

کم غرغر کن!

شما چقدر نق می‌زنید؟ تا به حال با خودتان فکر کرده‌اید که در دسته آدم‌های غرغرو هستی یا نه؟



طاهر عطاران: شما چقدر نق می‌زنید؟ تا به حال با خودتان فکر کرده‌اید که در دسته آدم‌های غرغرو هستید یا نه؟

یا از آن آدم‌هایی هستید که غرزدن در هر شرایطی را حق خودشان می‌دانند و به خودشان حق می‌دهند که مدام در حال شکایت کردن باشند؟ یا اینکه ترجیح می‌دهید صبور باشید و کمتر خود و اطرافیانتان را کلافه کنید؟ اصلاً این عادت نق زدن از کجا می‌آید و دردی را هم درمان می‌کند یا نه؟ بیشتر ما آدم‌ها دیگران را آدم‌هایی غرغو و اهل نق زدن می‌دانیم اما اصلاً درباره خودمان اینچنین قضاوت نمی‌کنیم یا خودمان را از این عادت بد و زنده مبرا می‌دانیم یا اینکه در بهترین حالت به خودمان حق می‌دهیم که در هر شرایطی غربزیم و دیگران هم وظیفه دارند ما را درک کنند. بهتر نیست بیشتر و بهتر به خود و رفتارهایمان فکر کنیم و اجازه ندهیم که غرغر کردن، محبوبیت ما را خدشه‌دار کند؟

هفت گام با ترک اعتیاد به غرزدن**1- آستانه تحملتان را بالا ببرید**

بالا بردن آستانه تحمل و تمرین کردن صبر، نقطه مقابل عادت شکایت و نق زدن است. امیر مؤمنان (ع) در مورد جایگاه صبر می‌فرمایند: نقش صبر در کارها همانند نقش سر در بدن است؛ همچنان که اگر سر از بدن جدا شود، بدن از بین می‌رود، صبر نیز هرگاه همراه کارها نباشد، کارها تباہ می‌گردند. (کافی، ج 2، ص 90)

انسان‌های صبور به ندرت نق می‌زنند و معمولاً در برخورد با مشکلات و حل کردن آنها هم موفق‌تر هستند. پس همانطور که عادت به نق زدن کرده‌اید می‌توانید خودتان را به تحمل و صبر کردن عادت دهید. آن وقت می‌بینید که هم خودتان احساس راحتی بیشتری می‌کنید و هم راهی برای حل مشکلاتتان پیدا می‌شود. برای این کار دوز نق زدن‌هایتان را در روز زیر ذره‌بین بیاورید و اندک اندک و خودآگاه از میزان آن کم کنید. این روند قطعاً به ترک تدریجی اعتیاد شما به نق زدن کمک می‌کند. از طرف دیگر به جای واکنش‌های کلامی بی‌هدف و هیجانی، آستانه تحمل خود را با تمرین سکوت بالا ببرید. سکوت فرصت فکر به انسان می‌دهد و از خطاهای شما کم می‌کند. راهکار زیبایی دیگری هم برای صبور شدن در کلام امام (ع) وجود دارد که می‌فرمایند: اگر صبور نیستی، خود را صبور جلوه ده، زیرا کمتر کسی است که خود را شبیه گروهی کند و سرانجام یکی از آنان نشده. خداهند هم با صادان است.

2- یک جریمه نقدی برای خود صادر کنید

به ازای هر نق زدن، خود را موظف به پرداخت جریمه نقدی کنید و مثلاً این جریمه را در امور خیر صرف کنید. در این صورت، هم ثواب می‌کنید و هم بعد از مدتی به جمع خیرین می‌پیوندید البته اگر پول را از نق، بیشتر دوست نداشته باشید. نکته مهم‌تر آنکه ته‌انسته‌اید هجانات و احساسات خود را، دانه غرزدن، کنتا، کند ه خه‌دآگاه شه‌د.

3- «نق زدن ممنوع» را به دیگران بسپارید

از دوستان و آشنایان خود رسماً درخواست کنید که در موضوع نق‌زدن و غرغر کردن به دنبال گرفتن مچ شما باشند و هر وقت خواستید نق بزنید به شما یادآوری کنند که نق‌زدن ممنوع است. مطمئن باشید آنها در این زمینه‌ها از خود شما هم مسئولانه‌تر عمل می‌کنند. آن وقت از داشتن چنین دوستان شفیقی که چشمشان دائماً به دهان شماست تا از شما گافی بگیرند واقعا مسرور خواهید شد. انتخاب یک اخطار، منع، یا حفظ آبه، جمع هم، ته‌اند آده مناسب، باشد.

4- با نق نقوها همنشینی نکنید

تأثیر همنشینی گل و گل حکایتی قدیمی است. از وارد شدن به نق‌پارتهای پرهیز کنید. همان مکان‌ها و جمع‌هایی که یا غیبت نقل مجلسشان است یا نق زدن. سعی کنید نه خودتان نق بزنید و نه پای نق زدن دیگران بنشینید. جمله مفید و خوبی که در این شرایط به‌خده دنگان، ته‌اند یادآه، شه‌د، است که آخش، چه؟ فاده‌د، حفا‌د حس‌ت؟

5- برای حل عملی و جدی مشکل آستین بالا بزنید

بر حل واقعی مشکلات تمرکز کنید نه بر حاشیه‌ها. تمرکز خود را از حاشیه‌ها امن نق‌زدن که بهانه‌ای برای طفره رفتن از پیدا کردن راهکارهاست به متن مشکل معطوف کنید. اگر چه قطعاً چالش‌برانگیز است اما کارساز خواهد بود. به جای کلمه «چرا» مثلاً، اینکه حاشیه‌ها، شده حاشیه‌ها، از کلمه «چه» استفاده کنید؛ مثلاً، حاشیه‌ها، مشکلی، چه کاری، باید انجام داد؟

6- نق‌زدن را نوعی نقطه ضعف بدانید

وقتی بدانید که عوارض نق زدن چقدر زیاد است و اعتیاد به آن تا چه اندازه می‌تواند به موقعیت اجتماعی و روابط ما لطمه وارد کند ترجیح می‌دهید از شر این عادت ناپسند خلاص شوید. همواره پیش خودتان نق زدن را نقطه ضعفی بدانید که باید از شخصیت شما حذف شود. تصویر یک آدم غرغو را مجسم کنید. بعید است دوست داشته باشید اطرافیانتان چنین تصویری از

شما داشته باشند. با ادب، طبع، فک، حدت شما در تک‌تک، نه، کد،ها قطعا نشت مرشد.

7- نیمه پر معروف

اول نیمه پر لیوان را ببینید و بعد نیمه خالی آن را. عادت کنید هرگاه که می‌خواهید از شرایط خود غر بزیند اول جنبه‌های مثبت همان شرایط را با خودتان مرور کنید. این کار تمرین خوبی برای شما می‌شود تا بتوانید از دام منفی‌گرایی و غر زدن و ناراضی بودن فرار کنید. نادرستی این تصور را که مثبت‌گرا بودن، نوعی ساده‌لوحی است، حال و روز منفی‌گراها و آخر و عاقبت‌شان بهتر از هر دلیل دیگری نشان می‌دهد. پس مثبت‌گرا و در عین واقع بینی، خوش‌بین باشید. مطمئن باشید نتیجه این نوع دیدگاه دایم، شما قطعا از نه، زدن، جذبات خواهد بود.

چرا اینقدر نق می‌زنیم؟

نق زدن و غر کردن در آدم‌ها می‌تواند معانی و دلایل مختلفی داشته باشد. بعضی از این دلایل منطقی و قابل قبول است اما برخی دیگر قابلیت پذیرش و توجیه عقلی ندارد. هرچند حتی در آن شرایطی که فرضا نق زدن توجیه عقلی هم داشته باشد، انتخاب این روش بدترین و بی‌نتیجه‌ترین راه ممکن برای تخلیه هیجانات است. وجه مشترک آدم‌های غرگو در بحث ما آنجایی است که نق‌زدن دیگر نه وسیله‌ای غیرمستقیم برای برقراری ارتباط و رفع کم‌کاری‌های عاطفی همسر است و نه راهی برای نشان دادن مشکلی در زندگی که باید حل شود، بلکه عادت مزمن و ناهنجار می‌شود که هم خود فرد را آزار می‌دهد و هم اطرافیان را. چه در مورد آقایان و چه خانم‌ها، این شکل نق زدن اکثرا زمانی بروز و ظهور می‌کند که شخص به‌جای حل واقعی مشکل، این روش کم‌زحمت‌تر برخورد با آن را انتخاب می‌کند؛ به این معنا که یا نمی‌تواند محرک ناخوشایندی که باعث این پاسخ شده را با پاسخ بهتری خنثی کند یا نمی‌خواهد راه به‌درد بخورتري از نق زدن را انتخاب کند. واقعیت این است که کمی نق زدن معمولا برای همه ما طبیعی است اما وقتی تبدیل به عادت دائمی می‌شود دیگر عوارض جدی و ناخوشایندی دارد.

در واقع می‌توان گفت که در شرایط سخت و دشوار زندگی، نق زدن تبدیل به راهی می‌شود برای تخلیه فشارهایی که آدم‌ها را در تنگنای خود قرار داده‌اند. بنابراین خیلی عجیب نیست در افرادی که آستانه تحملشان نسبت به مشکلات زندگی کمتر است یا اینکه به‌دنبال خودسازی نیستند، بیشتر بتوان سراغ غرگوها را گرفت. در این میان شاید خانم‌ها به‌خاطر نیاز بیشتری که به ارتباط کلامی دارند زمینه بیشتری هم برای نق زدن داشته باشند.

نق زدن نوعی واکنش به موقعیت‌هایی است که احساس ناخوشایندی را برای آنها ایجاد می‌کند مثل، درماندگی، ناکامی، ناامیدی، یأس، خشم، بدبینی، تنهایی و موردتوجه نبودن. اگر کمی علمی‌تر و از دیدگاه روانکاو به آن نگاه کنیم نوعی واکنش جابه‌جایی است که نسبت به موقعیت‌های آزاردهنده فوق در شخص ایجاد می‌شود. بنابراین پشت این نق زدن‌ها گاهی تذکرات عاطفی و احساسی مهمی برای شوهران حواس‌پرت وجود دارد که قابل توجهند. اما چون این رفتار هیجانی غالبا بدون توجه به موقعیت زمانی- مکانی و وضعیت شنونده رخ می‌دهد و از طرف دیگر با جمله‌هایی نامناسب، نارسا و گاه تکراری ابراز می‌شود نه فقط قادر به انتقال پیام اصلی نیست بلکه نتیجه معکوس می‌دهد.

چه فایده‌ای دارد؟

شاید تنها فایده نق‌زدن، تخلیه شدن و به قول خودمان خفقان نگرستن در مقابل فشارهای آزار دهنده‌ای باشد که باعث آن شده است. اما در اینکه واقعا «نق» چقدر مشکل‌گشا است و آیا اصلا می‌تواند باری را بر زمین بگذارد، جای بحث است. وقتی شما نق می‌زنید به ظاهر دارید با اعلام ناراضی‌تبی از شرایط محیط، خودتان را به‌نحوی تخلیه می‌کنید؛ غافل از عوارضی که گاهی می‌تواند برای شما از اصل موضوع به مراتب مشکل‌سازتر باشد. درست است که با نشان دادن این رفتار فکر می‌کنید؛ تخلیه شده‌اید اما در واقع با خالی کردن دل‌تان و بیرون کشیدن ناراحتی‌ها، با انبوهی از مشکلات دفن شده قبلی مواجه می‌شوید که حالا مثل مردگان نبش قبر شده جلوی چشمان شما ظاهر می‌شوند. پس برای خلاص شدن از تل‌خاک این مشکلات نیاز به کندن چاله‌ای دیگر پیدا می‌کنید که خاک و خل چاله اول را در آن دفن کنید و با کندن مرتب این چاله‌ها هربار سعی می‌کنید خاک بیرون کشیده قبلی را در چاله کنده شده بعدی دفن کنید و این روند بی‌نتیجه ادامه پیدا می‌کند تا جایی که نق زدن جزئی از عادت شما می‌شود؛ بی‌آنکه واقعا مشکلی را حل کند. به تدریج، نق زدن تبدیل به عادت کلامی شما می‌شود و دائما در دهان‌تان می‌چرخد بدون اینکه شما را سیرکند طبعاً این لقمه هم چندان خوشایند نیست. پس کامی همیشه تلخ را برایتان به امغان، مرآه‌د.

عوارض اعتیاد به نق زدن چیست؟

نق زدن به‌جز اینکه راه‌حل نیست مشکلات دیگری هم به‌وجود می‌آورد. در بعد فردی، پیوند عمیقی بین نق زدن و منفی‌گرایی وجود دارد؛ آدم‌های غرگو معمولا آدم‌هایی منفی‌گرا می‌شوند و آدم‌های منفی‌گرا هم، غالبا غرگو. این افراد آدم را یاد آنهایی می‌اندازند که عینک آفتابی سیاه‌تر از قیری به چشم زده‌اند و همه دنیا را از پشت آن، به همان سیاهی می‌بینند. پیامد منفی‌گرایی که از عوارض عادت کردن به نق زدن است، پرورش شخصیتی نچسب و نامحبوب است که باعث کلافه شدن اطرافیان می‌شود. چه کسی دوست دارد همنشین یک نق نقوی حرفه‌ای باشد که مغز آدم را با شکایت‌های دائمی خود از زمین و زمان می‌خورد؟ بنابراین نق نقوها، دوستانشان را هم پراکنده و قلع و قمع می‌کنند. از طرف دیگر در زندگی مشترک هم، غرزدن‌های مداوم از هر طرف که باشد به مرور باعث سرد شدن روابط زوجین، دوری زن و شوهر از هم، اختلاف و کشمکش و در نهایت حتی نفرت، کینه و حذاب، مرشد. نه، زدن، حذ، بلکه از شما انسان، منف‌گرا، نحس سازد کا، دنگ، نم، کند.

این بهانه‌ها از چیست؟

نق زدن کار آدم‌هایی است که نمی‌خواهند برای رفع مشکلشان آستین بالا بزنند و کار جدی و عملی انجام دهند. غر زدن کار آدم‌هایی است که می‌خواهند از زیر بار برخورد مستقیم با مشکلاتشان و پیدا کردن راه‌حل واقعی برای آنها فرار کنند. این روشی

نیست که آدم‌های مصمم و جدی برای برخورد با فراز و نشیب زندگی انتخاب می‌کنند. نگاهی به زندگی روستائیان بیندازیم. فرزندان روستا به‌ندرت اهل غرزدن هستند با آنکه سختی‌های زندگی روستایی با مشکلات شهرنشینی قابل مقایسه نیست. آنها آموخته‌اند از کودکی، مسئولیت زندگی را بر دوش بگیرند و با مشکلات رودررو شوند و با زبان عمل سخن بگویند. بنابراین از تنبلی، عدم‌اعتماد به نفس و هر چه که پای عملشان را سست کند فاصله می‌گیرند. اگر از کودکی به فرزندان بیاموزید که برای رسیدن به مقصودشان به‌جای نق‌زدن تلاش بیشتری داشته باشند، شاید این عادت ناپسند از نسل و اجتماع آینده ما رخت بکنند.