

خشم دهه هشتادی‌ها زیر ذره‌بین

دختران دهه هشتادی از چیزهایی می‌گویند که باعث عصبانیتشان می‌شود

● بختیاری-فاطمی | خشم که هیجانی منفی تلقی می‌شود، یک احساس طبیعی است که افراد در هر مقطع سنی آن را در شرایط مختلف تجربه می‌کنند. اما این روزها اغلب دختران جوان و نوجوان دهه هشتادی به دلیل چالش‌های موجود در اطراف خود کمی بیشتر با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. چالش‌هایی که اغلب بازتابی از رفتارها و کنش‌های آدم‌های پیرامونشان است و معمولاً از دیدگاه آن‌ها ناهنجار به نظر می‌آید. اما سرچشمه خشم و عصبانیت دختران این نسل از کجاست؟ چه چیزی احساسات منفی آن‌ها را برمی‌انگیزد و به آن دامن می‌زند؟ آیا آن‌ها در مواجهه با عصبانیت خود راهکاری برای آرامش و بازگشت به حالت مطلوب دارند؟ در راستای کشف چرایی این مسئله، با چندی از دختران دهه هشتادی گفت‌وگو کردیم تا این موضوع را بگیریم و مهم را ملموس‌تر و دقیق‌تر بر سر می‌کنیم.

● اول قدم می‌افتد و بعد اعصاب!

مهديه بيست سال سن دارد و دانشجوی رشته روان‌شناسی است. او می‌گوید: «اینکه فردی بی‌دلیل احساس صمیمیت زیاد کند و من را مورد انتقاد و قضاوت خود قرار دهد، برای من نوعی بی‌احترامی تلقی می‌شود و خشم من را برمی‌انگیزد. گرسنگی و گرما هم در برانگیختن عصبانیت من بی‌تأثیر نیستند. از آن‌هایی هستم که همه چیز باید سریعاً برطرف شود و اگر جابه‌جا شود اول قدم می‌افتد و بعد اعصابم! ملینا که به تازگی وارد پانزده سالگی شده است، به چالش‌های خود با والدینش اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد: «هنگامی که خانواده‌ام مرا با افراد دیگر مقایسه و وارد فضای رقابتی می‌کنند علی‌الخصوص در مسائل تحصیلی، عصبانی می‌شوم. البته رفتارهای سختگیرانه آن‌ها هم در عصبانیت من سهم دارد.» او با افسوس می‌گوید: «کنترل نکردن عصبانیت من یک بار کار دستم داد. آن قدر عصبانی بودم که ناخواسته به مادرم ضربه زدم که باعث شد از من ناراحت و دل شکسته بشود.»



● هیچ کمکی هم نمی‌کنند

غزل هفده ساله دارد. در تناثر فعالیت می‌کند و دانش آموز رشته خیاطی هنرستان است. می‌گوید: «مسئولیت‌های اجتماعی زیاد و پی‌درپی احساس خشم را در من می‌شوراند. به ویژه هنگامی که مسئولیت‌های محوله بیش از توان من می‌شود و انتظار دارند آن‌ها را بی‌هیچ عیب و نقصی انجام دهم. کلا وقتی فراتر از توانایی‌ام از من توقع دارند عصبی می‌شوم چون می‌دانند فراتر از توان من است و هیچ کمکی هم نمی‌کنند.»

● واقعا دست خودم نیست

مژگان هفده ساله است و در رشته علوم تجربی تحصیل می‌کند. او دختری خوش‌مشرب و پراثری است. می‌خندد و می‌گوید: «عصبانیت من بسیار وحشتناک است. وقتی خشمگین می‌شوم به خودم یاد دیگران با واکنش‌های فیزیکی آسیب می‌زنم. البته گاهی هم اگر وسیله‌ای دم‌دستم باشد آن را پرتاب می‌کنم یا به دیوار می‌کوبم. البته که خیلی زود ناراحت و پشیمان می‌شوم، ولی آن لحظه دست خودم نیست و نمی‌فهمم چه کار می‌کنم. راستش چند وقت پیش یکی از دوستان من گفت این رفتارها تهاجمی است و باید دار و مصرف کنم، ولی واقعا خودم باور نمی‌شود که این رفتارها تا این حد خطرناک باشد؛ شاید هم باشد. گاهی بعد از اینکه واکنش فیزیکی انجام می‌دهم سریع پشیمان می‌شوم، ولی واقعا دست خودم نیست. لابد واقعا باید بروم سراغ دارو!»

معصومه که دوست و هم‌کلاسی مژگان است، بر خلاف دوستش شخصیت آرام و خون‌سردی دارد. او بیان می‌کند: «خیلی کم پیش می‌آید که خشمگین شوم. اگر هم عصبانی شوم کظم‌غیض می‌کنم و فقط تذکر می‌دهم. به طور کلی در مواجهه با موقعیت‌های این‌چنینی خون‌سردی خودم را حفظ می‌کنم. البته که این رفتارم باز خودش باعث عصبانیت بعضی‌ها می‌شود، اما من معتقدم که آدم باید بتواند خودش را کنترل کند، چرا که بعضی‌ها دنبال همین هستند که ما را عصبانی کنند و آن وسط ما می‌خورند!»

