سبک تغییر

عروسی‌های جمع‌وجور زمان کرونا را رویه باید کرد

گاهی به نظر می‌رسد این همه‌گیری پایانی ندارد، اما به خیلی چیزها پایان داده است از جمله به خوشی‌های دسته‌جمعی بزرگ. استادیوم‌های ده‌ها هزار نفره، مراسم‌های چند هزار نفره و جشن‌های عروسی چند صد نفره کم‌کم دارند از خاطرمان پاک می‌شوند. با وجود این، زندگی ادامه دارد. آدم‌ها ازدواج می‌کنند و با شرایط عجیب و غریب دوران کرونا کنار می‌آیند. آنا راسل خودش از جمله کسانی است که مراسم عروسی‌اش به‌خاطر همه‌گیری لغو شده و به تغییرات صنعت عروسی در این ماه‌ها پرداخته است.

عشق پخش کنید نه آلودگی

۱

برنامه‌ریزی برای عروسی در بهترین حالت، وقت تلف‌کردن است و در طول همه‌گیری بیشتر به شکنجه شبیه است. سالن را رزرو کرده‌اید و بعد به شما می‌گویند سالن امسال باز نخواهد بود، گل‌فروش بیکار شده است. سالن کوچک‌تری، مثلاً حیاط پشتی خانه کسی را اجاره می‌کنید، گل‌های باغچه خودتان را می‌چینید و در ورودی‌های اصلی، ایستگاه‌های ضدعفونی دست با شعارهایی باسلیقه «عشق پخش کنید، نه آلودگی» نصب می‌کنید، بعد می‌فهمید که برای مهمانان وضعیت قرنطینه اعلام شده است و این یعنی اینکه والدین و خواهر و برادرتان دیگر نمی‌توانند در مراسم شرکت کنند. ناراحت خواهند شد، پس لازم است دوباره برنامه‌ریزی کنید و این داستان همین‌طور ادامه دارد.

کرونا خر است!

۲

یک‌سال‌ونیم بود که من و شریک زندگی‌ام، برای عروسی در زادگاهش کرت، برنامه‌ریزی می‌کردیم. قبلاً به طور قانونی طی مراسمی رسماً عقد کرده بودیم، اما دلمان یک مراسم بزرگ می‌خواست: قطاری طویل، برنامه پیچیده‌ای درباره اینکه هرکس کجا بنشیند. تاریخی در ماه ژوئن انتخاب کردیم و بعد هر روز ژانویه و فوریه با نگرانی نگاه کردیم که چطور ویروس در حال پخش شدن است. وسط آن شکنجه همه‌گیری- عروسی خودم خواب می‌دیدم که اندازه لباسم به شکلی عجیب و آخرالزمانی در می‌آمد. مثل کارتون‌ها، آستین‌هایم بی‌دلیل از آرنج تا روی زمین کشیده می‌شد، از دستم و خودم، طولانی‌تر می‌شد و مثل خط‌هایی سفید در بزرگراه امتداد می‌یافت. یک روز در اواخر مارس، بعد از یک آخر هفته خوب که کلاً در خانه سپری شد –نوشیدنی قوی مخصوص قرنطینه! ورزش کراس‌فیت با زوم!– تصمیم گرفتم عروسی‌مان را عقب بیندازم. می‌دانستم چطور متن ایمیل را بنویسم، چون قبل‌تر چند ایمیل مشابه از دوستانی با همین شرایط دریافت کرده بودم. ایمیل‌ها همیشه صمیمانه و مؤدبانه بودند و آدم‌ها چندان برای خودشان دلسوزی نمی‌کردند؛ انگار می‌گفتند: «عروسی در این اوضاع چه معنایی دارد؟» بعد از اینکه یادداشت را فرستادم، سیلی از پیام‌های آسودگی خاطر و دلداری دریافت کردم. دوستی که تاریخ عروسی خودش را دوبار تغییر داده بود، خیلی ساده نوشت: «کرونا خر است.»

واقعاً چرا عروسی می‌گیریم؟

۳

از اول بهار تا آخر تابستان که در واقع می‌شود کل فصل عروسی، این ویروس به صنعت عروسی صدمه زد. لورا کروگر، از مجموعه هتل‌های کلیفلد که به زوج‌ها کمک می‌کند تا امکاناتی برای مهمانانشان رزرو کنند، به من می‌گوید: «هیچ دستورالعملی وجود نداشت.» در سیزدهم مارس، وب‌سایت‌های برنامه‌ریزی عروسی نات و ودینگ‌وایر یک خط تلفن اضطراری برای عروس‌ها و دامادهای وحشت‌زده راه‌اندازی کردند. جفرا ترامپاور در ودینگ‌وایر اخیراً به من گفت: «تا مدت دو ماه، هر روز صدها تماس داشتیم.» وقتی ممنوعیت ارتباط با بیرون و محدودیت‌های سفر در سراسر کشور اجرا شد، «زوج‌ها زنگ می‌زدند و می‌گفتند: چه کار کنیم؟ قرار است آخر هفته بعدی عروسی کنیم.»

ابتدا، مردم مراسم را به تعویق می‌انداختند و فکرشان این بود که همه‌گیری بیشتر از چند هفته طول نمی‌کشد. بعد دوباره تاریخ را عقب می‌انداختند. آندریا فریمن چنین رویدادهایی را برنامه‌ریزی می‌کند، برایم تعریف کرد: «مراحلی وجود داشت که انگار آدم‌ها دامنه یا وسعت ماجرا را درست درک نمی‌کردند.» کم‌کم، دو گزینه که هر دو ضدحال بودند، ظاهر شدند: می‌توانستی برای مدتی نامعلوم مراسم را به تعویق بیندازی یا همان موقع عروسی را با دستورالعمل‌های ایمنی مناسب (که خیلی هم درخور جشن بودند!) برگزار کنی. «بسیاری از مکالماتی که با مشتریانم داشتم، در این‌باره بود که دقیقاً هدفت چیست؟ واقعاً چرا داری عروسی می‌گیری؟» اگر هدف برگزاری یک مهمانی بزرگ بود، این اتفاق قرار نبود بیفتد. «اما اگر تمرکز واقعاً بر ازدواج و تقسیم آن لحظه با مهم‌ترین آدم‌ها در زندگی‌شان بود، اگر چنین حرف‌هایی به من می‌زدند، آن وقت صحبت را شروع می‌کردیم که خب، در چنین موقعیتی چه می‌شود کرد.»

عروسی بزرگ، شاید وقتی دیگر!

۴

صنعت عروسی که با موج‌های تعویق در مخصمه افتاد، مجموعه‌ای از گزینه‌ها و اصطلاحات را برای زوج‌هایی بسط داده است که همچنان می‌خواهند با وجود بحران جهانی، برای ازدواج‌شان ولخرجی کنند. حالا گزینه «عروسی جمع‌وجور» وجود دارد، جشنی کوچک با ۵۰ مهمان یا کمتر. تشویق می‌شوید که بعد از این، یک «عروسی دوم» با جشنی بزرگ‌تر در تاریخی دیگر برگزار کنید، اما وقتی حتی دعوت ۵۰ مهمان خوشبینانه (یا بسته به موقعیت‌تان، غیرقانونی) به نظر می‌رسد، گزینه کوچک‌تری در دسترس است که این صنعت با شور و اشتیاق برایش مشتری جور می‌کند: «مهمانی کوچک.» مهمانی کوچک شاید ۱۰ مهمان داشته باشد: والدین، خواهر و برادر، یک نفر برای برگزاری مراسم که با فاصله ایستاده است. مهمانی کوچک تمام مؤلفه‌های عروسی‌های عادی – جشن، مهمان‌ها و کیک سه‌طبقه – را دارد که فقط به تناسب شرایط همه‌گیری آب رفته‌اند.

این تغییری چشمگیر است. در پیمایشی که زولا، شرکت ثبت و برنامه‌ریزی عروسی روی بیش از ۲ هزار زوج نامزد کرده، انجام داده که در طول همه‌گیری در حال برنامه‌ریزی برای عروسی‌شان بودند، نصفشان برای مهمانی‌های کوچک برنامه‌ریزی می‌کردند. امیلی فراست، رئیس ارتباطات زولا برایم گفت: «فهرست کوچک‌تر مهمان‌ها قطعاً روندی است که در آینده هم برای مدتی شاهدش خواهیم بود.» در پیمایش دیگری از نات و ودینگ‌وایر روی ۶۸۴ زوج که تاریخ عروسی‌شان بین سپتامبر و ژانویه بوده، ۵۸ درصد برنامه داشتند تا تاریخ اصلی را نگه دارند و خیلی‌ها دنبال لیستی از مهمانان ضروری بودند و فقط ۷ درصد کلاً بی‌خیال عروسی می‌شدند.

عروس‌های کرونا در فضای باز

۵

فریمن برنامه‌ریز برایم شرح داد که تمام این تغییر برنامه‌ها می‌تواند لطمه زیادی به عروس و داماد آینده بزند: «آدم‌ها خسته می‌شوند و از مراحل مختلف هیجان و اشتیاق و بعد تسلیم و ناراحتی عبور می‌کنند.» علائم را درک می‌کردم. او به مشتریانش مراقبه‌های هدفمند ارائه می‌دهد و به آنها توصیه می‌کند در زمان حال بمانند. او می‌گفت: «در نقطه مشخصی، دیگر نمی‌توانی درباره گل و موسیقی یا طعم کیک صحبت کنی. خیلی فراتر از اینهاست. اینکه چطور از این مرحله می‌گذریم، همان شیوه‌ای است که به هر چیزی در زندگی می‌پردازیم.»

شش ماه بعد از اینکه اولین ایمیل تعویق عروسی‌مان را فرستادیم، باید تصمیم دیگری می‌گرفتیم. از نظر همه‌گیری، هیچ چیز تغییر نکرده بود. هنوز واکسنی وجود نداشت و تعداد مبتلایان رو به افزایش بود. آیا دوباره باید آن را عقب می‌انداختیم؟ کلاً لغوش می‌کردیم؟ لیست مهمان‌ها را کوچک می‌کردیم؟ عکس‌هایی از یک عروسی با فاصله‌گذاری اجتماعی را مرور کردم که در آن، زوج مذکور از خرس‌های پولیشی بزرگی استفاده کرده بودند تا مهمان‌ها را جدا کنند. با خودم فکر کردم از کجا خرس‌ها را آورده بودند؟ زمانی، به پادکستی به نام «عروس‌های کرونا» برخوردم که در آن، میزبان، جُردی شپرد که خودش یک عروس کرونا ویروسی بود، با زنانی (و گاهی زوج‌هایی) مصاحبه می‌کند که فرآیند برنامه‌ریزی برای عروسی‌شان را در طول همه‌گیری پیش می‌برند.

شپرد «عروس‌های کرونا» را در ماه آوریل راه انداخت، تقریباً همان زمانی که تصمیم گرفت عروسی خودش را که قرار بود در ماه مه برگزار شود، از نو برنامه‌ریزی کند. برایم گفت: «رؤیایم بیابان لاس‌وگاس بود.» او در نهایت، نزدیک‌تر به خانه‌اش، در سن‌آنتونیوی تگزاس ازدواج کرد. در فضای باز، زیر درخت‌های پراکنده بلوط با جشنی در محیطی بسته در یک فضای شیک به سبک صنعتی که به اندازه نصف ظرفیتش پر شده بود. (او گفت: «آدم‌ها می‌توانستند بروند داخل و با خانواده قرنطینه خودشان بنشینند.») اما هنوز گهگاهی تأسف می‌خورد؛ به شوهرش گفته بود: «دفعه بعدی که به وگاس می‌رویم، لباس عروسی‌ام را با خودم می‌آورم و در بیابان عکس می‌اندازم!» از زمان شروع پادکست، شپرد با ۱۲،۱۰ عروس همه‌گیری مصاحبه کرده است. بعضی‌هایشان سه بار برنامه عروسی‌شان را عوض کرده‌اند؛ بقیه در حیاط پشتی یا در سالن اصلی خودشان که در اصل ظرفیتش ۱۰ برابر تعداد مهمان‌هایشان بود، ازدواج کرده‌اند. بعضی عروس‌ها جشن را در آشپزخانه‌شان برگزار کردند. او می‌گفت: «انگار احساساتت سوار ترن هوایی شده باشند. یعنی برای از دست‌رفتن عروسی‌ای عزاداری می‌کنی، جشنی که نمی‌دانی اصلاً می‌توانستی برگزارش کنی یا نه.»

عروسی با ۲۰ مهمان و فاصله اجتماعی

۶

شپرد من را به «کلی» و «عمر براون» معرفی کرد که در ماه نوامبر نامزد کردند و برنامه داشتند، سریع ازدواج کنند. «کلی» که آرایشگر عروس است سه برنامه احتمالی داشت. برایم توضیح داد که عروسی الف، «بهترین سناریوی ممکن به نظر می‌رسید، با ۱۰۰ نفر.» عروسی ب کوچک، با فاصله‌گذاری اجتماعی و فقط با حضور خانواده و تعدادی از دوستان بود. «برنامه ج عملاً این بود که من و شوهرم به محضر برویم.» در نهایت، عروسی ب پیروز شد. آنها لیست مهمان‌ها را به کمتر از ۲۰ نفر رساندند و خانواده‌ها را در مبلمان کلاسیکی با ۲/۷ متر فاصله نشاندند («بسیار راحت و نیز بسیار ایمن.») برادر عمر که کشیش بود، از فیلادلفیا رانندگی کرد تا بیاید و آنها را به عقد هم دربیاورد. آنها مراسم را در زوم پخش کردند. بعد از آن، جشنی در خودرو برگزار کردند و کیک‌های فنجانی تک نفره پخش کردند؛ دوستانشان ماشین‌هایشان را تزئین کردند و از داخل ماشین‌هایشان کاغذ رنگی ریز پرتاب کردند.

آن روز غروب، آنها برای گذراندن شب عروسی، با ماشین تا گرند رپیدز رفتند. دیر رسیدند و متوجه شدند که پلیس جاده را بسته است. جورج فلوید تازه پنج روز قبل کشته شده بود؛ اعتراضی شکل گرفته بود و مأمورانی با تجهیزات دفاعی داشتند آدم‌ها را متفرق می‌کردند. بعد ماشین با ابری از دود پر شد. کلی خاطرش هست که: «شوهرم گفت اوه، این گاز اشک‌آوره.» کلی صورتش را با دنباله لباسش پوشاند. عمر که سیاهپوست است، برای چند لحظه از ماشین پیاده شد و کلی که سفیدپوست است، نگران امنیت شوهرش بود. بالاخره، به آنها اجازه دادند رد شوند و به خانه، پیش خانواده‌شان برگردند.

کاسبان عروسی ایده‌پرداز شده‌اند

۷

«سوییت پوتیت سلبریشنز» شرکتی است که برای عروسی‌های کوچک غذا تهیه می‌کند و ملیسا براون آن را در ماه مه راه‌اندازی کرده است. او برایم توضیح داد که مراسم‌های کوچک حسی صمیمانه‌تر از عروسی‌های بزرگ‌تر دارند. او گفت: «می‌توانی واقعاً با هر مهمانی که می‌آید حسابی گرم بگیری و کاری کنی که هر کدام حس کنند مهمانی ویژه هستند.» البته، اینجور مهمانی‌ها لزوماً ارزان‌تر از عروسی‌های بزرگ‌تر نیستند. یک زوج برای عزیزانشان پرسشنامه‌ای فرستادند و از آنها پرسیدند که دسر محبوبشان چیست و برای هر کس همان دسر انتخابی را در اندازه‌های یک‌نفره سرو کردند. براون گفت: «خیلی ماری آنتوانت‌وار. خیلی اینجوری که بگذار کیک بخورند.» او اضافه کرد که غذا به‌ناچار محور اصلی است: «پشت میزی می‌نشینی و مهمانی شام زیبا و گرانقیمتی داری. نمی‌توانی بلند شوی، نمی‌توانی با دیگران گرم بگیری.»

یک شرکت سرمایه‌گذاری خطرپذیر در زمینه محصولات عروسی محصولاتی می‌فروشد؟، مثل پاک‌کننده خانگی انگشتر، بمب حمام «پرتاب دسته‌گل» سی‌بی‌دی و شمعی که «بویی مثل این می‌دهد که دارم ازدواج می‌کنم.» کارینا ولی که در بخش ارتباطات کار می‌کند، فروشگاهی در اتسی راه انداخت علامت‌هایی می‌فروشد تا در مهمانی‌های کوچک خود نصب کنید. پرفروش‌ترین‌هایش عبارتند از: «فاصله قلب‌ها را مهربان‌تر می‌کند» و «عشق واگیردار است، کرونا ویروس هم همینطور.» او به من گفت: «فقط چون داری در حین همه‌گیری ازدواج می‌کنی، معنایش این نیست که نمی‌توانی مجموعه علائم بانمکی در عروسی‌ات داشته باشی.» بسیاری از سالن‌ها تا جایی پیش رفته‌اند که فاصله‌گذاری اجتماعی را تشویق می‌کنند. فیلیپ گوز، رئیس عملیات در بلو هیل در استون بارنز، می‌گفت که رستورانی با رویکرد «از مزرعه به میز غذا» در تری‌تاون در نیویورک، با کاردک بلند پیتزا از مهمان‌ها پذیرایی می‌کند. او گفت: «اصلاً هیچ‌گونه تماس یا تعامل نزدیکی وجود ندارد». در گرند هتل به مهمانان توصیه می‌شود از بوفه صرف‌نظر کنند و پیشخدمت‌ها پیش‌غذاها را در بشقاب‌های شخصی تعارف می‌کنند. ممکن است تمام این محدودیت‌ها جشن و سرور را از بین ببرند؟ براون برایم گفت که همه چیز در نحوه ارائه خلاصه می‌شود. یکی از زوج‌هایش ماسک‌های سفارشی ساختند که با تم رنگشان یکی بود («ارغوانی روشن زیبا، یک حس بسیار توسکانی») و قبل از عروسی ماسک‌ها را برای مهمان‌هایشان فرستادند. تقریباً مثل یادداشت‌های مهمانی، همراه با اطلاعاتی درباره پروتکل‌های فاصله‌گذاری. او گفت: «خیلی زیبا به آنها ارائه شد.»

کلاً مراسم را لغو کردیم

۸

وقتی نوبت به تصمیم‌گیری رسید، به شریک زندگی‌ام گفتم کلاً می‌خواهم مراسم را لغو کنم. کمی با خجالت تصدیق کردیم که هدف همیشه یک مهمانی بزرگ بی‌نظم و ترتیب بوده است؛ مراسم کوچک خواسته‌مان را برآورده نمی‌کرد. در هر صورت، برای مدت خیلی زیادی به عروسی فکر کرده بودم و مطمئن نبودم که بتوانم از پس سبک شیک همه‌گیری بربیایم، اما در نهایت عقب‌نشینی کردم. خبرهای بد زیادی وجود داشت؛ نمی‌خواستیم به چنین خبرهایی اضافه کنیم. تاریخ را به «یک روز» نامشخص تغییر دادیم، یک تعویق نامحدود که حداقل در ذهن خودمان عروسی آرمانی‌مان را حفظ می‌کرد، این آرمان به معنای دقیق‌تر، یک جشن بزرگ و پرزحمت بود. به حرف فریمن برنامه‌ریز فکر کردم که وقتی پرسیدم آیا فکر می‌کند همه‌گیری ممکن است عروسی‌های بزرگ را برای همیشه از بین ببرد، گفته بود: «فکر می‌کنم وقتی همه چیز تمام شود، آدم‌ها واقعاً به یک مهمانی خیلی بزرگ خفن نیاز دارند.»

نقل از ترجمان / نوشته: آنا راسل / ترجمه: میترا دانشور / تلخیص: سیمین جم / مرجع: نیویورکر

> صنعت عروسی که با موج‌های تعویق در مخصمه افتاد، مجموعه‌ای از گزینه‌ها و اصطلاحات را برای زوج‌هایی بسط داده است که همچنان می‌خواهند با وجود بحران جهانی، برای ازدواج‌شان ولخرجی کنند. حالا گزینه «عروسی جمع‌وجور» وجود دارد، «مهمانی کوچک.» مهمانی کوچک شاید ۱۰ مهمان داشته باشد: والدین، خواهر و برادر، یک نفر برای برگزاری مراسم که با فاصله ایستاده است

سبک گفتار

گاهی حرف‌های ما زندگی دیگران را نابود می‌کند

خشم کلامی، توده‌ای سرطانی

نگین خلج سرشکی

تمامی اعضای بدن انسان می‌تواند متعادل، پرکار، کم‌کار و حتی بدکار باشد. خیلی از اعضا به یک حد وسط می‌رسند و به بهترین شکل فعالیت می‌کنند، اما زبان و دهان از اعضایی هستند که حد وسط ندارند، یعنی یا درست و به جا کار می‌کنند یا آنقدر بدکار و بیکار می‌شوند که نگو و نپرس. زبان و دهان یا سرشان به کار خود است یا کاسه داغ‌تر از آش هر بحث و دعوایی هستند. امان از این یک تکه ماهیچه که هم می‌تواند آب روی آتش شود و هم آتشی زیر خاکستر باقی بماند. طوری که ناگهان با کوچک‌ترین باد، حرف یک نفر شعله می‌کشد و کل بود و نبود طرف را می‌سوزاند. آخر یکی نیست بگوید «شنونده باید عاقل باشد، اگر گوینده نبود»، اما دست زبان و دهان گوینده هم درد نکند که در کسری از ثانیه صفر تا ۱۰۰ را پر می‌کند و سبب جنگ جهانی تن به تن می‌شود. جنگی که انگار بین دو نفر است، اما تمامی آدم‌های دور و نزدیک را درگیر خود می‌کند. دست صبر و تحمل شنونده هم درد نکند که سریع زمین و آسمان زندگی گوینده را به هم می‌بافد و کنار می‌گذارد. یعنی زبان و دهان ما به طور کلی از بیکاری منتظر نشسته‌اند که یک نفر حرفی بزند و آنها هم روی دور بدکاری بچرخند. به هر حال از نظر زبان و دهان بد کاری بهتر از بیکاری است!

بسیاری از بحث‌ها، جنگ‌های کلامی و روانی و خشونت‌ها، چه خشونت خانگی علیه جنس مخالف و چه درون اجتماعی به خاطر یک تکه ماهیچه بدون استخوان به نام زبان است که تمام استخوان‌های افکار و احساسات یک نفر را له می‌کند. گاهی دهان به لوله تانک تبدیل می‌شود که کار آن پرت‌کردن گلوله‌های افکار غلط است. گاهی زبان ما به شلاق برای مجازات کردن روانی دیگران تبدیل می‌شود و به راحتی به وجود دیگران ضربه می‌زند. ضربه‌هایی که تا ابد جای آنها روی بدن افکار، احساسات و خاطره‌های آدم می‌ماند و همیشه درد می‌کند.

خشونت کلامی بدترین نوع خشم است. خشونت کلامی ظالمانه‌ترین راه برای عذاب دادن دیگران است. حرف‌های خشونت‌بار ظالم‌ترین موجودات روی زمین هستند که از افکار یک فرد بیمار متولد شده‌اند؛ متولد شده‌اند برای نابودکردن هر چیز و هر کسی که سر راه آنها ایستاده باشد. خشونت کلامی در تمامی انواع خشونت‌ها به کار می‌رود و مهم‌ترین نقش را ایفا می‌کند. مردی که می‌خواهد همسر خود را آزار بدهد، مادری که می‌خواهد کودک خود را تنبیه کند، کارفرمایی که می‌خواهد قدرت خود را به کارمند ثابت کند و بسیاری دیگر از موارد خشونت ناشی از خشم کلامی است.

خشم کلامی باعث قتل، رعب و وحشت، باعث ترک، جدایی و طلاق می‌شود و از همه مهم‌تر به حد و مرز آدم‌ها تجاوز می‌کند. بزرگسالی که خشم کلامی را بهترین وسیله شکنجه می‌داند، همان کودکی است که با حرف ترسیده و تنبیه شده است، غذا خورده، مدرسه رفته، خوابیده و درس خوانده است و دکتر و مهندس و وکیل و پرستار و راننده شده است. خشم کلامی مانند توده سرطانی بدخیمی است که بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود. خشم کلامی مانند توله گرگی است که بزرگ می‌شود و برای تنبیه‌کردن آدم‌ها دندان تیز می‌کند. هرجا کم بیاورد، دهان باز می‌کند و گاز می‌گیرد!

آدم‌ها عادت کرده‌اند یک دشمن فرضی برای خود بسازند و تمام مدت با دقت به اطراف نگاه کنند تا او پیدا شود. آنها به عالم و آدم بدبین هستند و فکر می‌کنند تا کسی چیزی بگوید باید گارد خود را بگیرند تا مبادا جنگ را ببازند. اگر می‌خواهیم دشمن فرضی خود را پیدا کنیم، بهتر است در مقابل آیینه به تصویر درون آن نگاهی اندازیم. کسی می‌تواند بهترین رفیق و خاطرخواه باشد، همان کسی است که اگر هوای او را نداشته باشیم می‌تواند دشمن‌ترین باشد. این خود ما هستیم که علیه خودمان هم خشم داریم. خشونت علیه خود اگر بالا بگیرد دیگر خشونت‌ها پیش او کم می‌آورند. خشونت علیه خود اگر شعله بکشد، همه آدم‌های اطراف ما حتی حیوانات و طبیعت هم از دست ما در امان نخواهند بود. پس قبل از هر چیز خشم درون‌مان را بشناسیم و مدیریتش کنیم.

بیشتر خشونت‌ها به ویژه خشونت کلامی از خشم درونی انسان‌ها نسبت به خود سرچشمه می‌گیرد و کم‌کم بعد از خود سرزمین افکار و احساسات دیگران را زیر سیل واژه‌ها نابود می‌کند. آدم اگر نسبت به خشم درون وجودش بی‌اطلاع باشد، ممکن است پشیمانی زیادی را برای خود و اطرافیان به بار آورد. این خشم نسبت به خود و عدم علاقه و رضایت فردی از همان کودکی و فشارهای کلامی اطرافیان ایجاد شده است. وقتی از یک نفر فقط ایراد گرفته‌اند، وقتی یک نفر بیشتر از تشویق‌شدن تنبیه شده است، وقتی یک نفر اجازه بیان خود را نداشته است، چنین خشمی شکل گرفته و نظام دفاعی او را تشکیل داده است. کودک اگر فریاد نکشد و خشم خود را بروز ندهد، بعدها به بزرگسالی خشن تبدیل می‌شود و علیه هرکس شمشیر خشونت کلامی را از رو می‌بندد. نقطه عطف خشونت به ویژه خشونت کلامی در بزرگسالان را باید در کودکی آنها پیدا کرده و نسبت به عمق فاجعه برای آن راه حل یافت.

پس تا اینجا متوجه شدیم ریشه علف هرز خشونت در کودکی ما نهفته است. اگر والدین برای فردای فرزند خود و سلامت روانی او اهمیت قائل هستند، باید اجازه دهند تا به موقع خشم کودک تخلیه شود و آرام گیرد. همه ما در یک کشتی رو به جلو حرکت می‌کنیم. عدم سلامت روانی و کلامی یک یا چند نفر می‌تواند کل کشتی را دچار بحران کند.

والدین عزیز! لطفاً اگر کودک شما دلش می‌خواهد گریه کند و فریاد کشد، مانع ابراز وجود او نشوید. اجازه به گریه‌کردن و فریادکشیدن کودک، بی‌عاطفه بودن و عدم توجه شما تعبیر نمی‌شود، بلکه یعنی شما آنقدر آگاه هستید که به او فضای لازم برای ابراز وجودش را می‌دهید. بزرگسالی که با خشم مشکل خود را حل می‌کند با زبان بی‌زبانی می‌گوید کودک درون من هنوز عصبی است و نیاز دارد که ابراز وجود کند.

خشم و لجبازی یکی از راه‌های نشان دادن فردیت و موجودیت است. پس اگر می‌خواهید آینده فرزند شما عاری از چنین جلب توجه‌های دردسرسازی باشد، باید به الان او و خشم‌های او توجه کنید. مبادا این تخلیه خشم مسدود و بعدها سر افراد بی‌تقصیر تخلیه شود. کودک اگر الان بایستد، گریه کند و فریاد بکشد و بعد از تخلیه به آغوش گرم شما پناه آورد، هرگز در آینده برای ابراز فردیت و قدرت خود دیگران را زیر بار خشونت کلامی و فیزیکی نخواهد گرفت و از کلام، نه برای دفاع بلکه برای حمایت استفاده خواهد کرد.

> اگر والدین برای فردای فرزند خود و سلامت روانی او اهمیت قائل هستند، باید اجازه دهند تا به موقع خشم کودک تخلیه شود و آرام گیرد. اگر کودک شما دلش می‌خواهد گریه کند و فریاد کشد، مانع ابراز وجود او نشوید. اجازه به گریه‌کردن و فریادکشیدن کودک، بی‌عاطفه بودن و عدم توجه شما تعبیر نمی‌شود