



## مشاخره‌های والدین چه تأثیری بر کودکان دارد؟ این خانه امن نیست!

### تأثیر دعوای پدر و مادر بر فرزندان

پژوهش‌های روانشناسان ثابت کرده نوزادان از شش ماهگی مشاخره بین پدر و مادر را حس می‌کنند. البته این تحقیقات نشان داده، فقط بچه‌های کوچک تحت تأثیر دعوای بین پدر و مادر قرار نمی‌گیرند بلکه نوجوانان هم از آسیب این مشاخره‌ها در امان نیستند. روانشناسان معتقدند زن و مردی که مدام در حضور فرزندان‌شان با هم مشاخره می‌کنند، می‌توانند بر سلامت روان بچه‌ها اثر منفی بگذارند. تأثیرات منفی که تاسال‌ها گریبان این کودکان را می‌گیرد.

#### احساس ناامنی

مشاخره پدر و مادر در حضور فرزندان حس امنیت بچه‌ها را نسبت به ثبات خانواده از بین می‌برد. این بچه‌ها نگران طلاق والدین خود هستند و یا همیشه استرس دارند مشاخره جدیدی شکل بگیرد. این موضوع کودکان را مضطرب می‌کند و همیشه احساس ناامنی دارند. حتی در برخی موارد ممکن است کودک دچار هذیان توهم شود. کودک در جر و بحث پدر و مادر خود احساس ایمنی نمی‌کند و به دنیای توهم هذیان پناه می‌برد. او در این دنیای خیالی تصویریایی از خود می‌سازد و محبت دریافت نشده در دنیای واقعی را از والدین می‌گیرد.

#### ترس همیشگی

شنیدن سرو صدا و مشاخره و داد و فریادی که همراه با کلمات تحقیرآمیز است، برای بچه‌ها استرس‌زاست. استرس بر سلامت جسمی و روانی کودک تأثیر منفی می‌گذارد و در رشد کودکان تداخل ایجاد می‌کند.

#### کاهش عملکرد شناختی

روانشناسان در مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که استرس ناشی از دعوای پدر و مادر عملکرد شناختی کودک را مختل می‌کند. محققان معتقدند مشاخره والدین در حضور فرزندان باعث می‌شود مهارت مقابله با احساسات و کنترل تمرکز کودک مشکل پیدا کند.

#### مهارت ارتباطی ضعیف

وقتی کودک مدام دعوای پدر و مادر را می‌بیند، ممکن است در رفتار با دیگران رفتار پر خاشاگرانه از خود نشان دهد. کودک برای حل بحث و جدل‌هایش با خواهر و برادر یا دوستانش با خشم رفتار می‌کند، کودکانی که در یک محیط پر از تشنج بزرگ می‌شوند، از مشکلات اجتماعی بیشتری رنج می‌برند و در محیط مدرسه یا کار با مشکلات بیشتری مواجه می‌شوند.

#### نگرش منفی نسبت به زندگی

کودکانی که مدام شاهد مشاخره پدر و مادر خود هستند، نگرش مثبتی نسبت به زندگی زناشویی و ازدواج ندارند. آنها حتی نسبت به خودشان هم نگرش مثبتی ندارند. این کودکان عزت نفس و اعتماد به نفس بسیار پایینی هم دارند.

#### اعتیاد در نوجوانی

محققان معتقدند کودکی که در یک خانه پر از مشاخره و دعوا رشد می‌کند، احتمال اینکه در نوجوانی سیگار بکشد و دچار سوء مصرف موادمخدر شود، بسیار زیاد است.

#### افزایش اختلالات تغذیه‌ای

تأثیر مشاخره والدین در تغذیه کودکان هم مؤثر است. تحقیقات نشان داده بعضی از این کودکان دچار پر خوری افراطی یا کم‌خوری می‌شوند.

#### گزارش

او حرف نمی‌زند. دنیای او کاملاً بی صداست. یک هدفون دارد که مدام توی گوش‌اش است حتی زمان خواب. با هدفون می‌خوابد، با هدفون بیدار می‌شود، با هدفون در درس می‌خواند، با هدفون به مدرسه می‌رود. با هدفون... او سکوت کرده، اما در گوش‌اش صداهایی است تا صداهایی که نمی‌خواهد را نشنود. نه حرفی می‌زند و نه به حرفی گوش می‌کند. همه زندگی‌اش در اتاق‌اش خلاصه شده. او حرف نمی‌زند. حرف‌های دیگران هم لایه‌ای موزیک‌گم می‌شود. شاید در نهایت سری تکان دهد. همین سر تکان دادن تنها راه ارتباطی او با مادر است. با پدر همین سر تکان دادن را هم ندارد. او در یک سکوت خودخواسته فرو رفته است. نوجوانی ۱۳ ساله که از کودکی شاهد دعوا و مشاخره پدر و مادر خود بوده. نیما حرف نمی‌زند. اما داستان پوریا کمی متفاوت است. او حرف می‌زند، زیاد هم حرف می‌زند، دعوای او را هم ندارد. او در یک سکوت خودخواسته فرو رفته است. نوجوانی ۱۳ ساله که از کودکی شاهد دعوا و مشاخره پدر و مادر خود بوده. نیما حرف نمی‌زند. پوریا ۱۵ ساله است. او هم مثل نیما از کودکی مشاخره و دعوای پدر و مادرش را دیده و حالا هر چه تجربه کرده را مثل یک دانش آموز خوب پس می‌دهد. داد می‌زند، از کلمات تحقیرآمیز استفاده می‌کند، خواهرش را آزار می‌دهد و مسخره می‌کند و مهمتر از همه اینکه به قول مشاخرش اعتماد به نفس بسیار پایینی دارد و می‌خواهد با خشمی که دارد سپری برای پنهان کردن ضعف‌هایش در ست کند. پوریا حرف می‌زند و پر از خشم است. نیما اما هیچ حرفی برای گفتن ندارد. ساعت مشاخره با هدفون‌اش بازی می‌کند و گاهی سرش را تکان می‌دهد. پوریا اما در مشاخره حرف می‌زند، فریاد می‌زند و مدام دست‌هایش را تکان می‌دهد. پوریا و نیما خیلی با هم فرق دارند، اما هر دو درد مشترکی داشته‌اند. هر دو آنها از کودکی با صدای دعوای پدر و مادر، بزرگ شده و رشد کرده‌اند تا امروز که یکی حرف می‌زند و دیگری هیچ حرفی برای گفتن ندارد.

راه می‌اندازد و خانه را به هم می‌ریزد. در مدرسه هم همین رفتار را با دوستان‌اش دارد. به آنها زور می‌گوید و همه باید حرف او را گوش بدهند. پوریا اما در کودکی بسیار مؤدب، مهربان و آرام بود. این را مادرش می‌گوید: «پسر خیلی تغییر کرده است. خیلی نگران او هستم. بعضی‌ها می‌گویند دوباره رفتارش درست می‌شود و این بدرفتاری‌ها به دلیل گذراندن دوران بلوغ است. اما همه نوجوان‌ها اینقدر خشمگین و بداخلاق هستند؟ در دوران بلوغ با خواهرشان کتک‌کاری می‌کنند. حتی به مادرشان هم حمله می‌کنند و هر چند وقت یک‌بار با پدرشان دست به یقه می‌شوند؟» پوریا از کودکی هر چند روز یک‌بار شاهد دعوا و کتک‌کاری پدر و مادرش بوده: «شوهر سابقم همیشه مرا کتک می‌زد. پوریا هم این رفتار را می‌دید. حتی گاهی برای دفاع از من وارد دعوا می‌شد. شوهرم هم او را کتک می‌زد. پسرم بچه خیلی خوبی بود. خیلی مهربان و آرام بود. اما حالا اصلاً آرام و قرار ندارد. سر یک موضوع کوچک عصبانی می‌شود و داد و فریاد راه می‌اندازد و حتی شیشه می‌شکند و وسایل‌اش را خراب می‌کند. حتی با خواهرش هم دعوا می‌کند و گاهی کتک‌اش می‌زند. من هیچ‌وقت بچه‌هایم را کتک نزده‌ام. مشاور می‌گوید پوریا این رفتار را از پدرش یاد گرفته و حالا همان رفتارها را از خود نشان می‌دهد.» پوریا اعتماد به نفس و عزت نفس بسیار پایینی دارد. روش مواجهه با مشکلات را بلد نیست و خیلی زود عصبانی می‌شود. او دوست نزدیکی ندارد. با همکلاسی‌هایش دعوا کرده و کسی اطرافش نیست. این را مشاورش می‌گوید: «پوریا خیلی تنه‌است؛ چون خشمی که در وجودش پخته شده، کم‌کم شکل گرفته و حالا حالا هم از بین نمی‌رود. او از کودکی و از فاصله خیلی نزدیک هر روز شاهد مشاخره و کتک‌کاری مادر و پدرش بوده، این خشم در وجود او انباشته شده و حالا در نوجوانی و در دوران بلوغ خودش را نشان می‌دهد. پوریا بچه باهوشی است، اما درس نمی‌خواند. او حالا به همه چیز معترض است. حالا که قدش بلندتر شده و زور بیشتری دارد، خشم‌اش را فریاد می‌زند. او دیگر سکوت نمی‌کند، هر چیزی که دوست نداشته باشد تحمل نمی‌کند. قدرت مدارا ندارد و دلش می‌خواهد خیلی سریع از یک مهلکه بیرون بیاید.» پوریا با فاصله از جدای می‌شود. پوریا خوب درس نمی‌خواند، معلم خصوصی دارد، اما نمره‌های‌اش همیشه پایین است. در خانه با صدای بلند با مادر و خواهرش صحبت می‌کند و دوست دارد همه چیز بر وفق مراد او باشد. او هیچ مشکلی را تحمل نمی‌کند و خیلی سریع داد و بیداد

مشخص هم نیست چه زمانی از این انزوای خودخواسته بیرون می‌آید. مشاورش می‌گوید این وضعیت او کاملاً خودخواسته و یک قالب دفاعی است. او فعلاً از این وضعیت راضی است «مادر نیما به پسرش نگاه می‌کند. نیما آرام روی مبل نشسته و به موزیک گوش می‌دهد. مادر نیما می‌گوید: «وقتی بین من و شوهرم دعوا و مشاخره‌ای پیش می‌آمد مدت زمان طولانی با هم حرف نمی‌زدیم و قهر می‌کردیم. در این مدت حتی با نیما هم کمتر حرف می‌زدیم و در خانه سکوت مطلق حکمفرما می‌شد. نیما در این زمان حالش بهتر بود. کمتر بهانه‌گیری می‌کرد و درس و مشق‌اش را انجام می‌داد. اما وقتی دوباره دعوا و مشاخره شروع می‌شد، نیما دوباره به اتاق‌اش پناه می‌برد و... نمی‌دانم شاید حالا می‌خواهد به ما بفهماند دنبال آرامشی است که ما از بین برده‌ایم. خیلی عذاب وجدان دارم. اصلاً فکر نمی‌کردم با آن جروبحث‌های مسخره اینقدر به پسرم ضربه می‌زنیم. شوهرم هم از رفتارش پشیمان است. او هم جداگانه نزد مشاور می‌آید. دلش می‌خواهد با پسرش ارتباط برقرار کند. ما پدر و مادر بدی نیستیم. فقط نمی‌دانستیم با رفتارمان چه بلایی سر فرزندان می‌آوریم. فکر می‌کردیم فراموش می‌کند و بزرگ که می‌شود دیگر چیزی در خاطرش نمی‌ماند، اما مشاور می‌گوید تمام آن دعوای‌ها در ذهن‌اش حک می‌شود و برای همیشه باقی می‌ماند.» نیما همچنان به موزیک گوش می‌دهد. سرش پایین است و چشم‌هایش را بسته. نوبت مشاخره آنهاست. مادرش دست نیما را می‌گیرد و با هم به اتاق مشاخره می‌روند.

#### این خشم تمام می‌شود؟

پوریا نوجوان ۱۵ ساله‌ای است که از پنج سالگی شاهد دعوا و مشاخره بین پدر و مادرش بوده. پوریا حالا پر از خشم است. اعتماد به نفس پایینی دارد و همه کارهایش را با زور گویی و قلدری انجام می‌دهد. مشاورش می‌گوید: «پوریا از کودکی استرس و اضطراب زیادی را تحمل کرده است. مادر و پدرش همیشه با هم جنگ و دعوا داشته‌اند و بعد از چند سال از یکدیگر جدا شده‌اند. حالا پوریا با مادر و خواهرش زندگی می‌کند و ماهی یک‌بار پدرش را می‌بیند و همیشه با دعوا و مرافعه از او جدا می‌شود. پوریا خوب درس نمی‌خواند، معلم خصوصی دارد، اما نمره‌های‌اش همیشه پایین است. در خانه با صدای بلند با مادر و خواهرش صحبت می‌کند و دوست دارد همه چیز بر وفق مراد او باشد. او هیچ مشکلی را تحمل نمی‌کند و خیلی سریع داد و بیداد

است و دنبال آرامش می‌گردد. نیما تنها فرزند خانواده‌ای است که از حدود سه سالگی او هر روز مشاخره و دعوا داشته‌اند: «من همسرم با عشق ازدواج کردیم. چند سال اول زندگی هیچ مشکلی نداشتیم، اما وقتی تصمیم گرفتیم برای پول جمع کردن چندسالی در طبقه بالای خانه پدر شوهرم زندگی کنیم، همه آن روزهای خوب از بین رفت. مادر شوهر و خواهر شوهرهایم خیلی در کار ما دخالت می‌کردند. به همین دلیل کم‌کم بین من و شوهرم هم بحث و جدل پیش آمد. مادر شوهرم از شوهرم می‌خواست هر شب شام مهمان خانهاش باشد. البته فقط پسرش و پسرمر را دعوت می‌کرد و من باید تنهایی شام می‌خوردم. این کار او خیلی من را ناراحت می‌کرد. هنوز هم نمی‌دانم چرا من مشکل داشتم. هر روز یک بهانه‌ای پیدا می‌کردند تا از من به شوهرم شکایت کنند. شوهرم هم همیشه من را بازخواست می‌کرد. این مشاخرات و بحث و جدل ما هم در حضور نیما انجام می‌شد. نیما از سه سالگی هر شب این دعوا و مشاخره‌ها را تحمل می‌کرد. صدای من و شوهرم خیلی بالا می‌رفت و گاهی اوقات به طرف هم لیوان یا قنداقان یا حتی ظرف غذا هم پرت می‌کردیم. نیما خیلی می‌ترسید و به اتاقش پناه می‌برد.» مشکلات نیما از همان سال شروع شد: «نیما ناخن‌هایش را می‌جوید. با روانشناس که صحبت کردیم به ما گفت فرزند شما تحت تأثیر یک استرس و اضطراب شدید است. ما فکر می‌کردیم این مشکلات زود گذر است، اما نیما هر روز بدتر می‌شد. برای مدرسه نرفتن بهانه می‌تراشید. یک روز دلش درد می‌کرد. یک روز سرش درد می‌کرد. در مدرسه هم رفتار خوبی نداشت. با همکلاسی‌هایش دعوا می‌کرد و... من اصلاً تصور نمی‌کردم این مشاخره‌ها به نیما هم ضربه می‌زند. این دعوای‌ها به خود من خیلی ضربه زد، همین باعث شد که به وضعیت نیما توجه نکنم.» خانواده نیما حدود پنج سال است که در خانه‌ای مستقل و کیلومترها دورتر از خانه پدر بزرگ زندگی می‌کنند، به قول مادر نیما هیچ مشکلی نیست جز سکوت مطلق که در خانه وجود دارد: «من و شوهرم هیچ مشکلی با هم نداریم. از وقتی به خانه خودمان آمده‌ایم دیگر خبری از بهانه‌ها و شکایت‌های مادر شوهر و خواهر شوهرهایم نیست. در حال حاضر مشکل ما حرف نزد نیماست. نیما با من و پدرش که هیچ با هیچکس حرف نمی‌زند. مشاورش می‌گوید نیما برای خود یک قلمرو شخصی که دوست دارد درست کرده است. دلش می‌خواهد در سکوت مطلق باشد. او در این سکوت دنبال آرامش می‌گردد؛ آرامشی که در کودکی از او دریغ شده است.

#### سکوتی سرشار از ناگفته‌ها

برای نیما فرقی نمی‌کند، امروز چندشنبه است. فرقی نمی‌کند چه لباسی بپوشد، برایش غذا و خوراکی مهم نیست. فقط دلش می‌خواهد توی اتاق‌اش باشد، هدفون‌اش هم کنارش باشد. نیما هیچ حرفی نمی‌زند، روی مبل اتاق انتظار مشاور نشسته و موزیک گوش می‌دهد. مادرش به جای نیما می‌گوید: «نیما یک سال است که در یک سکوت مطلق فرو رفته است. روزهای اول فکر می‌کردیم این روزها می‌گذرد. اما وقتی چند ماه طول کشید و یک کلمه حرف هم نزد نگران شدم.» مادر نیما ۳۸ ساله است. او کارمند یک شرکت خصوصی است: «وقتی نیما را برای مشاخره آوردم، خانم مشاور خیلی سعی کرد با او ارتباط برقرار کند، اما نیما اصلاً همکاری نمی‌کند. فعلاً بهترین پیشنهاد من این است. روزهای با سر است. نه و پله را با سرش نشان می‌دهد. هنوز یک کلمه حرف هم نزده است. خیلی عجیب است؛ مگر می‌شود یک بچه یک سال حرف نزند؟» مشاور نیما بعد از چند جلسه مشاخره و صحبت با پدر و مادر او به این نتیجه رسیده که نیما در یک قالب دفاعی فرو رفته



اکرم احمدی

روزنامه‌نگار



[طرح: الهام جهانگرد]

“

#### چگونه می‌توان اثرات منفی دعوا مقابل چشم بچه‌ها را کم کرد؟

گاهی بحث و نزاع بین زن و شوهر در لحظه رخ می‌دهد و ممکن است همان زمان کودک کنار پدر و مادر باشد. اگر در چنین لحظه‌ای دعوا و جدل شکل گرفت چگونه می‌توان اثرات منفی آن را کاهش داد؟

- **به کودک اطمینان بدهید**  
مشاوران خانواده معتقدند وقتی دعوا و بحث ناگهانی در حضور کودک شکل می‌گیرد، باید با او صحبت کنید و به او اطمینان بدهید که می‌خواهید مشکلی که پیش آمده را حل کنید. به او بگویید همدیگر را دوست دارید و به هم احترام می‌گذارید، اما مجبور هستید برای این مشکل راه‌حلی پیدا کنید. مدام باید به کودک اطمینان داد که شما یک تیم هستید و قرار نیست اتفاق خاصی بیفتد و او مجبور نیست طرف کسی را بگیرد. هر چه به او یادآوری کنید که در قالب یک تیم در حال حل مشکل هستید و کسی قرار نیست برنده باشد، او بیشتر احساس آرامش می‌کند. کودکان هنگام مشاهده دعوای پدر و مادر و اینکه چگونه همدیگر را خطاب می‌کنند، شدت دعوا را متوجه می‌شوند.
- **اگر مشکل جدی است، تغییر مکان دهید**  
بعضی از مشکلات و اختلاف نظرها با بحث‌های کوچک و چند دقیقه‌ای حل نمی‌شود. اگر مشکلی شما را عصبانی کرده و صدای تان بالا رفته باید به اتاق دیگری بروید و مشکل را آنجا حل کنید. بهتر است از بحث‌های ناخوشایند در مقابل کودک خود خودداری کنید.
- **از کلمات زشت و ناسزا استفاده نکنید**  
مشاوران خانواده معتقدند اگر دعوایی مقابل چشم بچه‌ها شکل گرفت باید در آرام‌ترین حالت خود باشد. مدیریت خشم کار آسانی نیست و اثر این خشم روی روح و روان بچه‌ها تا سال‌ها باقی می‌ماند. بهتر است زمانی که مقابل فرزندان بحث می‌کنید، لحن آرامی داشته باشید و به یکدیگر توهین نکنید. از کلمات تحقیرآمیز برای خطاب کردن همسرتان استفاده نکنید. این کلمات خیلی زود ممکن ذهن کودک کان می‌شود.