

### سبک رفتار



یک روز زندگی با غرورها

# آنان به زمین و زمان گیر می‌دهند!

مرضیه مایمیری

تا حالا آدم غرغرو از نزدیک دیده‌اید؟ آتهایی که از عالم و آدم طلبکارند، هیچ اتفاقی در دنیا راضی شان نمی‌کند و در همه حال به زمین و زمان گیر می‌دهند. هیچ روی‌پردادی هر چند کوچک خوشحالشان نمی‌کند و مدام عادت دارند نیمه خالی لیوان را ببینند. آنها اصرار دارند بگویند غرغرو برایشان واژه مناسبی نیست و آنها فقط رک و منطقی هستند. یعنی بسیاری از آدم‌ها مقابل اینگونه افراد به بی خیالی، خونسردی و الکی خوش بودن متهم می‌شوند، در حالی که این افراد بدون آنکه احساس کنند دایره

## تا از خواب بیدار شد غر زدن هم شروع شد

وقتی از خواب بیدار شد احساس خنکی می‌کرد. کم‌رش جلوی باد کولر خشک شده بود. خودش را کشید و بسا غرولند زیر لب گفت: «اه یخ زدم. یکی نیست این کولر لامببرو خاموش کنه؟»

برخواست و با دردی که زیر دلش احساس می‌کرد با مثنای پر سمت دستشوپی رفت ولی پسرش انگاز از او بیشتر عجله داشت. به شیشه کوبید و غرغر کنان گفت: «تشد یه بار بیام دستشوپی کسی نیاشه. آه!» کمی بعد در حالی که دل در دش را از یاد برده بود سر میز صبحانه حاضر شد. همه چیز برای غر زدن مهیا بود. قول ممان عفت به عالم و آدم می‌دهد. همیشه عادت داشت تخم مرغ عملی بخورد ولی امروز انگاز خورشید از سمت دیگری طلوع کرده بود و آقا هوس تخم مرغ سفتر تر کرده بود. این بود که وقتی نیمروی عملی رادر بشقاب دید دادش درآمد و گفت: «ای بابا خانم مدل دیگه‌ای بلدنیستی تخم مرغ درست کنی؟ اینهمه مدل داریم. اینهمه توی اینترنت می‌بینی هرکد غنای جدید پیدا کن.» همسرش که می‌دانست امروز وقت کل کل کردن یا اونیست به پسرش اشاره کرد با پدرش دهان به دهان نشود و در سکوت همه چیز به خیر بگذرد.

### گیر دادن به جای، تخم مرغ و برق!

او صبحانه‌اش را در حالی که به جای سرد و تخم مرغ عملی گیر داده بود تمام کرد. می‌خواست لباس بپوشد. متوجه شد همسرش لباس‌ها را در ماشین لیاوشویی ریخته و هنوز نشسته‌است. با کلافگی دست میان موهایش برد و گفت: «ای بابا! اینهمه شب تا صبح سرتون تو گوش ای لامصبه. یکی نیست این ماشینو روشن کنه؟» همسرش در حالی که سعی داشت از کوره در نرود با آرامش گفت: «روزها وچ مصرفه. گذاشتم صبح روشن کنم. حالا به پیرهن دیگه بپوش.»

دوباره دادش درآمد که «ای بابا اینهمه دارند برق میدزن. خونه‌ایمونا انگاز چلچراغ توش کار گذاشتن، اونوقت ما بدبختا باید صرفه‌جویی کنیم و فکر برق ملت باشیم.» پسرش می‌خواست بگوید بابا صرفه‌جویی یک فرهنگ است و ربطی به دارا و ندار ندار ولی تا رفت با پدرش بحث فلسفی در مورد حقوق وظایف شهروندی راه بیندازد مادر چشم غر‌ای تماش کرد و به او فهماند امروز برای نصیحت کردن وقت خوبی نیست. او هم حرفش را نیمه کاره رها کرد و به اتاقش رفت. کیفش را از روی میز برداشت و راهی محل کارش شد.

### لعتن به موسیقی، ترافیک، تاکسی و...

پلاک ماشینش زوج بود و نمی‌توانست روز سه‌شنبه در شهر با پلاک فرد تردد کند. این بود که ترجیح داد با مترو برود. تا ایستگاه مترو کمی راه بود که اغلب

روزها پیاده می‌رفت ولی امروز ترجیح داد تاکسی سوار شود. جلوی اولین تاکسی را گرفت و راه افتاد. راننده از این میانسال‌های اهل دل بود. موسیقی سنتی گوش می‌کرد. مرد به حرف آمد و گفت: «ای بابا شماها دل خوشی دارینا. مردم اینهمه بدبختی دارن اونوقت شما سرخوش موسیقی گوش میکنی؟ خوش به حالت که اینقدر خونسردی!»

راننده لیخندی مهربان و آرام بخش تحویل مرد داد و گفت: «تفاقا موسیقی برای جلا‌ی روحه. وقتی فشارها یاده باید موسیقی گوش کرد تا خبرهای بد رو بشوره بیره.»

ترجیح داد سکوت کند و برای ادامه نیافتن مکالمه‌اش به بیرون زل زد. حوصله ماندن پشت چراغ قرمز را نداشت. زیر لب طوری که راننده می‌شنید، گفت: «اینهمه سال هنوز نتونستن معضل ترافیکو حل کنن. ادم پیر میشه پشت این چراغا. اصلا با ماشین بیرون درنیاد راحت‌تره.»

مرد باز هم خندید ولی این بار سکوت کرد. در افکار

خودشان غرق بودند که دخترکی گل فروش با انگشت

به شیشه ماشین زد و اشاره کرد گل بخرند. مرد بلافاصله

همان شیشه نیمه پایین را بالا کشید و گفت: «هملکت رو پول خرابیده اونوقت دختری مردم باید پاید گدایی.

تازه اینا گدام نیستنن. یه عده مفت خور جیباشون پر

میشه.» غرولندهای مرد، راننده خوش خلق را کلافه

می‌کرد. دلش نمی‌خواست روزش را با نق شروع کند

ولی چاره‌ای نداشت. باید هر طور شده او را تا مقصدش

یعنی ایستگاه مترو می‌رساند. وقتی می‌خواست پیاده

مرد و زنی نسبت به یکدیگر وظایفی را بر عهده دارند اما در هر حال استحکام روابط بین زوجین از یک رابطه‌ی خاص پیروی می‌کند که در صورت انجام ندادن هر یک از وظایف محوله پیامدهای گریبانگیر خانواده خواهد شد.

نبرد مدیریت کافی در زندگی و عدم برنامه‌ریزی مناسب بر روابط زوجین تأثیرگذار است. مشخص کردن مدیریت خاص و انجام امور طبق توانایی‌های مشخصه زن و مرد هر یک دارای مزایایی مثبت خواهد بود، چراکه زوجین هر یک طبق قوانین

دریافت مزایا و خدمات رفاهی غر زده‌سود و هر بار با نق زدن آنها را مجبور می‌کرد تن به خواسته‌هایش

بدهند. او در خیالش می‌گفت سر این جماعت باید غر

زند و حق طلبی کرد تا کارت راه بیفتد ولی نمی‌دانست تمام آن امکان‌کارش را زودتر از می‌انداختند تا چند

دقیقه‌ای کمتر غرولندهایش را بشنوند و اعصابشان کمتر خد شود.

او تمام این سال‌ها با واحد اداری سر حقوق، وام، دریافت مزایا و خدمات رفاهی غر زده‌سود و هر بار با نق زدن آنها را مجبور می‌کرد تن به خواسته‌هایش بدهند. او در خیالش می‌گفت سر این جماعت باید غر

زند و به شانس بدش لعنت فرستاد. مدام این پا و آن پا

تازه اینا گدام نیستنن. یه عده مفت خور جیباشون پر

میشه.» غرولندهای مرد، راننده خوش خلق را کلافه

می‌کرد. دلش نمی‌خواست روزش را با نق شروع کند

ولی چاره‌ای نداشت. باید هر طور شده او را تا مقصدش

یعنی ایستگاه مترو می‌رساند. وقتی می‌خواست پیاده

مرد و زنی نسبت به یکدیگر وظایفی را بر عهده دارند اما در هر حال استحکام روابط بین زوجین از یک رابطه‌ی خاص پیروی می‌کند که در صورت انجام ندادن هر یک از وظایف محوله پیامدهای گریبانگیر خانواده خواهد شد.

نبرد مدیریت کافی در زندگی و عدم برنامه‌ریزی مناسب بر روابط زوجین تأثیرگذار است. مشخص کردن مدیریت خاص و انجام امور طبق توانایی‌های مشخصه زن و مرد هر یک دارای مزایایی مثبت خواهد بود، چراکه زوجین هر یک طبق قوانین

دریافت مزایا و خدمات رفاهی غر زده‌سود و هر بار با نق زدن آنها را مجبور می‌کرد تن به خواسته‌هایش بدهند. او در خیالش می‌گفت سر این جماعت باید غر

زند و به شانس بدش لعنت فرستاد. مدام این پا و آن پا

تازه اینا گدام نیستنن. یه عده مفت خور جیباشون پر

میشه.» غرولندهای مرد، راننده خوش خلق را کلافه

می‌کرد. دلش نمی‌خواست روزش را با نق شروع کند

ولی چاره‌ای نداشت. باید هر طور شده او را تا مقصدش

یعنی ایستگاه مترو می‌رساند. وقتی می‌خواست پیاده

مرد و زنی نسبت به یکدیگر وظایفی را بر عهده دارند اما در هر حال استحکام روابط بین زوجین از یک رابطه‌ی خاص پیروی می‌کند که در صورت انجام ندادن هر یک از وظایف محوله پیامدهای گریبانگیر خانواده خواهد شد.

نبرد مدیریت کافی در زندگی و عدم برنامه‌ریزی مناسب بر روابط زوجین تأثیرگذار است. مشخص کردن مدیریت خاص و انجام امور طبق توانایی‌های مشخصه زن و مرد هر یک دارای مزایایی مثبت خواهد بود، چراکه زوجین هر یک طبق قوانین

دریافت مزایا و خدمات رفاهی غر زده‌سود و هر بار با نق زدن آنها را مجبور می‌کرد تن به خواسته‌هایش بدهند. او در خیالش می‌گفت سر این جماعت باید غر

زند و به شانس بدش لعنت فرستاد. مدام این پا و آن پا

تازه اینا گدام نیستنن. یه عده مفت خور جیباشون پر

میشه.» غرولندهای مرد، راننده خوش خلق را کلافه

می‌کرد. دلش نمی‌خواست روزش را با نق شروع کند

ولی چاره‌ای نداشت. باید هر طور شده او را تا مقصدش

یعنی ایستگاه مترو می‌رساند. وقتی می‌خواست پیاده

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

## درد

آنها اصرار دارند بگویند غرغرو برایشان واژه‌مناسبی نیست و آنها فقط رک و منطقی هستند. یعنی بسیاری از آدم‌ها مقابل اینگونه افراد به بی خیالی، خونسردی و الکی خوش بودن متهم می‌شوند، در حالی که این افراد بدون آنکه احساس کنند دایره دوستان و اطرافیانشان را کوچک‌تر می‌کنند

مرد و زنی نسبت به یکدیگر وظایفی را بر عهده دارند اما در هر حال استحکام روابط بین زوجین از یک رابطه‌ی خاص پیروی می‌کند که در صورت انجام ندادن هر یک از وظایف محوله پیامدهای گریبانگیر خانواده خواهد شد.

نبرد مدیریت کافی در زندگی و عدم برنامه‌ریزی مناسب بر روابط زوجین تأثیرگذار است. مشخص کردن مدیریت خاص و انجام امور طبق توانایی‌های مشخصه زن و مرد هر یک دارای مزایایی مثبت خواهد بود، چراکه زوجین هر یک طبق قوانین

دریافت مزایا و خدمات رفاهی غر زده‌سود و هر بار با نق زدن آنها را مجبور می‌کرد تن به خواسته‌هایش بدهند. او در خیالش می‌گفت سر این جماعت باید غر

زند و به شانس بدش لعنت فرستاد. مدام این پا و آن پا

تازه اینا گدام نیستنن. یه عده مفت خور جیباشون پر

میشه.» غرولندهای مرد، راننده خوش خلق را کلافه

می‌کرد. دلش نمی‌خواست روزش را با نق شروع کند

ولی چاره‌ای نداشت. باید هر طور شده او را تا مقصدش

یعنی ایستگاه مترو می‌رساند. وقتی می‌خواست پیاده

مرد و زنی نسبت به یکدیگر وظایفی را بر عهده دارند اما در هر حال استحکام روابط بین زوجین از یک رابطه‌ی خاص پیروی می‌کند که در صورت انجام ندادن هر یک از وظایف محوله پیامدهای گریبانگیر خانواده خواهد شد.

نبرد مدیریت کافی در زندگی و عدم برنامه‌ریزی مناسب بر روابط زوجین تأثیرگذار است. مشخص کردن مدیریت خاص و انجام امور طبق توانایی‌های مشخصه زن و مرد هر یک دارای مزایایی مثبت خواهد بود، چراکه زوجین هر یک طبق قوانین

دریافت مزایا و خدمات رفاهی غر زده‌سود و هر بار با نق زدن آنها را مجبور می‌کرد تن به خواسته‌هایش بدهند. او در خیالش می‌گفت سر این جماعت باید غر

زند و به شانس بدش لعنت فرستاد. مدام این پا و آن پا

تازه اینا گدام نیستنن. یه عده مفت خور جیباشون پر

میشه.» غرولندهای مرد، راننده خوش خلق را کلافه

می‌کرد. دلش نمی‌خواست روزش را با نق شروع کند

ولی چاره‌ای نداشت. باید هر طور شده او را تا مقصدش

یعنی ایستگاه مترو می‌رساند. وقتی می‌خواست پیاده

مرد و زنی نسبت به یکدیگر وظایفی را بر عهده دارند اما در هر حال استحکام روابط بین زوجین از یک رابطه‌ی خاص پیروی می‌کند که در صورت انجام ندادن هر یک از وظایف محوله پیامدهای گریبانگیر خانواده خواهد شد.

نبرد مدیریت کافی در زندگی و عدم برنامه‌ریزی مناسب بر روابط زوجین تأثیرگذار است. مشخص کردن مدیریت خاص و انجام امور طبق توانایی‌های مشخصه زن و مرد هر یک دارای مزایایی مثبت خواهد بود، چراکه زوجین هر یک طبق قوانین

دریافت مزایا و خدمات رفاهی غر زده‌سود و هر بار با نق زدن آنها را مجبور می‌کرد تن به خواسته‌هایش بدهند. او در خیالش می‌گفت سر این جماعت باید غر

زند و به شانس بدش لعنت فرستاد. مدام این پا و آن پا

تازه اینا گدام نیستنن. یه عده مفت خور جیباشون پر

میشه.» غرولندهای مرد، راننده خوش خلق را کلافه

می‌کرد. دلش نمی‌خواست روزش را با نق شروع کند

ولی چاره‌ای نداشت. باید هر طور شده او را تا مقصدش

یعنی ایستگاه مترو می‌رساند. وقتی می‌خواست پیاده

### سبک ارتباط



راهکارهایی برای حفظ روابط زوجین

## بگو دوست دارم تا همیشه در قلبم بمانی

زینب قدری

خانواده سالم، جامعه‌ای سالم می‌سازد. از آنجا که روابط بین زوجین یکی از مهم‌ترین عوامل تفاهم در زندگی زناشویی است، زوجین باید هر یک نسبت به یکدیگر از اصولی منضبط پیروی کنند تا زندگی آنان از شادی و نشاط لازم برخوردار باشد. زوجینی که بر اساس مراحل مختلف و شرایط گوناگون زندگی مشترک را انتخاب کرده‌اند، حالا باید در زندگی مشترک خود، بر خورد درست، احترام متقابل و همچنین روابط تفاهم آمیز را بیاموزند تا مبادا موجب نگرانی و آسیب رساندن به زندگی شوند. ابراز عشق و محبت یکی از بهترین راه‌های ارتباطی در زندگی زوجین است و اثرات بسزایی در تحکیم روابط دارد. تحقیقات حاصله حاکی از این مطلب مهم است که زندگی‌های زوجین موفق، درقبال بیان عشق و علاقه نسبت به یکدیگر بوده‌است. زندگی که بر مبنای اصول عشق پایه‌ریزی شود هر آنچه غیر از آن را محدود و خارج می‌سازد و زوجین به جای سرزنش یکدیگر و انتقام جویی به یاری هم می‌شتابند. عدم بروز و ابراز علاقه در زندگی زوجین می‌تواند دعوای متقابل و سرزنش‌ها را در امور زندگی به دنبال داشته باشد.

و حرمت یکدیگر زندگی بر مبنای عشق و صفا بنا کنند. اگر چه بعضی از این اصول با در نظر گرفتن موقعیت و شخصیت فرد متفاوت است اما با این حال می‌توان بهترین شرایط را برای پهنه‌سازی زندگی فراهم کرد.

همکاری نکردن متقابل هر یک از زوجین موجب دلسردی از یکدیگر می‌شود. پیدا کردن راه حل‌های مناسب در برطرف کردن چنین مشکلاتی کمک راستی‌ن از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است. موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

موقعیت یکدیگر آشنا می‌شوند. صادق بودن و رو راستی می‌تواند از دیگر راه‌حل‌های حل مشکلات است.

### غرغرایش در خانه تمامی ندارد

به هر زحمتی بود ساعات اداری تمام می‌شد و باید به خانه می‌رفت. اگر همسرش به او لیست خرید داده بود غر

می‌زد:«هیچوقت تو خونه هیچی نداریم.

من فقط باید عین باربرای خرید کنم و حمل باشم.»

خانه هم که می‌آمد تازه اول غر زدنش هایش بود. کسی

جرت نداشت بگوید بالای چشمات ابروست. بیچاره

پسرش که حق نداشت چیزی بخواهد یا حرفی بزند.

چون او غر می‌زد و می‌گفت بنذار از راه برسیم. یا اگر

همسرش چیزی می‌خواست چشم غره می‌رفت و با

تندی می‌گفت: «صبح تا حالا با صد نفر سو و کله زدم

عرقم درآوردمه اینجام باید خودم کار کنم؟»

حالا بماند که این زن حق نداشت روزهای میانی

هفته همسان دعوت کند. یا حق نداشت به خاطر

خستگی‌های مرد حرفی از بیرون رفتن و تفریح بزند.

بماند که اگر مهمانی داشتند او مجبور بود دست به

عصا راه پروت با همسرش سبزه برای نق زدن پیدا

کنند. بماند که هر بار قبض آب و برقی می‌آمد کلی

غر می‌زد و...

وقتش رسیده غر زدن را کنار بگذاریم

آنچه خواندید بخشی از غرولندهای یک آدم معمولی بود که مسا روزانه در طول

کار و زندگی با آنها سر و کار داریم. گاهی

تماس مستقیم داریم و در خانه مدام

غر‌ها را می‌شنویم و گاهی در جامعه بیرون با آن برخورد

می‌کنیم

این آدم‌ها یاد نگرفته‌اند از چیزی لذت ببرند و زندگی

را به کام دیگران نیز تلخ می‌کنند. نمی‌توانند نیمه پر

لیوان را ببینند. به همه چیز و همه کس سوء ظن دارند

و خلاصه برخورد با آنها یعنی جذب تمام انرژی‌های

منفی که می‌تواند برای خراب کردن یک روز ما کافی

باشد. اما چقدر غرولندهای این قسه برایتان ملموس

بود؟ چند تا از آنها را می‌شنوید یا خودتان چند بار غر

می‌زنید؟ چقدر برای پیشبرد اهدافتان نق می‌زنید و

چند بار از این شیوه ناپسند نتیجه مثبت گرفت‌اید؟

این وقتش نرسیده همگی با هم غر زدن را کنار بگذاریم و

با همه چیز صبورانه و منطقی برخورد کنیم؟

## ۵

چنددقیقه‌بعذارمیان‌هایوی مسافران، خود را به اداره رساند و ورودش را ثبت کرد. هنوز پایش به اتاق نرسیده بود که

یک ارباب رجوع زودتر از او روی صندلی نشسته بود. او را که دید از جا برخاست و ادای احترام

چنددقیقه‌بعذارمیان‌هایوی مسافران، خود را به اداره رساند و ورودش را ثبت کرد. هنوز پایش به اتاق نرسیده بود که

یک ارباب رجوع زودتر از او روی صندلی نشسته بود. او را که دید از جا برخاست و ادای احترام