



چطور خود را از دست غر زدن دیگران خلاص کنید؟

واکنش‌های منفی در برابر غرغر کردن افراد غرغرو فقط اوضاع را بدتر می‌کند؛ بنابراین سعی کنید در برابر نق زدن‌ها و غرغرها صبور و بردبار باشید.

واکنش‌های منفی در برابر غرغر کردن افراد غرغرو فقط اوضاع را بدتر می‌کند؛ بنابراین سعی کنید در برابر نق زدن‌ها و غرغرها صبور و بردبار باشید.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر افسانه صادقی در مجله سپیده دانایی نوشت: اگر می‌خواهید از شر غرغروها رها شوید، به موارد زیر توجه کنید:

روابط خود را با فردی که غر می‌زند یک بررسی اجمالی بکنید و ببینید به کدام‌یک از نیازهای او بی‌توجه بوده‌اید.

در بعضی از مواقع حق را به افرادی بدهید که غرغر می‌کنند. با این روش از شدت و سطح غرغر افراد کم می‌شود.

تلاش کنید تا فرد غرغرو را به ابراز اعتراض‌هایش به شکل‌های دیگر وادارید.

سعی کنید به بعضی از غرغر کردن غرغروها توجه کنید. بعضی وقت‌ها غرغروها (به‌خصوص خانم‌های غرغرو) از این روش برای جلب توجه (همسرشان) بهره می‌جویند. در واقع آنها به دنبال جلب توجه همسرشانند و بنابراین عکس‌العمل همسر بسیار حائز اهمیت است.

برای اینکه غرغرها تبدیل به دعوا و اختلاف نشوند، بعضی مواقع موقعیت را ترک کنید (همان‌طور که قبلاً هم گفته شد گاهی هم با گفتن جمله‌ای مثل «حق با توست» یا «می‌دانم ناراحت هستی» یا... حق را به فرد غرغرو بدهید).

به افراد غرغرو بگویید برای ابراز دیدگاه‌ها و اعتراض‌هایش از روش‌های مناسب‌تر استفاده کند (مثلاً هم او و هم خودتان به کلاس‌های آموزش مهارت‌های زندگی بروید و روش‌های ابراز بیانگر را که نه منفعلانه است و نه پرخاشگرانه یاد بگیرید).

واکنش‌های منفی در برابر غرغر کردن افراد غرغرو فقط اوضاع را بدتر می‌کند؛ بنابراین سعی کنید در برابر نق زدن‌ها و غرغرها صبور و بردبار باشید. خونسردی و آرامش و انتقال آن به طرف مقابلتان به بهبود شرایط کمک مؤثری می‌کند.

هر از گاهی همسرتان (یا افراد غرغروی دیگر) را به دلیل انجام کارهای خانه تشویق کنید. به او (آنها) کلمات محبت‌آمیز بگویید، برای همسرتان شاخه گلی بخرید و خلاصه کاری کنید که او دریابد شما شرایط وی را درک می‌کنید و قدردان زحماتش هستید.