



# خشم از نگاهی دیگر

گفت‌وگویی کارشناسانه درباره حسی که تجربه آن چندان خوشایند نیست

● محیا جعفری | خشم و عصبانیت از آن حالت‌های روحی و روانی است که در شرایط مختلف هر کدام از ما آن را تجربه کرده‌ایم. برخی از این تجربیات را پیش از این برایتان از زبان برخی از دختران نوشتیم. حالا در ادامه به گفت‌وگو با دکتر نگار باقرزاده، روان‌شناس و مدرس دانشگاه نشستیم تا راهکارهایی را برای کنترل احساسی که چندان خوشایند نیست پیدا کنیم.

## ● چرا نوجوان نمی‌تواند در لحظه خشم را کنترل کند؟

نوجوان در هنگام عصبانیت به خودش حق می‌دهد که باید برای گرفتن حق خود داد و فریاد کند. ریشه این رفتار در نا کامی است، اما نوجوان متوجه این موضوع نیست که مسئله‌ای که دنبال برآورده شدنش است، آیا منطقی، جامعه‌پسند و مورد تأیید خانواده است یا خیر. نوجوان فقط به دنبال ارضاشدن آن نیاز است و در اینجا تفکر منطقی او به تفکر غیرمنطقی تبدیل می‌شود و هیجان‌ها بر او غالب می‌شود. در برخی مواقع، خشم کارآمد است که به آن خشم قاطعانه می‌گوییم، که پشت آن تفکری وجود دارد. به عنوان مثال، در جایی که نوجوان می‌خواهد از حقوق خود در جامعه دفاع کند و صادقانه و جسورانه حرف خود را بزند.

## ● دلایل دخترانه برای بروز خشم داریم؟

با توجه به فرهنگ ما، برخی دختران احساس می‌کنند بیشتر به دیده شدن نیاز دارند و متأسفانه فکر می‌کنند اگر با خشونت رفتار کنند، بهتر دیده خواهند شد. ریشه این مسئله به دوران کودکی، نوزادی و حتی قبل از آن و محیط خانواده و الگوهای تعاملی والدین برمی‌گردد. سبک دلبستگی اضطرابی باعث می‌شود که دختران نوجوان به خاطر مسائل کوچک آشوب و جنجال به پا کنند یا به قول دهه هشتادی‌ها، جایی که نوجوان قضاوت می‌شود، شنیده نمی‌شود و سرزنش می‌شود. همه این موارد باعث ایجاد خشم در نوجوان می‌شود و حتی ممکن است خشم پنهان ایجاد شود. به عنوان مثال، شخص سخت‌ارتباط می‌گیرد و سربیک موضوع ساده ناگهان مانند کوه آتشفشان منفجر می‌شود.

## ● چه راهکاری برای فروکش کردن این خشم وجود دارد؟

نوجوان به گوش دادن فعال نیاز دارد. به ویژه دختران گاهی جایی که باید شنیده بشوند، کسی پای در ددل آن‌ها نمی‌نشیند. به عنوان مثال، من در یکی از کلاس‌های دانشگاه ۴۳ دانشجو داشتم که تنها سه نفر از آن‌ها ارتباط خوبی با والدین خود داشتند. دو نفر از آن‌ها با مادر خود و دیگری با پدرش رابطه خوبی داشت. یک بار یکی از مراجه‌انم که دختر نوجوانی بود، گلایه داشت که مادرم اصلاً من را درک نمی‌کند چون من شب کار هستم و هنگامی که صبح به خانه می‌آیم واقعا خسته هستم و نیاز دارم استراحت کنم و بخوابم، اما مادرم مدام غمی می‌زند که چرا این همه می‌خوابی!

