

● اصلا خودشان را مقصر نمی‌دانند

ملیحه، مادری ۲۱ ساله و صاحب پسری دوونیم‌ساله است. فرزندش را که در حال شیطنت است، در آغوش می‌گیرد و با لبخند درباره چیزهایی که او را عصبانی می‌کند، می‌گوید: «اینکه گاهی بی‌تابی‌های فرزندم باعث عصبانیت می‌شود نمی‌توان نادیده گرفت، اما نقش او در کنترل خشمم هم تأثیر بسزایی دارد. هنگامی که خشمگین می‌شوم با بازی و سرگرمی با او غرق در دنیای پسر می‌شوم و احساس خشمم را فراموش می‌کنم. اما فقط این نیست، چون در برابر فرزندم خودم را مسئول می‌دانم خشمم را کنترل می‌کنم، ولی یک بخش از این خشم ناشی از خستگی من است. تجربه‌ای در بچه‌داری ندارم و این کار برایم خیلی سخت است و کمکی هم ندارم. همسرم درگیر با کارهای خودش است و هر وقت می‌آید خانه خسته است. تا بچه خوش اخلاق است با او بازی می‌کند و همین که زیر گریه بزند، می‌دهد بغل من. این رفتارش واقعا اذیت می‌کند. توقع دارم من را و خستگی‌هایم را درک کند و گاهی بگوید تو استراحت کن، بچه‌با من.»

زیبا هم یک دانشجوی متأهل است و بیست‌سال سن دارد. او می‌گوید: «راهکاری که برای کنترل خشمم دارم سکوت است. گاهی سکوت ساعت‌ها به دراز می‌کشد و به چند روز می‌رسد. اما جالب است که این وسط من مقصر شناخته می‌شوم و افرادی که باعث ناراحتی من شده‌اند اصلا خودشان را مقصر نمی‌دانند و تازه من را نکوهش می‌کنند که کم‌صبر و طاقت هستم. همین حرف‌ها هم واقعا باعث ناراحتی است.»

گاهی بعد از اینکه واکنش فیزیکی انجام می‌دهم سریع پشیمان می‌شوم، ولی واقعا دست خودم نیست. لابد واقعا باید بروم سراغ دارو!



● نگذارند که به آستانه خشم و خشونت برسیم

نرگس دانشجوی مهندسی بهداشت است. او می‌گوید: «مهار نکردن خشم و بی‌روزی آن که بسیار هم‌رخ می‌دهد باعث می‌شود که دیگران از ما دیدگاه منفی پیدا کنند و دور بشوند. خود این مسئله هم فشار روانی ایجاد می‌کند. من هر وقت عصبانی می‌شوم در غار تنهایی خودم فرو می‌روم تا به دیگران آسیب نزدم. این آسیبی که می‌گویم از نظر روحی و روانی است چون به هر حال آدم در آن شرایط کنترل کمتری روی خودش دارد. اما دو نکته به نظر خیلی مهم است یکی اینکه نگذاریم و نگذارند که به آستانه خشم و خشونت برسیم و دوم اینکه بگردیم و یک نفر یا یک مسکن برای خودمان پیدا کنیم که در مواقع عصبانیت بتوانیم سراغ آن فرد یا آن تفریح یا فضا برویم.»

حرف‌های دختران دهه هشتادی را می‌شنویم و سپس سراغ کارشناسی راهکاری را برآید چه کنیم و چه راهکاری را برای تحمل و گاهی غلبه بر خشم پیدا کنیم. ورق بزنید و در ادامه این راهکارهای کارشناسانه را بخوانید.

