

تأثیر اضطراب در رابطه زوجین و اثرات آن بر تربیت فرزندان

راحله لورگی¹

چکیده

خانواده کوچکترین واحد اجتماعی است، بن و پایه هر اجتماع بزرگتر است و محیطی به شمار می‌رود که فرزند در آن چشم به دنیا می‌گشاید، رشد خود را آغاز می‌کند و شخصیت در آنجا پیریزی می‌شود و سعادت و شقاوت وی ریشه در آن دارد. با این وصف خانواده اولین نهادی است که پایه‌های اولیه شخصیت افراد از دوره کودکی در آن شکل می‌گیرد لذا از اهمیت خاصی برخوردار است. امروزه اضطراب و طبعات آن‌ها نقش مؤثری در روابط بین ما انسان‌ها به خصوص زوجین دارد و تقریباً هیچ‌کس نمی‌تواند از آن فراری داشته باشد. زوجین اغلب در زندگی روزمره مواجه با موقعیت‌هایی هستند که اضطراب را برده و روابط آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. خیلی از زوج‌ها به راحتی با اختلال‌های روانی بزرگ برخورد کرده و آن‌ها حل می‌کنند و از طرف دیگر کم نیستند زوج‌هایی که در موارد کوچک واکنش بزرگ نشان می‌دهند. نکته حائز اهمیت این است که ممکن است رابطه عاطفی یک زوج کاملاً خوب و عادی باشد ولی بروز اختلال‌های روانی ممکن است به شدت روابط عاطفی یک زوج را تحت تأثیر قرار داده و آن را به هم بزند. نوشتار حاضر سعی داشته که این تأثیرات را بر رابطه زوجین و اثرات آن را بر تربیت فرزندان بررسی کند. این پژوهش به شیوه مروری و با استناد به منابع کتابخانه‌ای تألیف شده است.

کلیدواژه‌ها: اضطراب، تربیت، خانواده، زن و شوهر، فرزند.

¹ سطح دو، حوزه علمیه فاطمیه.

مقدمه

خانواده اولین پایه‌گذار شخصیت، ارزش‌ها و نگرش‌های انسانی است و پیدایش آن به سبک کنونی از ویژگی‌های با ارزش نسل انسان در مقایسه با سایر موجودات می‌باشد. از این رو، خانواده به عنوان بزرگترین ثروت و نیروی جامعه شناخته می‌شود و اضطراب و نگرانی رابطه زوجین یک مشکل جدی اجتماعی به حساب می‌آید که تأثیرات منفی به سلامت جسمانی و روانی فرزندان‌شان دارد؛ بنابراین روابط زوجین سیستم پیچیده‌ایی است که تعامل عوامل مختلف تفاهم و تضاد آن‌ها را پیش‌گویی می‌کند، پایه اضطراب‌ها صرفاً در سوءنیت و بدذاتی زوجین نیست، بلکه عدم آگاهی از مهارت‌های برقراری ارتباط، واکنش‌های درونی، را از جمله عوامل پدیدآورنده اضطراب‌ها است. بحران‌ها و مشکلات، تجاربی هستند که همواره زوجین را برای بررسی کردن زندگی و ارزش‌هایشان بر می‌انگیزد. بحران چه شدید باشد، چه خفیف، برای زوجینی که درگیر آن می‌شوند، تکان‌دهنده است، آن‌ها ممکن است توانمند و با شهامت به آن پاسخ گویند و یا با ناتوانی و ضعف به آن عکس‌العمل نشان دهند. از همان روزهای آغازین رابطه زوجین، عدم توافق‌های جدی و مکرر به وجود می‌آیند که اگر حل نگردند، می‌توانند رضایت اثبات زناشویی را با تهدید جدی مواجه کنند به عبارت دیگر یکی از جنبه‌های یک سیستم زناشویی و احساس لذتی است که همسران در رابطه خویش احساس و تجربه می‌کنند احساس رضایت از ازدواج و رابطه زوجین نقش مهمی را در میزان کارکردهای بهنجار در خانواده ایفا می‌کند. در پیشینه این پژوهش، مقالاتی در ارتباط با این موضوع نگاشته شده است و هرکدام از این پژوهش‌ها به یک بحث در ارتباط با موضوع پرداخته‌اند ازجمله در مقاله «رابطه سلامت روان و رضایتمندی زناشویی زوجین» نگارنده: عبدالستار شاهی و دیگران؛ هدف این پژوهش، تعیین رابطه بین سلامت روان و رضایتمندی زناشویی در زوج‌های مناطق آسیب خیز شهر گرگان بود. یافته‌ها در این پژوهش، رضایتمندی زناشویی توسط سطح

سلامت روان فرد پیش‌بینی شد. همچنین افسردگی و اضطراب به صورت معناداری با رضایت‌مندی زناشویی همبستگی داشت. در این جمعیت، 52.5 درصد افراد، دارای اختلال روانی در سطح بالینی بودند و میانگین رضایت‌مندی زناشویی در این جمعیت 51.74 بود که نشان‌دهنده رضایت‌مندی در حد متوسط است؛ بنابراین سلامت روان فرد، پیش‌بینی کننده رضایت‌مندی زناشویی است. با توجه به این یافته‌ها می‌توان با ارتقای سلامت روان فرد، رضایت‌مندی زناشویی زوج‌ها را ارتقا داد؛ و در مقاله‌ی «پیش‌بینی صمیمیت زوجین از طریق الگوهای تربیت خانوادگی» نگارنده: اسماعیل پولادی و دیگران؛ پژوهش حاضر با هدف مطالعه جامعه‌شناختی رابطه الگوهای تربیت خانوادگی با صمیمیت زوجین و به روش همبستگی انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زوجین شهرستان فراه‌شهر که طبق سرشماری سال 1395 تعداد 10692 نفر بودند، تشکیل داد. نتایج نشان داد که بین الگوهای تربیت خانوادگی زوجین و صمیمیت زوجین رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و الگوهای تربیت خانوادگی زوجین پیش‌بینی کننده مناسبی برای صمیمیت آن‌ها در زندگی زناشویی است. ولی در این مقاله حاضر سعی بر آن شده است تا ضمن پرداختن به مفاهیم کلیدی پژوهش به بررسی تأثیرات اضطراب در رابطه زوجین و اثرات آن در تربیت فرزندان پرداخته شود.

1- مفهوم شناسی

پیش از پرداختن به بحث‌های اصلی لازم است کلمات کلیدی و تأثیرگذار را که در این پژوهش مطرح است مورد بررسی لغوی و اصطلاحی قرار داده شود تا با روشن شدن مفاهیم آن‌ها، تبیین هرچه بیشتر بحث ممکن شود.

1-1- اضطراب

معنای لغوی

اضطراب واژه‌ای عربی و مصدر باب افتعال است. حیران و سرگردان بودن،¹ حرکت،² زیاد رفتن در جهات مختلف (رفت و آمد کردن)³ از جمله معانی‌ای است که کتاب‌های لغت برای اضطراب بیان کرده‌اند. فرقی که بین حرکت و اضطراب مطرح شده این است؛ در اضطراب، همیشه یک حالت منفی و کراهت وجود دارد؛ ولی در حرکت، چنین حالتی نیست. اضطراب در فارسی معادل پریشان شدن، لرزیدن، سراسیمگی، بی‌تابی، نگرانی، آشفتگی و دغدغه و... می‌باشد؛ و در انگلیسی احساس ناراحتی و ترس معنا شده است.⁴ در یک جمع‌بندی می‌توان اضطراب را از نظر لغت، به حرکت و عدم سکون و آرامشی معنا کرد که همراه ناخوشایندی و کراهت است.

معنای اصطلاحی

دست یافتن به تعریفی دقیق از اصطلاح اضطراب دشوار است. اکثر نظریه‌پردازان موافقند که اضطراب، یک مفهوم فرضی یعنی نوعی تصور است که وجود خارجی و عینی ندارد؛ ولی در تفسیر پدیده‌های مشاهده‌پذیر می‌تواند مفید باشد. بنابراین اضطراب در اصطلاح به معنای، حرکت و عدم سکون و آرامش است.⁵

1-2- تربیت

واژه تربیت از ریشه «ربو» در لغت به معنای فزونی، رشد و برآمدن، گرفته شده است و در اصطلاح به معنای ایجاد زمینه‌ای مناسب برای پرورش استعدادهای جسمانی و روحانی و هدایت آن‌ها در جهت مطلوب، ضمن جلوگیری از کج‌روی‌ها و ناهنجاری‌هاست.⁶ این واژه در فرهنگ فارسی، پرورش دادن و پروراندن معنا شده؛ و مراد از آن، فراهم کردن زمینه مناسب برای پرورش استعدادهای جسمی، روحی و معنوی است. به نحوی که استعدادهای متناسب با فطرت خدایی او شکوفا و در جهت مطلوب

¹ مصطفوی، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، ج 7، ص 23.

² ابن منظور، لسان العرب، ج 8، ص 35،

³ راغب، مفردات الفاظ القرآن، ص 304.

⁴ عسکری، معجم الفروق اللغویه، ص 55.

⁵ معین، فرهنگ معین، ج 1، ص 295.

⁶ سادات جوهری، گفتارهایی در رابطه با روابط والدین با

فرزندان، ص 15

هدایت شود. «قَالَ رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ ثُمَّ هَدَى»¹؛ «پروردگار ما همان کسی است که به هر موجودی، آنچه را لازمه آفرینش او بوده سپس هدایت کرده است.» بنابراین کامل شدن انسان مرهون تعلیم و تربیت مربیان و الامقام صورت می‌پذیرد. هر مربی تنها پس از آن که به چیستی انسان پی برد و با فلسفه خلقت او آشنایی یافت، می‌تواند به تعلیم و تربیت وی بیندیشد. مربی ابتدا باید از خود بپرسد که انسان را برای کدام عالم آماده می‌کند؟ آیا هدف از آموزش و آماده‌سازی، تنها برای زیستن او در دنیاست و یا برای رهسپار شدن به حیات جاوید است؟ همان‌طور که در حدیث قدسی آمده است: «خَلَقْتُ الْأَشْيَاءَ لِأَجْلِكَ، وَ خَلَقْتُكَ لِأَجْلِي»²؛ «بنده من، اشیاء را برای خاطر تو خلق کردم و تو را به خاطر خودم.» طبق این حدیث هر انسانی پس از استفاده از نعمت‌های الهی، بایستی گام در راه هدایت الهی بردارد تا به قرب خداوند نائل آید و در این صورت است که بقای واقعی حاصل‌شده، همان‌گونه که رسول خدا (صلی‌الله‌علیه و آله وسلم) فرمودند: «إِنَّمَا خَلَقْتُمْ لِلْبَقَاءِ لَا لِلْفَنَاءِ»³؛ «همانا شما برای بقا آفریده‌شده‌اید نه برای نابودی.» رسیدن به این هدف متعالی نیازمند شناخت تمام نیازهای انسان است تا بتوان نحوه صحیح برآورده ساختن هرکدام از این نیازها را به‌نوعی در برنامه آموزشی و تربیتی او قرارداد؛ بنابراین شایسته است که هر مربی، تعریف درستی از تعلیم و تربیت داشته باشد و با توجه به عوامل حاکم بر رشد او یعنی فطرت، وراثت و محیط، تحت آموزش خویش قرار دهد و تربیت کند. با این توضیحات مشخص می‌شود که تربیت امری عادی نیست که به سادگی بتوان از کنار آن گذشت بلکه تربیت عبارت است از: «مجموعه‌ای از تلاش‌ها، فرصت‌ها، امکانات، اقدامات و برنامه‌ها که از بدو انعقاد نطفه تا واپسین دم حیات صورت می‌گیرد و هدف از آن بارورسازی هم‌جانبه

¹ طه: 50.

² حر عاملی، الجواهر السنیه فی الاحادیث القدسیه، ص 710.

³ تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالحکم، ص 133.

عمل بسیار زشت ادامه پیدا می‌کند و سبب بدبختی چند نسل و سرانجام جامعه می‌شود.¹

نتیجه‌گیری

با توجه به آنچه گفته شد درمی‌یابیم که اضطراب مقوله‌های جدی است که بر رفتار افراد خانواده تأثیر می‌گذارد و استرس و فشارهای زیادی را به اعضای خانواده تحمیل می‌کند. این امر در خانواده امری شایع است و هیچ خانواده‌ای از این امر مستثنا نیست، اما گاهی این اتفاقات به تعارض‌های شدید منجر می‌شود؛ بنابراین خانواده‌هایی که درگیر انواع گوناگونی از اضطراب‌های شدید هستند این امر باعث

¹ شریعتمداری، روان‌شناسی تربیتی، ص 207.

عدم کارکرد خوب و سالم خانواده به عنوان نخستین و قدیمی‌ترین نهاد اجتماعی می‌شود. نهادی که وظیفه‌ی اصلی آن ایجاد روحیه و شخصیت سالم است، خود به عاملی برای اختلافات عاطفی، رفتاری و شخصیتی در فرزندان تبدیل می‌شود.

بنابراین استرس، اضطراب و طبعات آن‌ها نقش مؤثری در روابط بین ما انسان‌ها به خصوص زوج‌ها دارد و تقریباً هیچ‌کس نمی‌تواند از آن فراری داشته باشد. زوج‌ها اغلب در زندگی روزمره مواجه با موقعیت‌هایی هستند که اضطراب را برده و روابط آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این اضطراب و استرس‌های روزانه دارای دو منشأ اصلی هستند، یا از درون خانواده منشأ می‌گیرند و یا اینکه خارج از خانواده و از محیط بیرون به زوج‌ها تحمیل می‌شوند. در ضمن واکنش افراد به این موارد فوق‌العاده متغیر می‌باشد. اولاً هر موقعیتی که برای یک زوج حالت استرس‌زا و اضطرابی تلقی می‌شود، ممکن است برای زوج دیگری کاملاً عادی باشد. ثانیاً واکنش افراد نسبت در این موقعیت‌ها نیز متفاوت است.

منابع

قرآن کریم

کتاب فارسی

- 1- آمدی، عبدالواحد، «غرالحکم و درر الکلم»، قم: امام عصر، چاپ هفتم، 1389 ش.
- 2- ابن بابویه، محمد بن علی، «آمالی»، مترجم: محمدباقر کمره‌ای، تهران: کتابچی، چاپ دهم، 1390 ش.
- 3- ابن بابویه، محمد بن علی، «من لایحضره الفقیه»، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ هفتم، 1387 ش.
- 4- استین کروه‌ن، پیتر، «چگونه بر اضطراب غلبه نمودم»، ترجمه: دکتر علی فخرائی، بی‌جا، بی‌تا.
- 5- بختیار نصرآبادی، حسنعلی، «نگاهی به اصول و راهبردهای تربیت کودک با تأملی بر آیات و روایات»، اصفهان: دانشگاه اصفهان، چاپ اول، 1388 ش.
- 6- به پژوه، احمد، «اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان»، تهران: دانژه، چاپ یازدهم، 1397 ش.
- 7- ترورجی، پاول، «فشار روانی، اضطراب و راه‌های مقابله با آن»، ترجمه: عباس بخشی‌پور و حسن صبوری مقدم، مشهد: آستان قدس رضوی، چاپ اول، 1377 ش.
- 8- حرانی، محمدحسن بن علی، «تحف العقول»، قم مؤسسه نشر اسلامی، چاپ دوم، 1388 ش.
- 9- حر عاملی، محمد بن حسن، «الجواهر السنیه فی الاحادیث القدسیه»، تهران: اندیشه هادی، چاپ اول، 1383 ش.
- 10- «وسائل الشیعه»، تهران: تهران: کتابچی، چاپ دهم، 1386 ش.

- 11-حسینی، سید ابوالقاسم، «بررسی مقدماتی اصول روانشناسی اسلامی»، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دوم، 1373 ش.
- 12-حق جو، محمدحسین، «اضطراب و نگرانی»، قم: انصار المهدی (عج)، چاپ اول، 1381 ش.
- 13-.....،
«افسردگی»، قم: انصار المهدی (عج)، چاپ اول، 1379 ش.
- 14-دادستان، پریرخ، «روانشناسی مرضی تحولی: از کودکی تا بزرگسالی»، ج 1، تهران: سمت، چاپ دوم، 1376 ش.
- 15-دهخدا، علی اکبر، «لغتنامه دهخدا»، تهران: روزنه، چاپ دوم، 1377 ش.
- 16-راغب اصفهانی، ابوالقاسم حسین بن مفضل، «مفردات الفاظ القرآن»، تهران: سبحان، 1386 ش.
- 17-سادات جوهری، شکیبا، «گفتارهایی درباره روابط والدین با کودکان»، قم: دفتر عقل، چاپ اول، 1388 ش.
- 18-شاملو، سعید، «بهداشت روانی»، تهران: رشد، چاپ دوازدهم، 1376 ش.
- 19-شریعتمداری، علی، «روانشناسی تربیت»، تهران: امیرکبیر، چاپ هیجدهم، 1385 ش.
- 20-شاه محمد پور، صمد، «چگونه فرزندان خود را درک کنیم»، تهران: میراث انبیاء، چاپ اول، 1397 ش.
- 21-شعاری نژاد، علی اکبر، «روانشناسی رشد»، تهران: اطلاعات، چاپ بیستم، 1392 ش.
- 22-طباطبایی، سید محمدحسین، «تفسیر المیزان»، تهران: اسلامی، چاپ ششم، 1378 ش.

- 23-طبرسی، فضل بن حسن، «مکارم الاخلاق»، تهران: حبیب، چاپ دوم، 1386 ش.
- 24-عمید، حسن، «فرهنگ فارسی عمید»، تهران: جاویدان، چاپ هشتم، 1354 ش.
- 25-فلسفی، محمدتقی، «گفتار فلسفی کودک»، تهران: تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دهم، 1387 ش.
- 26-قائمی، علی، «خانواده و تربیت کودک»، قم: انتشارات دارالتبلیغ، چاپ دوم، 1387 ش.
- 27-مجلسی، محمدباقر، «بحارالانوار»، تهران: اسلامیة، چاپ چهارم، 1386 ش.
- 28-محمدی ری‌شهری، محمد، «گزیده حکمت نامه پیامبر (ص)»، تهران: دارالحديث، چاپ سوم، 1394 ش.
- 29-مصطفوی، حسن، «التحقیق»، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب، چاپ اول، 1360 ش.
- 30-مکارم، ناصر، «تفسیر نمونه»، تهران: دارالکتب اسلامیة، چاپ سی و دوم، 1392 ش.
- 31-معین، محمد، «فرهنگ معین»، ج 1، بی‌جا، مؤسسه انتشارات امیرکبیر، بی‌تا 1387 ش.
- 32-نوری طبرسی، میرزا حسین، «مستدرک الوسائل و مستنبط الرسائل»، تهران: آل بیت، چاپ اول، 1369 ش.
- کتب عربی
- 1-ابن منظور، محمد بن مکرم، «لسان العرب» جلد دوم، بیروت: دار احیاء التراث العربی، چاپ اول 1412 ق.
- 2-عسکری، حسن بن عبدالله، «معجم الفروق اللغویه»، قم: مؤسسه النشر الاسلامی، چاپ اول، 1412 ق.