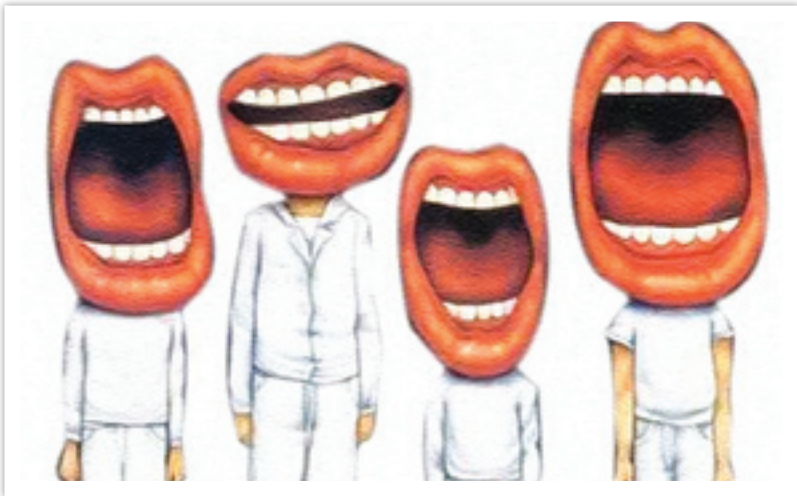


همه چیز درباره یک عادت بد که شاید من و شما هم در گیر آن باشیم

اینقدر غر نزن! سرم رفت

■ نیره ساری

چقدر هوا گرمه؟! چرا ترافیکه؟! این همه ماشین کجا میرن؟! وای چرا کرونا تموم نمیشه؟! چقدر این رنگ مد مسخره است! سرعت اینتر نت داغونه! حوصلم سر رفت! چه جمعه دلگیری! چرا بارون نمیداد؟! خسته شدم از بچه‌داری! چرا اینقدر همه چی گرونه؟! چرا ماشین شاسی بلند ندارم! خونه خیلی به هم ریخته شده! چرا عطر نزدی! چقدر بوی عطرش تنده! این زندگی اصلاً حال نمیده! چه شهر شلوغی! چه شهر مرده‌ای! اینم که بلد نیست به غذا درست کنه! چرا باید جار و کتم؟! چرا من رانندهم؟! این همه درس خوندم که چی! میوه‌ها همه به درد نخور شده! چقدر جاق شدم! موهام ریزش داره! کیفیت غذای این رستوران همیشه افتضاحه! وای که چقدر مسیر طولانیه! چقدر این مطب مریض میباد! چرا چرا چرا... چقدر غر می‌زنیم؟ یا شرایط را تغییر بدهیم یا غر نزنیم! خب تابستان هوا گرم و زمستان سرد است دیگر! خب قاعدتاً شهر بزرگ ترافیک دارد. اگر در جاده ترافیک است، خب به همان دلیلی که شما در سفر هستید بقیه هم به همان دلیل در سفر هستند! مگر غر زدن جای کم‌رنگ را پررنگ می‌کند؟! شکایت مکرر ما شهر شلوغ را خلوت و شهر مرده را زنده می‌کند یا تأثیری بر گرانی‌ها دارد؟! همه این شکایات‌های ممتد جز انرژی منفی و تمرکز بیشتر بر آنچه باید کم‌رنگ جلوه کند، چه نتیجه‌ای دارد؟! ما یا شکایت مکرر زندگی را برای خود و اطرافیان تلخ می‌کنیم. غر زدن تنها یک بازی روانی برای خالی کردن انرژی منفی خود روی دیگران است. شکایت ممتد و انتقال انرژی منفی خود به اطرافیان چه حاصلی دارد؟ غر زدن زیاده‌بر‌مرور دیگران را از اطراف ما دور خواهد کرد.



با غر زدن‌های‌مان همه را فراری می‌دهیم

متأسفانه عادت غر زدن یا غرغروبودن در بین بسیاری از ما ایرانی‌ها شایع است و نه تنها نسبت به درمان این مشکل اقدام نمی‌کنیم بلکه حتی در اکثر مواقع خودمان هم نمی‌دانیم یک فرد غرغرو هستنیم و باید کمتر غر بزنین. یک ضرب‌المثل انگلیسی می‌گوید: «به جای شکایت کردن از اینکه چرا بوته گل رز پر از خار است، خوشحال باشیم از اینکه در کنار خارها گل رز روپیده.» تا به حال شده با شخصی که همیشه گفت‌وگوهای انتقادی دارد، هم کلام باشیم؟! گویی این هم‌کلامی به گونه‌ای است که این فرد زندگی را از وجود ما می‌مکد و لذت کار کردن و خوشی را از ما می‌گیرد. اصلاً از یک جایی به بعد انگیزه هم‌کلام شدن با او را نداریم، چون می‌دانیم همه مکالمه ما به حرف‌های منفی و غر شنیدن خلاصه می‌شود. این شماست که نمی‌دانید باید دائماً همدلی کنید و دریافت‌کننده انرژی منفی دوست‌تان باشید یا اینکه باید رها کنید و خودتان را از درگیر شدن با دایره منفی‌بافی خلاصی بخشید. باید بدانیم اگر همیشه بخواهیم غر بزنین، کم‌کم تنها خواهیم شد و اطرافیان حاضر نیستند در کنار ما باشند چراکه دائماً در حال غر زدن از وضعیت اقتصادی، اجتماعی و غیره هستیم و می‌دانیم که این غر زدن‌ها روی آنها تأثیر بد می‌گذارد. بی‌تردید هر چقدر شکایت کنیم و غر بزنین، احساس بدتری خواهیم داشت.



انواع شخصیت غرغرو

۱- **غرغروهای طالب توجه:** این افراد دائماً از این حرف می‌زنند که بیشتر از بقیه مشکل دارند.
۲- **غرغروهای مزین:** این گروه در یک وضعیت دائمی شکایت و به اصطلاح نشخوار فکری قرار دارند.
۳- **غرغروهای با هوش هیجانی پایین:** این افراد به احساسات، نگرش یا افکار شما علاقه‌مند نیستند و در هر فرصتی شروع به غر زدن می‌کنند.

ویژگی‌های افراد غرغرو

۱- بدبینی: همیشه نیمه خالی لیوان را به جای نیمه پر می‌بینند. بر اساس سناریوها و تجربیات قبلی که با آنها رو به‌رو شده‌اند، همه چیز را قضاوت می‌کنند، آنها انتظار دارند همه چیز شکست بخورد.
۲- کم‌صبوری: اگر فردی دائماً غر بزند تبدیل به یک عادت می‌شود. افرادی که صبر کمتری دارند بیشتر غر می‌زنند، غر زدن زیادی باعث می‌شود افراد تمرکزشان بیشتر روی کمبودهای‌شان در زندگی باشد و این کار موجب ناراحتی و عصیانیت می‌شود و افراد را دچار بی‌حوصلگی می‌کند و از آنجا که نمی‌توانند مشکلی را حل کنند، شروع به غر زدن می‌کنند.
۳- بی‌مسئولیبتی: افرادی که همیشه غر می‌زنند به جای آنکه دنبال راه‌حلی باشند، دنبال کسی می‌گردند که او را مقصر این مشکلات بداندند. هیچ کسی افراد غرغرو را دوست ندارد و این کار باعث می‌شود افراد مثبت از ما دور شوند و کسانی اطراف‌مان را بگیرند که مثل خودمان غر می‌زنند! زندگی با غر زدن هیچ پیشرفتی ندارد.
۴- تشویش: اگر غر زدن و شکایت کردن کنار گذاشته شود، زندگی ما تغییر می‌کند. همه افراد کمی‌وش شاید گذشته تلخ و سختی داشته‌اند. غر زدن را کنار بگذاریم و به کارهایی که باعث می‌شود حال‌مان بد شود، اهمیت ندهیم، می‌توانیم همان انرژی را که به غر زدن می‌گذاریم برای رسیدن به آرزوهای خود صرف کنیم.

۱) **برای کمتر غر زدن زدن مسائلی که در ذهن‌مان است را تغییر دهیم:** مغز ما تمایل شدیدی به افکار منفی دارد. مصداق ضرب‌المثل انگلیسی، به جای اینکه بگوییم چگونه در کنار این خارها گلی به این زیبایی روپیده است، ذهن‌مان در گیر این است که چرا در کنار گل خار وجود داره! ذهن‌آگاهی و نگرش مثبت داشتن نیاز به تمرین دارد. زمان منفی‌بافی راجع به یک شخص یا یک موضوع، باید صبر داشت و خود را مجبور به گفتن یک نکته مثبت کرد. از یک دوست شاد و سرزنده کمک گرفتن، کمک‌شاپانی خواهد کرد تا هنگامی‌که در حال غر زدن هستیم ما را متوقف و کمک‌کند تا جنبه‌های مثبت را ببینیم. به هر حال چه‌جا کمک گرفتن از یک دوست یا عضوی از خانواده، چه با یک برنامه جامع برای مثبت‌اندیشی و چه ایجاد شرایط مناسب برای دست‌کشیدن از نگرش منفی باید تمرین کرد که مثبت‌اندیش‌تر بود.

۲) **هر چند وقت یک‌بار به خودمان اجازه درددل کردن بدهیم:** نادیده گرفتن دائمی افکار منفی باعث می‌شود این افکار روی هم تلنبار شوند. افکار منفی از کوچک تا بزرگ باید کم‌کم از همان دری که وارد شدند، خارج شوند. اگر واقعاً در شرایط ناآرامی به سر می‌بریم، بدون نگرانی احساسات خود را با یک دوست نزدیک یا اعضای خانواده با یک روانشناس در میان

چگونه با یک آدم غرغرو برخورد کنیم؟

متأسفانه همه مجبوریم روزانه با افراد غرغرو سرو کله بزنین. ما نمی‌توانیم افراد غرغرو را ساکت کنیم و کنترل رفتار آنها دست ما نیست، اما برخی راه‌حل‌ها می‌تواند به برخورد صحیح ما کمک کند که در ادامه می‌خوانید:

۱) **گوش کنید و سرتان را تکان بدهید:** غرغروها با گوش کردن تأیید می‌گیرند. تأیید گرفتن راه‌حل سریعی است که آنها را خاموش خواهد کرد. باید به آنها نشان بدهید موضوعاتی که مطرح می‌کنند برای شما مهم هستند. می‌دانیم که این کار ممکن است برای‌تان عذاب‌آور باشد، اما بیشترین تلاش‌تان را بکنید تا نشان دهید واقعاً حرف‌های‌شان را می‌شنوید، حتی وقتی غری که می‌شنوید مسخره و بی‌معنا به نظر می‌رسد، پشت چشم نازک نکنید، به خودتان نیچید و سراغ چک کردن گوشی‌تان نروید. در عوض سرتان را به نشانه تأیید تکان دهید و جملاتی مانند: «گو‌شم با شماست» یا «واقعاً هم که‌سخته» را به آنها بگویید. پیشنهاد راه‌حل به آنها بنزین روی آتش غرغره‌ای‌شان است. این کار را نکنید. وقتی به غرغروها راه‌کاری ارائه کنید، همیشه جوانی مانند این می‌گیرید که: «اینکه تو میگی فایده نداره، چون...» و آن وقت قطار شکایات‌های تازه و کهنه آنهاست که به راه می‌افتد. بسیاری از اوقات دلیل غرغروبودن غرغروها، این است که کسی را ندارند خودشان را پیش او تخلیه‌بکنند. گاهی تنها یک دیدار برای تخلیه آنها کافی است که خودشان را بازپس‌اند و به راه‌شان بروند. آنها می‌خواهند کسی به حرف‌های‌شان گوش دهد (واگر باعث زحمت نشوند) دل‌شان می‌خواهد مانند یک انسان واقعی با آنها رفتار شود. اصلاً لازم نیست چیزی بگویید که آنها را تأیید یارد کند. کافی است گوش شنوایی برای‌شان باشید، سری تکان داده و نشان دهید مشکلات آنها را تأیید می‌کنید.

۲) **گفته‌های‌شان را معتبر بشناسید:** اعتباربخشی به غرغروها تیز خلاص برای مقابله با آنهاست. اولویت اول برخورد با گفته‌های غرغروها این است که غره‌ای‌شان را معتبر بشمارید، یعنی نشان می‌دهید درک می‌کنید این مسائل برای آنها واقعیت دارد و ضمن اینکه به حرف‌های‌شان گوش می‌دهید، تلاش نمی‌کنید آن حرف‌ها را صحیح کنید. در مرحله بعد وقتی این کارها را انجام دادید، نوبت به نشان دادن همدلی می‌رسد.

۳) **همدلی نشان دهید:** همدلی‌تان را به بهترین شیوه ابراز و سعی کنید تا حد ممکن این کار را صادقانه و واقعی انجام بدهید. آدم‌ها همدلی ساختگی را به راحتی تشخیص می‌دهند. در مواجهه با همدلی ساختگی چیزی که به ذهن این افراد می‌رسد این است که: «عالیه! فکر می‌کنی فقط دارم غرغری کنیم.» همچنین اهمیت فراوانی دارد که از بیان هر نوع سخن ملعنه‌آمیز به آنها خودداری کنید. ممکن است غری که می‌زنند به نظر شما محقانه (یا تائاندزای خنده‌دار) باشد اما نیش‌وکنایه یا نظر آنها تنها نمی‌ماند و مشکلات بیشتری ایجاد خواهد کرد.

۴) **ذهن را منحرف کنید:** اغلب اعتباربخشیدن و همدلی برای آرام کردن هر آدمی که غر می‌زند، کفایت می‌کند، اما برای موارد جدی‌تر هم کارهایی هست که می‌توانید انجام بدهید. منحرف کردن راهی است که به شما کمک می‌کند بدون اینکه لازم باشد مستقیماً آنها را ساکت کنید یا بگویید در اشتباه هستید. مثالی از نحوه این برخورد: «اگر درباره فرد به خصوصی غر می‌زنند، بگویید: «فکر می‌کنم لازمه که شما دوتا باهم حرف بزنید.» اگر درباره چیز دیگری غر می‌زنند، بگویید: «خیلی بده که! نمی‌دونم چطور با این مسئله کنار میای.» -وقتی هیچ راهی جواب نداد، از آنها سؤال کنید: «چه خبرای خوبی تو راهه؟» برام تعریف کن.»

۵) **بحث دیگری راه بیندازید:** هدایت مجدد روشی مشابه منحرف کردن است. در این روش به صورت خلاصه، بدون اینکه فرد متوجه بشود شما نمی‌خواهید برای هزارمین بار مشکلش را بشنوید، موضوع صحبت را عوض می‌کنید. می‌توانید تمرکز بحث را روی کاری منتقل کنید که مشغول انجامش هستید، این کار روش ساده و در عین حال مؤثری برای هدایت کردن بحث به موضوعی تازه‌است.

برای **نمونه:** «باز پرینتر کار درست داد؟» اوف، واقعاً اعصاب خرد کنه! می‌دونم سخت می‌شی خیال این اتفاقاً شد، اما امیدوارم چون سخت باشی، چون واقعاً باید برگردیم، سر این پروژه آخری.»
با این کار خیلی از غرغروها از عادت بدشان دست‌برمی‌دارند و سریع کاری برمی‌گردند که داشتند انجام می‌دادند. قصد آنها از غر زدن این نیست که کاری برای مشکل‌شان انجام بدهید (غر زدن یک عادت است)، بنابراین برای تغییر نگاه آنها تنها چیزی که نیاز دارد این است که موضوع بحث را عوض کنید.

راهکارهایی برای ترک غر زدن

رفتارها را از سایرین بی‌رسیم و در نهایت نیم‌نگاهی به خودمان داشته باشیم و ببینیم در این زمینه چگونه رفتار می‌کنیم.

۴) **مسئولیت‌پذیر باشیم:** اگر چیزی ما را ناراحت می‌کند یا آن را حل کنیم یسا بپذیریم که اکنون هیچ کار دیگری نمی‌توانیم انجام دهیم، پس چرا غر بزنین؟ غر زدن یک فعالیت منفعل است. جای آن را با راه‌حلی برای مشکل عوض کنیم یا به راحتی آن مشکل را بپذیریم و ذهن‌مان را رها کنیم.

۵) **از موقعیت‌های منفی و افراد سمی دور شویم:** یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین راه‌ها برای ترک غر زدن این است که خود را از موقعیت‌های استرس‌زا و افراد سمی دور کنیم. وقفه‌های کوتاه در برخی موارد نتیجه‌بخش است. تحقیقات نشان داده است پیساده‌روی می‌تواند خلق و خوی ما را بهبود بخشد و استرس را کاهش دهد. مهم‌تر از همه، می‌توانیم بررسی کنیم که چرا آن جلسه طبق برنامه پیش رفت، بنابراین می‌توانیم در آینده جلسات پربارت‌ری را برنامه‌ریزی کنیم. همچنین افرادی را که وقت خود را با آنها می‌گذرانیم، ارزیابی کنیم. اگر با افراد منفی که دائماً ناله می‌کنند و غر می‌زنند یا ما را پایین می‌آورند، معاشرت می‌کنیم، شروع به بازتاب این ویژگی‌ها خواهیم کرد. آن روابط را با روابط مثبت و حمایتی بیشتر جایگزین کنیم.

■ **اگر چیزی ما را ناراحت می‌کند یا آن را حل کنیم یا بپذیریم که اکنون هیچ کار دیگری نمی‌توانیم انجام دهیم، پس چرا غر بزنین؟** غر زدن یک فعالیت منفعل است. جای آن را با راه‌حلی برای مشکل عوض کنیم یا به راحتی آن مشکل را بپذیریم و ذهن‌مان را رها کنیم



۲ تأثیر کاملاً روشن غر زدن

غر زدن یکی از رفتارهایی است که اگر مرتب تکرار شود، تبدیل به یک عادت دائمی و باعث می‌شود برای ما منفی‌نگر بودن، راحت‌تر و ساده‌تر از مثبت‌نگری باشد. به همین علت است که اغلب توصیه می‌شود تا حد ممکن سعی کنیم از غر زدن پرهیز کنیم تا این موضوع تبدیل به یک رفتار در ذهن ما نشود. غر زدن می‌تواند تأثیرات بسیار بدی را از خود بر جای بگذارد. دو تأثیر کاملاً محرز و روشن آن عبارت است از:

۱) **بدبین می‌شویم:** زمانی که ما غر می‌زنیم، در واقع در حال تمرکز روی نقاط منفی هستیم، به همین علت بعد از مدتی این طرز فکر در وجود ما نهادینه می‌شود و همیشه تمرکز خود را روی مسائل منفی معطوف خواهیم کرد. در نتیجه بعد از مدتی تنها جوانب منفی یک موضوع را خواهیم دید و به همین دلیل است که غر زدن موجب می‌شود تبدیل به فردی بدبین شویم و به محض اینکه کوچک‌ترین موضوعی رخ می‌دهد، تنها روی موارد منفی آن تمرکز کنیم. این امر موجب می‌شود نسبت به هر چیز و هر فردی دچار احساس بدبینی شویم، به عنوان مثال به محض اینکه از کسی کوچک‌ترین نقطه ضعفی را ببینیم، روی آن تمرکز می‌کنیم و نهایتاً موجب می‌شود ویژگی‌های مثبت آن شخص را نادیده بگیریم. با تمرکز روی نقاط منفی او، در ذهن ما تبدیل به فردی نالایق می‌شود که ترجیح می‌دهیم ارتباط خود را با او قطع یا کمتر کنیم.

۲) **اطراف‌مان از آدم‌های مثبت خالی می‌شود:** غر زدن یعنی انتقال انرژی منفی به دیگران. وقتی ما مرتب در حال غر زدن هستیم، یعنی انرژی منفی خود را به دیگران انتقال می‌دهیم و حال آنها را بد می‌کنیم. به همین دلیل است که کم‌کم افرادی که این ویژگی را ندارند و افراد مثبتی هستند از اطراف ما پراننده خواهند شد و نهایتاً تنها کسانی در کنار ما باقی خواهند ماند که همانند ما عادت به غر زدن دارند و منفی‌نگر هستند. بعد از مدتی مشاهده خواهیم کرد که دیگر هیچ‌کسی وجود ندارد به ما انرژی مثبت انتقال دهد و تنها کسانی کنار ما هستند که همانند خودمان مرتب به دنبال ایرادگیری و بهانه‌جویی هستند، در نتیجه هیچ فرد مثبت‌اندیشی تمایلی به حفظ رابطه با ما نخواهد داشت.