

## همسران غرغرو!

غر زدن مانند خشمگین شدن که بروز ناپخته‌ی اعتراض است، روشی ساده‌انگارانه برای بیان برخی احساساتِ درونی انسان است و البته عملی بی‌دلیل و بی‌ریشه نیست! ... هرچند می‌تواند به واکنشی تکراری و عادت‌ی تبدیل شود. از آن جایی که از لحاظ روان‌شناسی خانم‌ها تمایل و نیاز بیشتری برای ایجاد ارتباط کلامی دارند و هر نوع هیجانی در آن‌ها معمولاً منجر به بهانه‌ای برای ایجاد ارتباط می‌گردد، شاید بتوان گفت که عمل «غر زدن» که نوعی ارتباط کلامی ناپخته و گاه غیرمستقیم است در آن‌ها بیشتر به چشم می‌خورد و صد البته که در آقایان هم وجود دارد! غر زدن به عبارتی بیان نوعی نارضایتی و ناراحتی با جملاتی نارسا، نامناسب، گاه کلیشه‌ای و پی در پی، بدون هیچ برآوردی شایسته از موقعیت موجود و وضعیت شنونده است.

افرادی که به زعم همسرشان، افرادی غرغرو هستند باید با خودشان صادق باشند و به طرز عمیق درباره‌ی احساسات و واکنش‌های درونی خود تفکر کنند. در لحظاتی که احساسات منفی و ناخوشایند بر آن‌ها مستولی می‌شود و در شرایطی که احساس نارضایتی می‌کنند، با خود بیندیشند که ریشه و علل این احساس و نارضایتی از چیست؟! و پس از پیدا کردن ریشه‌ی احساسات خود به این مسأله مهم فکر کنند که چگونه می‌توانند تحمل این نارضایتی و ناراحتی را بر خود آسان کنند؟!

بنابراین به نظر می‌رسد مثلاً برای یک خانم، نتیجه می‌تواند به نوعی درد دل کردن با فردی مورد اعتماد منتهی شود که می‌تواند شنونده‌ی خوبی برای این احساسهای منفی باشد، اعم از والدین، همسر، یک مشاور امین و یا یک دوستِ عاقل!

صحبت در محیطی آرام، با جملاتی رسا و مناسب و به دور از عوامل مخربی چون خشم، مقصرجویی، توهین و ... از سوی دیگر جلسات گفت و گو میان همسران و والدین و فرزندان در زمانی مشخص از هفته، از بروز این احساسات منفی و نارضایتی، جلوگیری خواهد کرد؛ به شرط آنکه حداقل مهارت‌ها در این گفتگوها رعایت شود! در این گونه موارد همسران باید بدانند که با اندکی تدبیر می‌توانند شرایط را به نحو مناسبی به سود همه تغییر دهند؛ پس اولین قدم آن است که با کلام خویش، با همسر خود هم‌احساسی کنند. این مسأله چنان مهم است که گاهی می‌تواند فرد را از جایگاه «مقصر» به جایگاه «نجات دهنده» صعود دهد.<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> - البته واقعیت این است که گاهی هم تمامی این تلاشها به جایی نمی‌رسد! ... نا امید نیستیم ولی رو در رو شدن با واقعیت هم امری لازم است! گاهی دیگران نمی‌توانند شکل و میزان تلاش ما برای بهبود شرایط زندگی مان را درک کنند اما او که شاهد بر همه‌ی فراز و نشیب‌ها و خلوت و جلوت‌های ماست بهترین قضاوت کننده است و صد البته به رحمت او پناه می‌بریم.

او می‌تواند در قدم بعدی و در طولانی مدت با رفع علل ایجاد احساس منفی در همسرش به محیط خانواده ی خود آرامش و شادی بیشتری ببخشد. مسلماً با کمی حوصله می‌توان مطالب فوق را تعمیم داده و در هر رابطه‌ای به کار برد.

اگر اهل غُزْدن هستیم از هم اکنون شروع کنیم. به عنوان نمونه اگر از مطلبی که خواندیم هم احساس نارضایتی داریم، پیش از شروع به غُرْغُر کردن، کمی فکر کنیم! در این باره می‌توانیم با دوستی صحبت کنیم!