

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهکارهای حل تنش در خانواده

استاد راهنما:

خانم صدف کامران کسمائی

نویسندگان:

فاطمه کاوش خداشهری

آمنه نیک صفت

مدرسه علمیه فاطمیه شهرستان صومعه سرا

استان گیلان

چکیده:

آنچه در این مقاله مورد بررسی قرار گرفته، تنش‌های خانوادگی و راهکارهای حل آن است. تنش‌هایی که بصورت مشکلات روزمره تا مشکلات عمده در خانواده‌ها وجود دارند. با توجه به اهمیت این موضوع و در راستای تاثیر آن در روابط بین زوجین و همچنین والدین و فرزندان، پژوهش حاضر با روش توصیفی-تحلیلی برخی از مهم‌ترین مؤلفه‌های اصلی ایجاد تنش در خانواده را بررسی و راهکارهای برون رفت از این چالش‌ها را ارائه داده است. نتایج این تحقیق نشان داد که با استفاده از راهکارهای مناسب و مقابله فعال با این تنش‌ها می‌توان روابط خانوادگی را بهبود بخشید. آگاهی نسبت به تفاوت‌ها، تقویت ارتباط کلامی و ثبات در نوع تربیت برای تنش بین زوجین و در کنار آنها افزایش صمیمیت، پذیرش تفاوت‌های بین نسلی و استعداد فرزندان و پرهیز از نظارت افراطی در تنش بین والدین و فرزندان از راهکارهایی هستند که این پژوهش مورد مطالعه قرار داده است.

واژگان کلیدی: تنش، تنش زوجین، تنش والدین و فرزندان، تعارض، خانواده

مقدمه:

خانواده یکی از مهم ترین نهاد های اولیه و حیاتی بشری است که تثبیت و تضمین سلامت فرد و بقای جامعه در این کانون شکل می گیرد. افراد هر جامعه نه تنها از نظر جسمی و زیستی، بلکه از نظر عاطفی_روانی و شخصیتی نیز تحت تاثیر خانواده قرار دارند؛ چرا که نهاد خانواده جایگاهی است که فرد می تواند با تکمیل شخصیت خویش، آماده پذیرش نقش های اجتماعی گردد.

بروز اختلاف و عدم تفاهم در خانواده شایع است و به طور طبیعی در همه ی زمینه های شغلی، تحصیلی، خانوادگی، ازدواج و در سطح فردی و جمعی، تنش رخ می دهد؛ بنابراین روابط خانوادگی نیز از این امر مستثنا نیست. برای همین باید گفت، امروزه بیشتر خانواده ها در جهان به نوعی تعارض و تنش را تجربه می کنند.

تعارض به این معناست که فرد بین اهداف، نیاز ها یا امیال شخصی خود و طرف مقابلش ناهمسازی و ناهمخوانی می بیند.

تعارض خانوادگی اگر شدت یابد؛ سبب خشم، دشمنی، کینه، حسادت، سوء رفتار کلامی_فیزیکی و در نهایت باعث تنش در روابط خانواده می شود.

تنش حالتی است که در روابط متقابل بین اعضای یک خانواده مخالفت و عدم تفاهم وجود دارد که اگر ادامه یابد می تواند استحکام خانواده را دچار تزلزل کند.

حال پرسش ما این است، مشکلاتی که در خانواده تنش ایجاد می کند چیست؟ و چه راهکار هایی را می توان برای حل آن تنش ها بکار برد؟

مسئله تنش در خانواده را می توان از زوایا و رویکرد های گوناگون جامعه شناسی، روانشناسی، فقهی و حقوقی مورد مطالعه قرار داد، اما مقصود اصلی ما بررسی تنش بین زوجین و همچنین تنش های میان والدین و فرزندان از نگاه جامعه شناسی و روانشناسی است که با توجه به رویکرد های گفته شده در این پژوهش می خواهیم به دو سوال اساسی پاسخ دهیم:

۱_ راهکار های حل تنش در بین زوجین چیست؟

۲_ راهکار های حل تنش بین والدین و فرزندان چیست؟

خانواده و روابط درون خانوادگی از اهمیت و حساسیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است و چگونگی این روابط نقش بسزایی در شکل‌گیری نگرش‌ها و بازخورد‌های اجتماعی، آمادگی و توسعه مهارت‌های اجتماعی اعضای خانواده خواهد داشت. اما همانطور که انتظار می‌رود، خانواده نیز با چالش‌ها و مشکلات خود روبرو است.

بحران‌های خانوادگی می‌توانند به شکل‌گیری اختلافات، ناراحتی‌ها، و نیاز به راهکارهای حل مسائل منجر شوند. بنابراین به خاطر اهمیت بسیار مهم این موضوع در جامعه امروزی، ضرورت دیده شد که در این مقاله به دنبال دلایل اختلال و تنش‌ها در خانواده باشیم تا با آگاه‌سازی و ارائه راهکار، شاهد خانواده‌ای مستحکم و جامعه‌ای با ثبات و دوام بهتری باشیم.

تنش‌های خانوادگی به عنوان یکی از مسائل رایج در جامعه مدرن شناخته می‌شوند. این تنش‌ها می‌توانند از مشکلات روزمره تا مشکلات عمده در خانواده‌ها وجود داشته باشند که نیازمند آموزش و یادگیری راهکارهای مقابله با آن است.

از این پژوهش ممکن است همه‌ی دستگاه‌های متولی فرهنگ از جمله: صدا و سیما، حوزه‌های علمیه، سازمان تبلیغات، مراکز روانشناسی و خانواده‌ها استفاده کنند.

تاکنون پژوهشگران متعددی به بررسی تنش در خانواده پرداخته و به علل و ریشه‌ها و به ویژه پیامدها و عوارض فردی، خانوادگی و اجتماعی آن توجه کرده‌اند که برای نمونه اجمالاً بعضی از این آثار معرفی می‌گردد:

۱. بهرامی و جباری در کتاب "خانواده و چالش‌های تعارض با نوجوانان" ضمن آشناسازی مخاطبان خود با مفهوم تعارض و مصادیق آن در روابط خانوادگی والدین و فرزندان نوجوان، راهکارهایی عملی را برای حل چنین تعارضاتی بیان نموده و در بخش‌های گسترده‌ای از کتاب نیز به وجوه و جنبه‌های گوناگون تنش‌های والد-نوجوان از منظر علم روان‌شناسی و همچنین دیدگاه اسلام و بزرگان دینی در مورد روابط والدین و فرزندان پرداخته‌اند.

۲. عنایت و یعقوبی دوست در سال ۱۳۹۱ رابطه بین تعارض و تنش زناشویی با خشونت خانگی والدین را نسبت به دختران نوجوان شهر اهواز با روش پیمایشی با نمونه‌ای ۳۸۴ نفر مورد بررسی قرار داده‌اند. براساس یافته‌های این پژوهش بین متغیر کل تعارض زناشویی با خشونت والدین نسبت به دختران رابطه معناداری وجود دارد.

همچنین بین ابعاد تعارض و تنش زناشویی (کاهش همکاری زوجین، افزایش واکنش‌های هیجانی، جلب حمایت فرزندان، رابطه با خویشاوندان و دوستان همسر) با خشونت والدین به دختران

همبستگی معناداری وجود دارد. نتایج این پژوهش، حاکی است که بین تعارض و تنش زناشویی با ابعاد خشونت خانگی (جسمی، عاطفی، غفلت) والدین نسبت به دختران رابطه معناداری وجود دارد.

۳. قاسمی و ساروخانی، ۱۳۹۲ پژوهشی را با روش کمی درباره عوامل مرتبط با طلاق در زوجین متقاضی طلاق توافقی ۳۶۹ نفر از زوجین متقاضی طلاق توافقی در کرمانشاه انجام داده اند. نتایج تحقیق نشان داد بیشترین عوامل طلاق زوجین به عواملی نظیر ضرب و شتم، دخالت اطرافیان، بی توجهی، اعتیاد، سوء ظن، دروغگویی، خیانت، و نداشتن علاقه مربوط بوده است که باعث ایجاد تنش در بین آنها و در نهایت طلاق شده است.

با توجه به پژوهش‌های انجام شده در این زمینه، باز هم کمبود آن در جامعه دیده می‌شود و به دلیل اهمیت بسیار مهم نهاد خانواده و تاثیر هر عضوی از آن در جامعه، نباید نسبت به مسائل و مشکلات خانواده‌ها بی‌توجه بود.

این مقاله با نگاهی به چند مؤلفه‌ی اصلی تنش در خانواده ابتدا به معنای لغوی و اصطلاحی تنش پرداخته و در ادامه به تنش‌های بین زوجین همچون رفتارهای پرخاشگرانه، نیاز جنسی متفاوت، خیانت و ...؛ در بین والدین و فرزندان نیز به مشکلات بین نسلی، انتظارات والدین و مقایسه کردن آنها، طلاق و ... توجه داشته، سپس برای هر کدام راهکارهایی موثر ارائه می‌دهد. از جمله راهکارها در بین زوجین نظیر آگاهی نسبت به تفاوت‌ها، تقویت ارتباط کلامی، ثبات در نوع تربیت و ... در میان والدین و فرزندان نیز به افزایش صمیمیت، پذیرفتن تفاوت‌های بین نسلی، پرهیز از نظارت افراطی و ... اشاره دارد.

مطالب مقاله حاضر، به روش توصیفی-تحلیلی بوده که به صورت مطالعات کتابخانه‌ای گردآوری شده است.

عمر به همراه داشته باشند. (معاونت دانشجویی با همکاری اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی، ۱۴۰۲، ص ۵) در نتیجه والدین باید برای رفع مشکلات ناشی از کنترل گری راهکار هایی را در پیش بگیرند. از جمله توجه به نوع و کیفیت مراقب هاست. چرا که نظارت اگر درست و اصولی باشد جلوی بسیاری از خطر ها را می گیرد.

به عنوان نمونه، مراقبت محسوس و مستقیم در کودکان اشکالی ندارد؛ زیرا کودک با دیدن والدین خود، مراقب است که دست از پا خطا نکند، ولی در دوران جوانی، مراقب ها بهتر است غیر مستقیم و نامحسوس باشد. مراقب مستقیم والدین بر جوانان ممکن است آنها را برآشوباند و در برابر پدر و مادر موضع گیری کنند یا بکوشند فعالیت های خود را پنهان سازند که نه به صلاح والدین است و نه به مصلحت فرزند. (حسینی، ۱۳۸۹، ص ۱۱۱)

بنابراین مراقب از فرزندان باید به گونه ای باشد که آن را دخالت مستقیم در زندگی خود به شمار نیاورند و به شخصیت و استقلالشان لطمه ای وارد نشود. (همان، ص ۱۲۲)

نتیجه گیری:

مدیریت تنش در خانواده و به کارگیری راهکارهای موثر، نقش مهمی در ارتباط خانوادگی دارد زیرا خانواده و روابط درون خانوادگی از اهمیت و حساسیت زیادی برخوردار است که اگر با تنش مواجهه شود، استحکام آن دچار تزلزل خواهد شد.

بنابراین لازم است این مسئله مهم را در دو بخش "تنش بین زوجین" و "تنش بین والدین و فرزندان" مورد بررسی قرار دهیم.

این پژوهش نیز در این راستا؛ راهکارهایی را ارائه داده تا با آگاه سازی خانواده ها و مدیریت به موقع در هنگام ایجاد تنش شاهد خانواده ای مستحکم و جامعه ای با ثبات باشیم.

اولین یافته ای که از این پژوهش به دست آمده این بود که در منظور از "تنش" نوعی فشار روانی یا استرس است که فرد در مواجهه با عوامل محرک خارجی یا داخلی آن را تجربه می کند.

در بخش "تنش بین زوجین" نشان داده شد که نیاز جنسی متفاوت، خیانت، رفتارهای پرخطرگرانه و شیوه های متفاوت در تربیت فرزندان از جمله تنش های بین همسران است که با راهکارهایی همچون: آگاهی نسبت به تفاوت ها، تقویت ارتباط کلامی و ثبات در نوع تربیت و نیز در بخش "تنش بین والدین و فرزندان" که طلاق والدین، مشکلات بین نسلی، انتظارات والدین و کنترل افراطی بر زندگی فرزندان باعث ایجاد تنش بین آنها می شود که با افزایش صمیمیت، پذیرش تفاوت های بین نسلی، توجه به نیاز و استعداد فرزندان می توان این تنش ها را مدیریت و از ایجاد گسستگی و فروپاشی خانواده ها جلوگیری کرد.

فهرست منابع:

*قرآن

۱. ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن هبة الله، شرح نهج البلاغه، تصحیح: محمدابوالفضل ابراهیم، قم: مکتب آیه الله المرعشی النجفی، ج ۲۰، ۱۴۰۴ هـ.ق.
۲. انصاریان، حسین، نظام خانواده در اسلام، قم: انتشارات امّ ابیها، چاپ شانزدهم، ۱۳۸۰ هـ.ش
۳. انوری، حسن، فرهنگ بزرگ سخن، تهران: انتشارات سخن، ج ۳، چاپ پنجم، ۱۳۸۶ هـ.ش
۴. بستان(نجفی)، حسین، خانواده در اسلام، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ دهم، ۱۳۹۹ هـ.ش
۵. بیرو، آلن، فرهنگ علوم اجتماعی، ترجمه: باقر ساروخانی، تهران: کیهان، ۱۳۷۰ هـ.ش
۶. حسین زاده، علی، همسران سازگار(راهکار های سازگاری)، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(رحمت الله)، چاپ بیست و یکم، ۱۳۹۶ هـ.ش
۷. حسینی، داود، روابط سالم در خانواده، قم: مؤسسه بوستان کتاب، چاپ هفدهم، ۱۳۸۹ هـ.ش
۸. جمعی از محققین مرکز تحقیقات رایانه ای حوزه علمیه اصفهان، سلامت جنسی خانواده، اصفهان: انتشارات مرکز تحقیقات رایانه ای حوزه علمیه اصفهان، چاپ چهارم، ۱۴۰۰ هـ.ش
۹. _____، تشکیل خانواده، اصفهان: انتشارات مرکز تحقیقات رایانه ای حوزه علمیه اصفهان، چاپ چهارم، ۱۴۰۰ هـ.ش
۱۰. _____، سلامت عاطفی خانواده، اصفهان: انتشارات مرکز تحقیقات رایانه ای حوزه علمیه اصفهان، چاپ پنجم، ۱۴۰۰ هـ.ش
۱۱. خدادادی، جواد و دیگران، خانواده و بزهکاری نوجوانان(پیشگیری و درمان)، قم: مرکز نشر هاجر، چاپ اول، ۱۳۹۶ هـ.ش

۱۲. سالاری، محمدرضا، **خانواده از دیدگاه روان شناسانه**، تهران: انتشارات سمت، چاپ هشتم، ۱۳۹۰ هـ_ش .
۱۳. سترگ، طاهره، **حقوق معنوی زوجه و رابطه آن با مودت و رحمت**، قم: مرکز نشر هاجر، چاپ اول، ۱۳۹۶ هـ_ش .
۱۴. دهخدا، علی اکبر، **لغت نامه دهخدا**، تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، جلد ششم، چاپ دوم، ۱۳۷۷ هـ_ش .
۱۵. رضایی بیرجندی، علی، **سبک زندگی در صحیفه سجادیه**، قم: مؤسسه بوستان کتاب، چاپ دوم، ۱۳۹۶ هـ_ش .
۱۶. ریم، سیلویا، **وقتی که فرزندان باهوش نمره های کم میگیرند**، ترجمه: ناهید آزادمنش، تهران: مؤسسه انتشارات صابرین، چاپ ششم، ۱۳۸۷ هـ_ش .
۱۷. فونتئل، دن، **کلید های رفتار با نوجوانان**، ترجمه: مسعود حاجی زاده، اکرم قیطاسی، تهران: انتشارات صابرین، چاپ شانزدهم، ۱۳۸۹ هـ_ش .
۱۸. گری، جان، **مردان مریخی؛ زنان ونوسی**، ترجمه: ن.نویید، رضا نیازی، قم: مؤسسه بوستان دانش، چاپ دوازدهم، ۱۳۹۳ هـ_ش .
۱۹. محمدی ری شهری، محمد، **تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث**، ترجمه: حمیدرضا شیخی، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، چاپ دوم، ۱۳۸۹ هـ_ش .
۲۰. مروجی طبسی، محمدجواد، **حقوق فرزندان در مکتب اهل بیت (علیهم السلام)**، قم: مؤسسه بوستان کتاب، چاپ هفدهم، ۱۳۹۰ هـ_ش .
۲۱. مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، **تعلیم و تربیت از دیدگاه امام خمینی**، تهران: نشر عروج، دفتر هجدهم، ۱۳۶۸ هـ_ش .
۲۲. احمدی پناه، علی، **"دو اصل اخلاقی شاخص در روابط همسران (حسن معاشرت و پاکدامنی همسران)"**، مجله پرسمان، شماره سوم، ۱۳۹۱ هـ_ش .
۲۳. اسماعیلی، حمیده، **"علل مخالفت فرزندان با والدین"**، فصلنامه ره توشه، شماره ۱۴۷، ۱۳۹۵ هـ_ش .

۲۴. جهانبخش، اسماعیل، "عوامل شکاف نسلی در ارزش های اجتماعی و فرهنگی والدین و فرزندان در استان اصفهان"، فصلنامه مطالعات جامعه شناختی جوانان، شماره ۲۱، ۱۳۹۵ هـ_ش .
۲۵. صبوری خسروشاهی، حبیب، "تفاوت بین نسلی"، مطالعات علوم اجتماعی ایران"، شماره ۴۲، ۱۳۹۳ هـ_ش .
۲۶. صحت، فاطمه و دیگران، "تاثیر رویکرد کوتاه مدت راه حل_محور بر کاهش تعارضات زناشویی شهر قم"، مجله تحقیقات نظام سلامت، شماره ۲، ۱۳۹۳ هـ_ش .
۲۷. مهدوی مقدم، امیرحسین و دیگران، "بررسی تاثیر طلاق بر افت تحصیلی دانش آموزان"، مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، شماره ۵۵، ۱۴۰۱ هـ_ش .
۲۸. معاونت دانشجویی با همکاری اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، "نقش والدین در تربیت فرزندان"، ۱۴۰۲ هـ_ش