

# آزارهای روانی از سوی پدر و مادر و پیامدهای ویران‌گر آن



پژوهش‌های علوم انسانی  
مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

## پرسش:

کودکان است، به دشواری می‌توانند آن را بپذیرند، اما متأسفانه باید این حقیقت تلخ را بپذیرفت و در رفع و حذف این روش‌ها از محیط خانواده کوشید.

آیا کودک‌آزاری به غیر از آسیب‌های فیزیکی، تنبیه‌های بدنی و... به برخوردهای روحی و روانی نیز اطلاق می‌شود؟

## پاسخ:

برخی از شایع‌ترین آزاررسانی‌های روحی عبارتند از:

### الف - تهدید و ترساندن کودک

- اگر این کار را بکنی، می‌کشم، خفیات می‌کنم و...
- اگر اناقت را تمیز نکنی و ریخت و پاش بماند، مطمئن باش آن را از تو خواهم گرفت و...
- اگر سر ساعت و به‌موقع به خانه نیایی، به خانه راهت نخواهم داد، بیرون می‌کنم و...
- اگر خواهرت (یا برادرت) را اذیت کنی، خفیات می‌کنم، سرت را می‌برم و...

بله، متأسفانه امروزه «کودک‌آزاری» به شکل‌های آزار روحی و روانی فرزندان در محیط خانواده به‌طور وسیعی رخ می‌دهد. این نوع آزاررسانی حتی بیش از آزارهای فیزیکی و بدنی در خانواده‌ها و از سوی پدر و مادر و بزرگ‌ترها نسبت به کودکان صورت می‌پذیرد. فقدان آگاهی‌های روان‌شناسی در شیوه‌های تربیتی فرزندان از سوی پدر و مادران، یکی از عمده‌ترین دلایل این نوع کودک‌آزاری محسوب می‌شود؛ به‌طوری که بسیاری از پدر و مادران وقتی متوجه می‌شوند که این‌گونه برخوردها نیز از مصداق‌های بارز و خطرناک آزار

# Sms دارید!



## خوانندگان عزیز مجله!

شما می‌توانید پیام‌های کوتاه (sms) خود را که قابل چاپ باشند، برای ما بفرستید تا با نام یا بخشی از شماره‌ی خودتان در مجله چاپ شود.

۰۹۱۲ - ۵۳۴۹۰۳۴

- در مکتب عرفان، فعل این‌طور صرف می‌شود: من نیستم، تو نیستی، او هست. (۰۹۱۲۰۰۰۸۸۸۶)
- اگر دورم ز دیدارت دلیل بی‌وفایی نیست، وفا آن است که نامت را همیشه بر زبان دارم. (۰۹۱۳۰۰۰۳۵۹۷)
- این‌گونه زندگی کن: شاد اما دلسوز، ساده اما زیبا، مصمم اما بی‌خیال، مهربون اما جدی، عاشق اما عاقل. (۰۹۱۵۰۰۰۷۸۶۴)
- پرنده گاه آن‌قدر سرگرم دانه‌چینی می‌شود که پریدن را از یاد می‌برد. گاهی سنگِ کودکی بازیگوش، یادآور پرواز است. (۰۹۱۲۰۰۰۷۱۱۳)
- هر موقع دل شکسته می‌شی، به جای نفرین، واسش دعا کن. این‌جوری زودتر به آرامش می‌رسی. (۰۹۱۷۰۰۰۳۹۷۶)
- با عشق، زمان فراموش می‌شود و با زمان، عشق. (۰۹۱۸۰۰۰۱۲۸۴)
- تو بر برای دنیا، یک نفری ولی می‌تونی برای یک نفر، یک دنیا باشی. (۰۹۱۷۰۰۰۳۰۲۸)
- بیا چیزی رو که دوست داریم به دست بگیریم و گرنه مجبوریم چیزی رو که به دست می‌آریم، دوست بداریم (۰۹۳۲۰۰۰۱۹۶۶)
- کاش کسی تو دلمون پا نمی‌گذاشت، کاش اگه پا می‌گذاشت، دلمونو تنها نمی‌گذاشت. کاش اگه تنها می‌گذاشت، ردپا شو رو دلمون جا نمی‌گذاشت، کاش... (۰۹۱۲۰۰۰۷۵۸۰)
- آن‌که پرنده نیست، نباید در پرتگاه آشیانه بسازد. (۰۹۱۱۰۰۰۰۱۹۶)
- هرگاه گلدون اتاقت را آب دادی، به گلدون دلت نیز با رویاهای قدرتمندت نیرو بده. (۰۹۱۲۰۰۰۵۱۵۵)
- دیروز چک عشق تو را به بانک محبت بردم، باز هم حسابت خالی بود، این‌بار چک را اجرا گذاشتم تا حکم جلبت را بگیرم. (۰۹۱۲۰۰۰۰۱۴۴)

## ب - احساس گناه دادن به کودک

- اگر به من گوش ندهی، سکنه می‌کنم و می‌میرم...
- تمام بیماری‌های من به خاطر رفتار شماست...
- من به خاطر شما بود که همه‌ی عمر با پدرتان (یا مادرتان) زندگی کردم و گرنه...
- اگر بچه‌های خوبی بودید، این اتفاق پیش نمی‌آمد، جوانی من به پای شما هدر رفت و...

## ج - احساس شرم و حقارت بخشیدن به کودک

- این چه لباسی است که پوشیده‌ای؟! آبروی مرا می‌بری...
- این چه رفتاری است که تو داری؟! این چه طرز حرف زدن است؟!...
- راه رفتن هم بلد نیستی، این چه قیافه‌ای است برای خودت درست کرده‌ای؟!...

فرزندی که دچار احساس شرم از خود می‌شود، حس حقارت، کمبود، ناتوانی و ضعف نیز خواهد کرد. او به تدریج در ضمیر ناخودآگاهش خواهد پذیرفت که فرد بدی است و لایق داشتن یک زندگی خوب یا رابطه‌ی موفق نیست. در نتیجه، حس شرم و فقدان عزت‌نفس در کودکان، از آنان فرزندانی گوشه‌گیر، منزوی، خجالتی و غیراجتماعی خواهد ساخت.

## پرسش:

وقتی از دست فرزندان خود عصبانی هستیم، چگونه می‌توانیم بر خود مسلط شویم؟

## پاسخ:

شما می‌توانید به روش‌های زیر عمل کنید:

**الف)** خود را از فضای پرتنش یا تحریک‌کننده دور کنید.

**ب)** توجه کنید که چه عاملی سبب خشم و عصبانیت شما شده و علت اصلی این‌همه عصبانیت چیست و بلافاصله در پی راه‌حل مناسب باشید. نفس عمیق بکشید، با شمارش معکوس از صد و نوشیدن آب و نیز تمرکز بر موضوعی خوشایند، خود را آرام کنید و پس از آرامش کامل، با فرزند خود، وارد یک گفت‌وگوی سازنده و صمیمانه برای حل مشکل شوید.

**ج)** در صورتی که به هنگام عصبانیت، احساس کردید کنترل خود را از دست داده و یا قصد تنبیه بدنی یا سرزنش همراه با خشونت و فریاد فرزند خود را دارید، به‌عنوان نمونه می‌توانید با دست بر دهان گذاشتن، جلوی عکس‌العمل خود را بگیرید و یا اگر می‌خواهید با پا و یا دست به فرزند خود آسیب برسانید، با کنترل سریع و دور شدن از محل جروبحث، به‌جای آرامی بروید و پس از طی مراحل گفته‌شده در قسمت «ب»، می‌توانید خشم خود را به‌صورت فریاد در یک بالش یا با مشت‌کوبیدن به آن از بین ببرید و یا اگر خشم شما در پاهای‌تان برای آسیب‌زدن جمع شده بود، می‌توانید با راه‌رفتن یا دویدن، آن را از خود دور کنید.

دکتر شیرین نوری  
روان‌شناس بالینی