سبک رفتار

علل و تبعات بدرفتاری زوجین نسبت به هم

انجماد رابطه‌ها در سکوت سرد خانواده

فائزه مقدم

عادت کرده بودم به اینکه هر کدام از دوستان و اقوام ازدواج می‌کنند تا چند ماه بعد وقتی آنها را می‌بینم سرزنده و شاد باشند. این شاد و راضی بودن را در تک تک رفتارشان می‌شد دید. از رنگ‌هایی که برای لباس‌شان انتخاب می‌کردند تا حرف‌هایی که می‌زدند و حتی لبخندهای رضایتی که مدام بر لب داشتند. من عادت داشتم به اینکه هر تازه ازدواج کرده‌ای را می‌بینم با او هم صحبت شوم چون ناخواسته هرچه بیشتر هم صحبت می‌شدم بخشی از انرژی‌اش را به درون خودم می‌کشیدم و می‌دیدم چه تغییرات مثبتی در من ایجاد می‌شود. همه این ذهنیت‌های مثبت من زمانی رنگ باخت که سارا با مجتبی ازدواج کرد. سارا پیش از ازدواج دختری سرزنده و شاداب بود که در جمع خانوادگی زبانزد بود و هرجا دورهم بودیم اولین کسی که به جمع دعوت می‌شد او بود. با شناختی که از سارا داشتم می‌دانستم آنقدر انرژی و خوشبینی دارد که از هر شرایط بدی بتواند یک شرایط قابل قبول و نه ایده‌آل بسازد. از طرف دیگر از آن دست دخترهای نازک نارنجی نبود که تا چیزی برخلاف نظرش باشد زمین و زمان را به هم بدوزد و بدقلقی کند؛ نه اصلاً او همیشه محوری بود که دخترهای فامیل دوست داشتند در جمعشان حاضر باشد. حالا تصور کنید وقتی چنین دختری ازدواج می‌کند و وارد زندگی زناشویی می‌شود انتظار این است که پرشورتر و سرزنده‌تر شود اما اینطور نبود. اولین بار که او را دیدم اگرچه صورتش به لبخند عادت داشت و نه از سرِ رضایت بلکه از سر عادت می‌خندید اما کاملاً مشخص بود که غمی در دلش دارد. این غم آنقدر بزرگ بود که نتوانسته بود پنهانش کند و بعد از آن شب میهمانی همه به این نتیجه رسیدند که در دل سارا غمی هست که نه قدرت تغییرش را دارد و نه می‌تواند پشت لبخندش پنهانش کند. آن طرف این زندگی مجتبی بود، مردی که سارا شش سال از زندگی‌اش را صرف رسیدن به او کرده بود، پس قطعاً دوستش داشت و از نظر ما این دوست داشتن کافی بود برای داشتن یک زندگی خوب اما انگار یک جای کار این زندگی تازه شروع شده اساسی لنگ می‌زد. چند وقت که گذشت دور چشمان سارا کبود شد، بدنش به شدت ضعیف شد و موهایش به شدت شروع به ریزش کرد. هرکدام از ما هم که پیشقدم می‌شدیم برای اینکه بفهمیم مشکل از کجاست نه تنها حرفی نمی‌زد بلکه وانمود می‌کرد زندگی‌شان گلستان است و آن دو نفر گل و بلبل. بعد از مدتی متوجه شدیم سارا در زندگی‌اش با بدرفتاری همسرش روبه‌رو است و این برای زنی که شش سال تمام برای به‌دست آوردن یک مرد تلاش کرده شکست بزرگی بود. سارا هر روز با شوهرش بیشتر از قبل به مشکل برمی‌خورد و در مقابل همه مشاجرات، دنیایی از سرخوردگی، افسردگی و غم شدید در درونش جمع کرده بود. اگرچه سارا در زندگی مشترکش با مردی ازدواج کرده بود که دچار بدرفتاری بود اما در جمع خانوادگی‌مان داشتیم مردی را که با زنی ازدواج کرده بود که اتفاقاً خانم دچار بدرفتاری بود. این قصه عادی است و درک حقیقت این نوع زندگی‌ها در هر کسی وجود ندارد چون از نظر مردم زن مادامی که همسرش معتاد، دزد یا خائن نباشد در زندگی مشکلی ندارد اما حقیقت چیزی ورای این است.

کودکان قربانی بدرفتاری زوجین نسبت به هم

دکتر مهین خدمتگزار، روانشناس و استاد دانشگاه

متأسفانه با همه تأکید کردن‌های ما بر این موضوع که نقش محیط خانه و کانون خانواده به عنوان اولین جایگاه اجتماعی که کودک، درون آن خود را می‌یابد بسیار مهم است اما باز هم ما شاهد این هستیم که در همین فضاها، رفتارها و اتفاق‌هایی رخ می‌دهد که در شکل‌گیری شخصیت و الگوهای خشونت کودک بسیار تأثیرگذار است. پاسخ‌دهی مناسب به نیازهای کودک در سال‌های ابتدایی زندگی، برخورداری از فضایی آرام و بدون تنش و احساس امنیت همگی از عواملی است که در صورت نادیده گرفته شدن، می‌تواند احساس خشم و حقارت را در کودک ایجاد کند. احساسی که بعدها به شیوه‌های مختلف از جمله بدرفتاری بروز می‌کند. علاوه بر وجود تنش بین والدین و داد و فریاد در بین اعضای خانواده به عنوان عامل مخرب در تربیت کودک، حتی بلند بودن صدای لوازم الکترونیکی و صوتی در خانه در تشدید میل به خشونت در کودکان مؤثر است.

قطعاً با گذر زمان و افزایش سن کودک، هرچه مشاهدات کودک از رفتارهای پرتنش میان اعضای خانواده بیشتر باشد با مشاهده کودک و ثبت در حافظه رفتاری او، الگوهای رفتاری در وجودش شکل گرفته و نهادینه می‌شود. در بسیاری مواقع حتی شوخی‌های فیزیکی نیز سبب القای رفتارهای خشن در کودک می‌شود به همین دلیل خانواده‌ها و نزدیکان باید در نشان دادن هرگونه رفتاری در حضور کودک دقت کنند. یعنی درست در مواقعی که شما فکر می‌کنید فقط دارید شوخی می‌کنید بالعکس کودکتان از شوخی فیزیکی شما حس خشم و خشونت را می‌گیرد و در درونش ضبط می‌کند. در این میان نباید از نقش تربیت غلط و سازشکارانه در تقویت رفتارهای خشونت‌آمیز کودک غافل شویم. نشان دادن مظلومیت بیش از حد مادر در مقابل لجبازی‌های فرزند، بروز رفتارهای سازشکارانه و اطاعت از اوامر کودک سبب ایجاد اختلال نافرمانی و کج خلقی و تقویت خشونت در وجود وی شده که به مرور زمان زمینه‌ساز مشکلات رفتاری از جمله بدرفتاری با همسر خواهد شد.

تکرار چرخه خشونت در نسل‌های بعد

یک تحقیق میدانی در جامعه هدف مورد بررسی من مشخص کرده است مردانی که در دوران کودکی بازی‌های خشن می‌کنند یا شاهد شوخی‌های خشن و درگیری پدر و مادرشان هستند در بزرگسالی و روابط با همسرشان مبتلا به بدرفتاری می‌شوند. به همین دلیل است که من تأکید می‌کنم روی این بعد تربیتی کودکانتان بیش از همیشه دقت کنید. همچنین فرهنگ‌های غلط حاکم بر خانواده‌ها از جمله زن‌سالاری و مردسالاری در برخی خانواده‌ها، اعمال قدرت و زورگویی یکی از والدین نسبت به دیگری و رفتار همراه با توهین و تحقیر پدر و مادر با یکدیگر به شدت بر نهادینه شدن خشونت در وجود فرزند مؤثر است. فرزندی که در کانون خانواده شاهد کتک خوردن مادر یا تحقیر شدن پدرش است به شدت مستعد بروز رفتارهای نابهنجار و خشونت‌آمیز در سنین و دوره‌های مختلف زندگی است و خود این فرد بعدها در جریان زندگی با همسرش، چرخه معیوب رفتارهای ناهنجار در خانواده را به حرکت در می‌آورد. البته عکس این موضوع نیز صادق است، یعنی مشاهده رفتار محبت‌آمیز والدین نسبت به هم بر اساس همان قاعده‌ای که می‌گوییم کودکان آنچه می‌بینند را می‌آموزند، موجب نهادینه شدن رفتار ملاطفت‌آمیز در آنان می‌شود و هنگام بزرگسالی و تشکیل زندگی مشترک شاهد اثرات عینی مشاهدات دوران کودکی آنان در رفتار امروزشان هستیم.

> فرهنگ‌های غلط حاکم بر خانواده‌ها از جمله زن‌سالاری و مردسالاری در برخی خانواده‌ها، اعمال قدرت و زورگویی یکی از والدین نسبت به دیگری و رفتار همراه با توهین و تحقیر پدر و مادر با یکدیگر به شدت بر نهادینه شدن خشونت در وجود فرزند مؤثر است

بدرفتاری بلایی زیرپوستی در خانواده‌ها

دکتر جلیل صادقی، جامعه‌شناس

بدرفتاری اگرچه واژه‌ای ناملموس به نظر می‌رسد اما در حقیقت جزو مهم‌ترین آسیب‌های اجتماعی شناخته شده است که از منظر جامعه‌شناسان و کارشناسان زندگی زوجین به عنوان یک عامل ویران‌کننده به شمار می‌رود. شاید برای شما هم به عنوان مخاطب بعضی از موارد غیرطبیعی و غیرواقعی به‌نظر برسد اما آزار و اذیت شریک زندگی و بی‌توجهی شوهر به زن و متقابلاً زن به شوهر موضوعی است که اگرچه در جامعه ما نمونه‌های عینی دارد اما هیچ مستند و ریشه دینی ندارد. بر عکس، در دین ما تأکید فراوان بر خوش رفتاری با همسر شده است و نه تنها بر اساس آیات قرآن بلکه در احادیث و روایات شاهد توصیه‌های فراوان بر نهایت خوش رفتاری و مهربانی با همسر هستیم.

حضرت محمد (ص) در خصوص اظهار محبت زن و مرد به یکدیگر می‌فرمایند: «هر چه ایمان انسان کامل‌تر باشد به همسرش بیشتر اظهار محبت می‌نماید.» یا در حدیث دیگری از حضرت رسول نقل است که فرموده‌اند: «جبرئیل به قدری در مورد زنان به من سفارش کرد که گمان بردم که طلاق دادن آنان سزاوار نیست مگر اینکه عمل زشتی از ایشان آشکار گردد.» حضرت زهرا(س) نیز فرمودند: «بهترین شما کسی است که در برخورد با مردم نرم‌تر و مهربان‌تر باشد و ارزشمندترین مردم کسانی هستند که با همسرانشان مهربان و بخشنده‌اند.» پیامبر اکرم(ص) به عنوان الگوی کامل مسلمانان به قدری بر خوش رفتاری زوجین نسبت به هم و به ویژه رفتار خوب مرد نسبت به زن تأکید دارند که می‌فرمایند: «بهترین شما مردی است که با همسرش به خوبی رفتار کند و من از همه شما نسبت به همسرم خوش‌رفتارتر هستم.»

بد رفتاری فقط فیزیکی نیست

آنچه طرح آن در موضوع رفتار زوجین نسبت به هم ضروری و مهم است نوع رفتار با همسر است، چراکه خیلی از همسران نسبت به جنس رفتار خود وقوف ندارند و گاهی از بدرفتاری خود غافلند. از نظر من هرنوع خشونت فیزیکی، کلامی و عاطفی زن و مرد نسبت به هم ناهنجاری است. از نمونه‌های متداول این موضوع مثل ضرب و شتم که بارزترین نمونه نشان دادن خشونت فیزیکی از طرف همسر است تا رفتارهایی مثل کوبیدن مشت بر میز یا دیوار، پرتاب اشیا، فریاد زدن و دادوبیداد کردن، همچنین کاهش فاصله فیزیکی با طرف مقابل با حالت تهاجمی و عصبانیت حتی بدون تماس دست با بدن طرف مقابل، در دسته خشونت‌های فیزیکی قرار می‌گیرد.

اگرچه در این موضوع نمونه‌های فیزیکی بیشمار و عینی است اما در همین مبحث ما نمونه‌های رفتاری غیرفیزیکی مانند رفتاری و کلامی هم داریم و حتی سکوت سرد مداوم در خانه نوعی خشونت پنهان و وحشتناک است. بهانه‌جویی، تهدید و تحقیر کردن، مقایسه کردن، تمسخر، بدگویی و توهین به شخص یا خانواده وی و ابراز تنفر از بستگان شخص، از جمله رفتارهای خشونت‌آمیز کلامی محسوب می‌شود. سردی رفتار با طرف مقابل، قهر کردن، کاهش ساعات در خانه ماندن و دیر برگشتن به منزل، غذا نخوردن در منزل و حضور نیافتن در میهمانی‌های خانواده همسر نیز از رفتارهای خشونت‌آمیز عاطفی است. بروز هر یک از این رفتارها در رابطه زناشویی زندگی هزاران زوج را در مراحل مختلف به بن‌بست می‌کشاند و آثار روحی و روانی مخربی را برای هر یک از طرفین و فرزندان آنها به جای می‌گذارد.

خشونت بدترین شکل بدرفتاری است

اگر بخواهیم مجموع رفتارهای بدزوجین نسبت به هم را اولویت‌بندی کنیم قطعاً خشونت به عنوان مهم‌ترین عامل در بروز بدرفتاری زوجین نسبت به هم بیان می‌شود و این در حالی است که شناخت علل و عوامل مؤثر در نهادینه شدن خشونت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اینکه از زمان تولد، دوران کودکی، گذر نوجوانی و روزهای جوانی در روزهای رشد و شرایط خانوادگی و اجتماعی چه اتفاقی برای شخص می‌افتد که به مرحله بروز خشونت آن هم نسبت به شریک زندگی‌اش می‌رسد مسئله بسیار مهمی است. البته من معتقدم عوامل وراثتی و ژنتیکی هم در این موضوع تأثیرگذار است. علاوه بر وراثت که می‌تواند در خلق و خوی فرد تأثیرگذار باشد، برخی عوامل نیز خشونت را در سرشت انسان می‌کارد.

ریشه‌های خشونت رفتاری یک زوج نسبت به همسرش را حتی می‌توان در عصبی بودن محیط زندگی جنین در رحم مادر و رشد وی در محیطی ناآرام پیش از تولد نیز بررسی کرد، چون این عوامل نیز می‌توانند زمینه‌ساز ایجاد ناآرامی و خشونت در وجود فرزند شوند که بعدها در زندگی این ناآرامی را در رفتارش بروز دهد. همچنین مادران سیگاری بیشتر از دیگران، جنین خود را در معرض ترشحات عصبی رحم قرار می‌دهند و نوزادانی به دنیا می‌آورند که ذاتاً تحریک‌پذیر و ناآرام هستند. کودکانی که مشکل جسمی یا بیماری‌های خاص دارند یا دچار بیش فعالی هستند نیز از جمله دیگر مواردی هستند که مستعد بروز خشونت در روابطشان با دیگران از جمله اعضای خانواده‌اند و به مرور زمان و با افزایش سن، این خشونت را نسبت به دیگران نیز نشان می‌دهند.

> سکوت سرد مداوم در خانه نوعی خشونت پنهان و وحشتناک است. بهانه‌جویی، تهدید و تحقیر کردن، مقایسه کردن، تمسخر، بدگویی و توهین به شخص یا خانواده وی و ابراز تنفر از بستگان شخص، از جمله رفتارهای خشونت‌آمیز کلامی محسوب می‌شود

نگاه

غفلت از ضرورت آموزش مهارت‌های قبل از ازدواج

زندگی مشترک را یاد بگیریم

مجید دهقان*

همه ما به وفور با مادران و پدرانی روبه‌رو شده‌ایم که وقتی می‌خواهند از اوضاع زندگی مشترک فرزند تازه‌ازدواج کرده‌شان صحبت کنند آهی می‌کشند و در ادامه می‌گویند: «چه بگویم که با هزار امید راهی خانه بختش کردم اما انگار...». همه ما، فرقی ندارد سمت خانواده دختر باشیم یا پسر، حتی در نزدیک بودن نسبت‌مان یا دور بودنش هم تفاوتی ندارد؛ دوست داریم اگر کسی از جمع مان ازدواج می‌کند خوشبخت شود؛ اصلاً ازدواج از نظر ما زمانی صورت می‌گیرد که تصور می‌کنیم جوان‌مان خوشبخت می‌شود. حالا تصور کنید در مدت کوتاهی بعد از ازدواج به علت ناآگاهی و بی‌تجربگی، این امید به تیرگی بکشد. نوعروس پس از چند هفته یا چند روز، با دلی شکسته و روحی زخمی ناامید از داشتن زندگی آرام راهی خانه پدر شود. یا تازه داماد در معرض بی‌مهری و بدرفتاری نوعروسش سرخورده و پشیمان و ناامید از آینده زندگی مشترک تصمیم به جدایی بگیرد. اینجاست که زندگی مشترک به نقطه ایست می‌رسد و تمام صحنه‌های سؤال برانگیز زندگی در ذهن زوج بازخوانی می‌شود. چرا؟ برای اینکه جوانان ما قبل از ازدواج هیچ آموزشی ندیده‌اند.

بی‌تفاوتی نسبت به مهارت‌های ازدواج

برخلاف آن بی‌توجهی در خصوص اهمیت آموزش رفتار که در جامعه ما و در بین اکثر خانواده‌ها وجود دارد مهارت‌های قبل از ازدواج بسیار مهم است و به رغم اهمیت آن، هنوز هم در بین برخی خانواده‌ها نادیده گرفته می‌شود و به گذراندن دوره‌های مختصر آموزشی قبل از عقد که البته جنبه اختیاری دارد بسنده می‌شود. هنوز در بین خانواده‌های ما بیش از آنکه مهارت‌های ازدواج مهم باشد آزمایش گروه خونی و اعتیاد مهم است. اهمیت گذراندن دوره‌های مشاوره قبل از ازدواج برای جلوگیری از ازدواج‌های ناموفق بسیار زیاد است. یکی از بهترین راه‌ها برای پیشگیری از ازدواج‌های ناموفق، گذراندن دوره‌های مشاوره و استفاده از تجربیات و دانش روانشناسان مجرب است، چراکه بسیاری از موارد مهم و رفتارهایی که به عنوان تهدید برای زندگی مشترک محسوب می‌شود، به دلیل ناآگاهی و بی‌توجهی افراد، اغلب دیده نشده و بعدها در جریان زندگی بروز کرده و سبب بر هم زدن زندگی زناشویی می‌شود.

پیشگیری از ازدواج‌های ناموفق

البته امروز به همت روانشناسان به ویژه دوستانی که در حوزه ازدواج تخصص دارند کارگاه‌های آموزش مهارت ارتباطی زوج‌ها قبل از ازدواج به طور مشهود در سراسر کشور برگزار می‌شود. عدم‌شناخت کافی و دقیق افراد از هم و ناتوانی در تعامل منطقی به عنوان عاملی در تشدید بدرفتاری زوجین شناخته شده، به همین دلیل جوان‌ها قبل از ازدواج باید برای به حداقل رساندن خطا در ازدواج از مشاوره تخصصی و کارشناسانه بهره بگیرند. در جریان دوره مشاوره و روانشناسی قبل از ازدواج، نشانه‌های احتمال بروز بدرفتاری یا ناموفق بودن زندگی مشترک کشف شده و به طرفین اطلاع داده می‌شود. در برخی موارد روانشناس به انجام پیوند ازدواج توصیه نکرده و در برخی موارد نیز ازدواج به شرط تکمیل دوره روانشناسی و رفع مشکلات موجود توصیه می‌شود. به هر حال با توجه به اثرات روحی و روانی که پس از فروپاشی زندگی مشترک، گریبانگیر افراد می‌شود، انجام هر راه پیشگیرانه‌ای ضرورت می‌یابد. علاوه بر آسیب‌های جسمانی که به فرد در صورت بروز بدرفتاری وارد می‌شود، افسردگی، کاهش اعتماد به نفس و سرخوردگی، ترس از جنس مخالف، بروز و تشدید احساسات منفی، کاهش امید به زندگی و هزاران مورد دیگر از جمله آسیب‌های روانی است که فرد به آن دچار می‌شود. آسیب‌هایی که خود می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات اجتماعی بسیاری باشد.

نکته مهم اینجاست که بدانیم پیش از ازدواج با طی کردن دوره‌های مهارت‌های ازدواج به کمبودها و مشکلات دو طرف پی ببریم و حتماً با مشاهده یک مشکل پیش از ازدواج دست به کار درمان شویم.

بعد از ازدواج هم راه درمان هست

حالا اگر از جمله کسانی هستیم که این آگاهی را نداشتیم و بعد از ازدواج متوجه مشکلاتی مانند بدرفتاری شریک زندگی‌مان شدیم ناامید نباشیم و به طلاق به عنوان اولین راه فکر نکنیم. اگرچه بعد از ازدواج کار سخت‌تر است اما مشکل بد رفتاری زوجین چه زبانی، چه رفتاری و چه فیزیکی مشکل حل نشدنی نیست فقط کافی است جدی بگیریم. به زنان و مردانی که در زندگی زناشویی دچار بدرفتاری همسرشان هستند توصیه می‌کنیم قبل از اقدام به جدایی، با استمداد از دانش و تجربیات روانشناسان و روانکاوان برای درمان همسر و بهبود زندگی مشترکشان تلاش کنند، چراکه در بسیاری موارد درمان نتیجه‌بخش خواهد بود.

حواسمان به محیط اطرافمان هم باشد

نکته مهم دیگر اینکه مراودات هیچ کدام از ما محدود به فضای خانواده و افراد آن نیست. حقیقت این است که ما باید حواسمان به اتفاق‌های تأثیرگذار محیط اطراف هم باشد. تأثیر محیط‌های اجتماعی بر رشد روحی و روانی فرد و شناخت هنجارها و ناهنجارها نیز از جمله دیگر مواردی است که روانشناسان در این زمینه به آن توجه ویژه دارند. برای داشتن جامعه و افرادی سالم باید ریشه‌های خشم در سطح جامعه را برطرف کنیم. جامعه باید با توجه درست و کافی به نیازهای افرادش و با دادن حق انتخاب به آنها، احترام و عزت‌نفس را در وجودشان نهادینه کند. جامعه‌ای که تحقیر کردن و خشونت در تعامل افراد وجود دارد، بدرفتاری را در وجود تک‌تک افرادش می‌نشاند و این خشم خود به مرور به عنوان یک عامل ویران‌کننده، خانواده و جامعه را به نابودی می‌کشاند. من معتقدم بسیاری از کسانی که در زندگی مشترک با شریکشان بدرفتاری دارند از دسته کسانی هستند که بدرفتاری را تلاشی برای جبران احساس حقارت درونی خود می‌دانند. کافی است یک نفر در جمع خانوادگی، دوستان یا محیط‌های اجتماعی مانند دانشگاه و محل کار با شکست و ناکامی مداوم مواجه شود یا مورد اهانت و تحقیر قرار گیرد واکنش او تنش‌های روانی، بدرفتاری با همسر یا ناسازگاری اجتماعی خواهد بود. «خشم‌های جابه‌جایی» دلیل اصلی بروز این نوع بدرفتاری‌ها در زندگی‌ها هستند.

متأسفانه گاهی دلیل برخی بدرفتاری‌های زن و شوهر نسبت به هم از احساس سرخوردگی و تحقیر شدن آنها در محیط خارج از خانه و سطح اجتماع ناشی می‌شود که به شکل بدرفتاری و بی‌توجهی به هم بروز می‌کند، اینجاست که نقش جامعه، برنامه‌ریزان و فرهنگ‌سازان جامعه در ایجاد محیط آرام بیش از پیش آشکار می‌شود.

من معتقدم اگر با وجود همه این مشکلات در دوران نوجوانی راهی برای تخلیه آسیب‌ها و تنش‌های درونی فرد وجود داشته باشد دیگر او این حجم زیاد را با خود به زندگی مشترک نمی‌برد که بعداً با بدرفتاری درصدد التیام درونی خود برآید. به همین دلیل است که وجود مراکزی برای تخلیه هیجانات نوجوانان و جوانان را از مهم‌ترین عوامل ایجاد جامعه‌ای سالم می‌دانم. تخلیه هیجانات جوانان لزوماً با گناه همراه نیست و مسئولان باید از طرق مختلف همچون برگزاری اردوهای تفریحی سالم، ایجاد مراکزی پرنشاط برای تخلیه انرژی و برگزاری برنامه‌های شاد و مفرح برای جوانان، شرایط آرامش این قشر را فراهم آورند، چراکه سرکوب و درونی شدن این هیجانات، افسردگی به بار می‌آورد و البته رها ساختن آن نیز خشونت و افزایش جرم و جنایت را به دنبال خواهد داشت.

*** کارشناس ارشد روانشناسی بالینی**