را می‌بینیم که گوشی تلفن را به دست گرفته و درباره حاشیه‌های مهمانی خواهر شوهرش غر می‌زند. این الگوهای اجتماعی که ما از بیرومون سریال‌ها و فیلم‌های تلویزیونی را نگاه کنیم، پر از مپهای افتادن در این دام می‌کند.

■ چقدر منطقی است که ما یکسویه غرز ننده‌ها

را محکوم کنیم؟

به نظر شما چقدر منطقی است که ما یکسویه غرز ننده‌ها را محکوم کنیم؟ ما می‌توانیم از شیوه نقد آنها ایراد بگیریم و بگوییم غرز زن نشیوه درستی برای ابراز ناراضیاتی نیست، اما نمی‌توانیم حق را کاملاً به طرف مقابل بدهیم. به این مثال توجه کنید: همسر یک خانم ربه‌روی تلویزیون نشسته و دارد فوتبال می‌بیند. مسابقه فوتبال مهمی در جریان است و مرد بسا علاقه‌مندی خودش را آماده دیدن این مسابقه هیجان انگیز کرده است، اما زن مدام از آشپزخانه غر می‌زند که بوی بد آشغال‌ها خفه‌مان کرد. مرد می‌گوید اجازه بده فوتبال تمام شود می‌برم ولی زن پایش را در یک کشش کرده که باید الان بیری. او راست می‌گوید بوی بد پوشک بچه کل فضای خانه را گرفته‌است، اما مرد به خاطر اینکه کاملاً در فوتبال حل شده این بورا حس نمی‌کند یا به روی خودش نمی‌آورد یا حسن بویایی ضعیفی دارد. در نهایت مرد با دلخوری و کلی دلد بلند می‌شود چند بار داد می‌زند و شلوارش را از می‌پوشد، و می‌رود فوتبال‌ها و بیرون می‌گذارد، اما وقتی برمی‌گردد مثل یک بشکه باروت آماده انفجار است. آشکار است که خانه تا ساعات و دقائق طولانی به وضعیت اول خود برنخواهد گشت.

حال بیابید در یک فضای مسالمت آمیز این صحنه‌ها را مرور کنیم.
ما نمی‌توانیم به یک کودک دو ساله بگوییم که اجابت مزاج خود را به بعد از مسابقه فوتبال موکول کند، اما آیا زن نمی‌توانست وقت بیشتری به مرد خود بدهد و مثلاً با مهر بوی بد آن پوشک، بردن زیاله‌ها را به بعد از مسابقه واگذار کند؟ پاسخ این سوال می‌تواند مثبت باشد اگر ما به سمت مرد بچرخیم ولی پرسش دیگری هم وجود دارد. آیا مرد نمی‌توانست پیش از شروع مسابقه زیاله‌ها را ببرد، یا دست کم بین دو نیمه این کار را انجام دهد؟ پاسخ این سوال هم می‌تواند مثبت باشد اگر ما به سمت زن بچرخیم.

اگر دقت کنیم بخشی از منابع تغذیه کننده غر چه در مردها و چه در زن‌ها کاملاً منطقی است. زن به همسرش غر می‌زند که چرا با پای نشسته و جوراب‌های بدبو سر سفره نشسته‌ای یا چرا به قولی که به فرزندمان داده بودی عمل نکردی. دلیل فرود امسروز فرزندمان را ببری

پارک و مرد مدام خستگی اش را بهانه می‌کند. آیا مرد خسته است؟ پاسخ بله است، اما آیا خستگی بهانه خوبی برای نشستن یاها یا نبردن بچه به پارک است؟ همه ما می‌دانیم که ته مانده انرژی ما انقدر هستت که با پای خودمان برویم حمام و باهایمان را بشوییم یا با یک لیوان چای خوردن و تجدید انرژی برویم بیرون تا فرزندمان در پارک کمی با وسایل بازی کند، اما گاهی تعهد نداشتن و فرار از مسئولیت باعث می‌شود که در این باره کم کاری کنیم.

همچنان که اشاره شد غرز زن شیوه مناسبی برای ابراز ناراضیاتی نیست، چون در نهایت نمی‌تواند به عنوان یک راهکار مسئله ما را حل کند، اما می‌تواند نشانه‌ای از عدم کار کدهای صحیح مسئولیت در روابط ما باشد، مثل یک چراغ روشن هشدار، اما در این باره چه باید کرد؟

■ گاهی حس مسئولیت زیاد از جانب بحران زای می‌شود

گاهی وظیفه شناسی و حس مسئولیت زیاد از جانب زنان می‌تواند بحران ما باشد. زنانی را دیده‌ام که مدام به همسران خود تاکید می‌کنند که: یادت نرودها، مراقب باشی‌ها، مثلاً وقتی فرزند را تنها با پسر روانه جایی می‌کنند مدام به او گوشزد می‌کنند که دست او را ول نکنی‌ها یا حواست به لباس بچه باشدها که سرما نخورد یا چندین بار در طول روز تلفن می‌کنند یا پیام می‌گذارند که امروز سرویس مدرسه نمی‌آید یادت نرودها بچه را خودت بیآوری خانه. این «ها»ها بچه واقع برای برخی از زندگی‌ها بحران می‌سازند. این تاکیدهای مکرر گاه شکل آزار دهنده‌ای به خود می‌گیرد و بدون اینکه ما بخواییم ترجمای کاملاً منفی در ذهن مرد می‌یابد. مرد به خود می‌گوید این یعنی من آدم بی مسئولیتی هستم. این یعنی من پدر وظیفه‌شناسی نیستم. این یعنی من به اندازه کافی خوب نیستم و این تعمیم‌ها در ذهن او مدام جولان پیدا می‌کند و مرد را کلافه و عصبانی می‌کند. خودتان را جای آن مرد بگذارید. آیا اگر کسی رفتار متقابل با شما داشته باشد این حس‌ها سراغ شما نخواهد آمد؟ زنان به این موضوع بیندیشند که بین شیوه نگهداری یک مرد از یک بچه با یک زن تفاوت‌های آشکاری وجود دارد. ممکن است شما تصور کنید که نگهداری یعنی غذا، مثلاً وقتی کودکی را به شما بسپارند اولین پایه در ذهن شما این باشد که مراقب تغذیه او باشید اما ممکن است نگهداری در ذهن مرد ترجمه دیگری داشته باشد و او نگهداری را مساوی با بازی بداند و به جای اینکه اولویت را به تغذیه بدهد اولویت اول او این باشد که با کودک بازی کند. چه اشکالی دارد؟ یا ممکن است مردها آزادی عمل بیشتری به کودک بدهند. این آزادی عمل لزوماً به معنای به مخاطره افتادن

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

درد

اگر می‌خواهید بخش قابل توجهی از حجم غرز زن‌ها را کم کنید به زنان خود این حس را بدهید که آنها فراموش نشده‌اند. چطور می‌توان این حس را داد؟ هر کسی مختصات زندگی خود و روحیات همسرش را بهتر می‌شناسد و می‌داند که دقیقاً چه کار باید کند

غرز زن‌های زن‌هایشان روز به روز کوچک‌تر می‌شود. خانه‌ها در واقع کوچک نمی‌شود، متر از خانه همانی است که بوده، اما آنها به لحاظ روانی و ذهنی بر این باور رسیده‌اند که بین غرز زن‌های همسرانشان و کوچک‌تر شدن خانه رابطه مستقیمی برقرار است. در واقع اگر بخواییم حس آنها را واقعی‌تر ترجمه کنیم باید بگوییم همسران آنها عرصه را بر آنها تنگ کرده‌اند یا آنها تصور می‌کنند که عرصه از سوی همسرانشان بر آنها تنگ شده است.

پشت صحنه رسیدگی به سر و وضع و آموزش بچه‌ها، پشت صحنه مدیریت هزینه‌ها و مسائل و موضوعاتی از این دست را می‌بیند، چون اغلب آدم‌ها عادت کرده‌اند دچار این توهم شوند که زن در خانه کار خاصی نمی‌کند، اما دادن این حس به زنان بسیار ویران کننده است. یک مرد اگر در پایان یک روز از رئیس خود بشنود که مگر تو در این اداره چکاری می‌کنی؟ مگر فیل هوا می‌کنی؟ چه حسی خواهد داشت، ما وقتی حسن ناسیاسی را به زن خانه می‌دهیم و از آن طرف انتظار داریم که او هیچ شکوه و تکاپویی از اوضاع نداشته باشد، چقدر منطقی رفتار کرده‌ایم؟

بنابراین اگر می‌خواهید بخش قابل توجهی از حجم غرز زن‌ها را کم کنید به زنان خود این حس را بدهید که آنها فراموش نشده‌اند. چطور می‌توان این حس را داد؟ هر کسی مختصات زندگی خود و روحیات همسرش را بهتر می‌شناسد و می‌داند که دقیقاً چه کار باید کند، اما بدترین انتخاب در این زمینه این است که ما اصرار داشته باشیم در نقش‌های قالبی خود فرو برویم و حتی یک متر هم عقب‌نشینی نکنیم. مردهایی که قالبی می‌اندیشند و حاضر نیستند حتی در مواقع اضطراری از نقش‌های قالبی و «مردانه – زنانه» کردن مسئولیت‌ها بیرون بیایند در واقع بدترین انتخاب ممکن را برای حس پشنگری و حمایت از همسر خود انجام می‌دهند. زندگی مشترک آیا معنایی جز این دارد؟ گاهی ما از چیزی بهانه می‌گیریم در حالی که مشکل ما آن چیز نیست. مثلاً مرد ممکن است از طعم غذا ایراد بگیرد اما به واقع مشکل او طعم غذا نباشد، بلکه از چیز دیگری دگریارد در واقع مشکل او خرید همسرش نباشد. ممکن است زنی از اینکه چه همیشه سرشش داخل گوشی تلفن همراهش است ایراد بگیرد اما به واقع مشکل او چک کردن‌های زیاد گوش‌ی نباشد، بلکه علت دیگری داشته باشد.

■ وقتی زن حرف می‌زند و گوش مرد آنجا نیست
یکی از مهم‌ترین سوزده‌های غرز زن برای زنان زمانی روی می‌دهد که آنها متوجه می‌شوند همسرشان به حرف‌هایشان توجه کافی ندارد. زنان معمولاً این حس قوی را دارند و بسیار زود متوجه می‌شوند که اگرچه همسر آنها زست گوش دادن را به خود گرفته اما به تعبیر معروف فکرش آنجا نیست. بارها مراجعانی داشته‌ام که از این مشکل مشترک می‌نالیده‌اند. آنها می‌گویند همسرشان فقط سر کت می‌دهد اما وقتی می‌پرسی الان من چه گفتم نمی‌تواند به یاد بیورد که چه شنیده‌است. توصیه من به زن‌ها این است که در یک زمانی مرد را مخاطب گوش دادن قرار ندهید. وقتی یک مرد با تمام وجود خود درگیر یک مسابقه شده یا دارد برنامه کاری خود را می‌چیند موقع مناسبی برای ایفای نقش شنیدن نیست. از آن سو به مردها توصیه می‌کنم که اگر واقعاً می‌خواهند گوش بدهند همسر خود را در جریان این امر قرار دهند تا آخر حرف‌های همسرشان متعدهانه به گوش دادن فعالانه ادامه دهند و چهار دانگ حواسشان به همسرشان باشد. فراموش نکنید حرف زن برای یک زن آن هم با همسرش یک امر تزئینی و فانتزی نیست. او به واقع نیاز دارد که همسرش به حرف‌هایش گوش کند اگرچه ممکن است سوزه این سخن‌ها کسی دیگر باشد. مثل اتفاقی که امروز زن در خیابان دیده‌است اما وقتی مرد به آنچه زن تعریف می‌کند بی‌اعتنا بماند مثل این است که این پیام را به همسر خود می‌فرستد: واقعاً این چیزی که تعریف می‌کنی ارزش شنیدن دارد؟ آن چیزی که به چشم تو مهم آمده اصلاً اتفاق مهمی نیست.

✽ کارشناس ارشد روانشناسی

نگاه



نقش بسترهای مدیریتی و اجتماعی در تشدید نالیدن‌ها

ناله می‌کنیم چون حرفمان به جایی نمی‌رسد

■ حسن فرامرزی

گاهی به نظر می‌رسد که ما هزار نی را یک جا قورت داده‌ایم و به محض اینکه دهانمان را باز می‌کنیم آن هزار نی شروع می‌کنند به نالیدن، نالیدن‌هایی که تمامی ندارد، اما واقعاً چرا ما می‌نالیم؟ قطعاً انگیزه‌های درونی و روانی ما در

این باره نقش بازی می‌کند، مثلاً یکی تماس می‌گیرد که احوال ما را ببرسد اما بر داشت و گمانه‌زنی ما این است که او تماس گرفته پول قرض کند، بنابراین پیشدستی می‌کنیم و از اوضاع خراب بازار سخن می‌گوییم تا آن فرد را مجاب کنیم که حرفی از قرض نزنند، اما آیا همه چشمه‌های نالیدن اینگونه است؟ یعنی صرفاً به ضعف‌های شخصیتی من برمی‌گردد؟ فرض کنید من آدم خسیسی هستم، بنابراین وقتی کسی برای احوالپرسی هم تماس می‌گیرد احتمال می‌دهم او برای قرض گرفتن تماس گرفته است، پس شروع می‌کنم به ناله، اما آیا همه داستان این جاست؟ واقعاً چرا می‌نالیم

و غر می‌زنیم؟ به نظر می‌رسد که این کار

ساده‌ترین و دم‌دست‌ترین گزینه باشد. شما می‌روید یک اداره و می‌بینید که کار اداری شما باپوررو کراسی سنگینی دارد انجام می‌شود و برای یک امضا مجبورید مدام پله‌ها را بالا و پایین بروید. اگر بخوایید بروید سمت نقد و پیشنهاد می‌بینید که پروسه زمانبری خواهد صدوق پیشنهاده‌ها و انتقادات را در گوش‌های گناشتانند یا صدوق ارتباط مستقیم با رئیس یا شماره پیامکی که در آن ادعا شده مدیران آن سازمان پیامک مشتریان را می‌بینند،

درد

اگر شرایط اجتماعی و مدیریتی در یک کشور و جامعه به سمت در ماندگی خود آموخته شده

سوق پیدا کند آدم‌های بسیاری به سمت ناله و غر خواهند رفت. به عبارت دیگر اگر آدم‌ها ببینند که عملاً نظام پیشنهاد و انتقادی وجود ندارد یا خسوری است به گونه‌ای که به پیشنهادها اهمیتی داده نمی‌شود آنها بیشتر به سمت ناله و غر سوق پیدا خواهند کرد، نسخه‌ای که اگر چه گرگشا نیست

اما دست کم افراد را تخلیه می‌کند

اما شما اعتمادی به آنها ندارید، بنابراین در دسترس‌ترین گزینه را انتخاب می‌کنید:

«نالیدن».

نالیدن و غرز زن یک واکنش دفاعی است، ما وقتی جایی از بدنمان درد می‌کند، ناخودآگاه شروع می‌کنیم به آخ کردن و نالیدن تا به این وسیله دردی را که می‌کنیم به آدم‌های اطراف منتقل و اعلام کنیم ما در آن لحظه در حال درد کشیدن هستیم. همین روند درباره دردهای نامرئی و پیچیده‌تر اجتماعی هم صدق می‌کند. شما می‌روید فرودگاه و متوجه می‌شوید که پروازتان به این‌زودی انجام نمی‌شود بدون اینکه بروید پرس و جویی کنید - چون به این نتیجه رسیده‌اید که پرس و جو و حتی پیگیری راه به جایی نخواهد برد - شروع می‌کنید به نالیدن و غرز زن. از اینکه چرا وقت آدم‌ها برای شرکت‌های هواپیمایی مهم نیست؟ چرا آدم‌ها در این کشور دیده نمی‌شوند و چرا به مشتری احترام گذاشته نمی‌شود؟

اسا این نالیدن‌ها حتی اگر یک تسکین لحظه‌ای هم باشد مشکل شما را عملاً حل نمی‌کنند چه کسی است که بگوید من نیاز به جراحی داشتم، اما از یک شب تا روز نشستم و نالیدم و غرزدم تا بالاخره مسئله‌ام حل شد. واقعیت آن است که کسی که نیاز به جراحی دارد نمی‌تواند از ناله و غر به عنوان نسخه جایگزین و الترناتیو سود جوید، این مثال درباره دردهای اجتماعی و مدیرتی ما هم صدق می‌کند. نالیدن شما باعث نخواهد شد