

روان شناسی خانواده و نقش آن



در شماره قبل، دو ویژگی سرمایه گذاری گسترده روانی و برداشتن ماسک که از ویژگی های فضای روانی حاکم بر خانواده به شمار می آیند، مورد بررسی قرار گرفت. در این بخش به بحث درباره نقش تنش زدایی خانواده می پردازیم.

۳- تنش زدایی: انسان از قدیم الایام به

نقش تنش زدایی خانواده توجه کرده است. او خانواده و خانه را محلی آرامش بخش و به دور از دغدغه های بیرون به شمار آورده و برای گریز از فشارهایی که احساس می کرده به آن پناه می برده است. هیچ گروه اجتماعی مانند خانواده نمی تواند در کاستن از فشارهای جسمانی و روحانی انسان، نقشی مؤثر ایفا کند. این ویژگی خانواده را ویژگی تنش زدایی آن نامیده. در این بحث به تحلیل آن می پردازیم.

تنش^۱ حالتی بدنی- روانی است که انسان در آن احساس ناآرامی و ناراحتی می کند. نقطه مقابل تنش، راحتی، آرامش و سکون است. تنش در معنای عمومی خود با دو عامل «فشار»^۲ و «کشیدگی»^۳ مشخص می شود. وقتی شیئی تحت فشار باشد یا کشیده شود، اصطلاحاً گفته می شود که دچار تنش است. این معنادر دنیای روانی انسان نیز وجود دارد. انسان وقتی در شرایطی قرار می گیرد که فشار یا کشیدگی

تنش حالتی هیجانی است که با ناراحتی، اضطراب، برانگیختگی و آشفتگی برای انجام کاری مشخص می شود.

روانی و جسمانی خاصی را تحمل می کند، در واقع تحت تنش قرار می گیرد. برای مثال انسان وقتی در موقعیت تعارضی قرار می گیرد، مانند حالتی که کودک آن به هنگام طلاق، برای زندگی در کنار پدر یا مادر به آن دچار می شوند، تنش از نوع کشیدگی را تحمل می کند. یا وقتی انسان مورد تحقیر، توهین یا تحمیل قرار می گیرد، اغلب فشارهای روانی زیادی را باید تحمل کند.

در مورد انسان علاوه بر این دو عامل، عوامل دیگری چون «رها شدگی»، «بی پناهی»، «جدایی» و امثال این ها نیز تنش زاست. تنش را این گونه هم تعریف کرده اند: «تنش

حالتی هیجانی است که با ناراحتی، اضطراب، برانگیختگی و آشفتگی برای انجام کاری مشخص می‌شود. (ربر، ۱۹۸۵)

تنش‌ها از دو منشاء بیرونی و درونی

سرچشمه می‌گیرند. تنش‌های بیرون‌زاده

تنش‌هایی‌اند که در محیط پیرامونی انسان قرار دارند و انسان را دچار ناراحتی و ناآرامی می‌کنند. مانند صداهای مزاحم، ازدحام، گرما، سرما و امثال این‌ها. تنش‌های درون‌زاده نیز از درون سرچشمه گرفته، انسان را دچار ناراحتی می‌کنند. مانند گرسنگی و تشنگی یا افکار و عواطفی که در ذهن داریم. در چنین مواردی، انسان از آنچه در درون او می‌گذرد تحت تنش قرار می‌گیرد.

دلشوره، اضطراب، افکار منفی و نارضایتی از خود و اطرافیان، مواردی از عوامل درون‌زاد برای ایجاد تنش محسوب می‌شوند.

تنش را نباید معادل مفاهیمی چون رنج، الم، بدبختی و امثال این‌ها به شمار آورد. هر تنشی ممکن است رنج آور یا لذت بخش بوده، قرین خوشبختی یا بدبختی باشد. نظریه‌هایی که رنج را معادل تنش داشتن و لذت را معادل تنش‌زدایی^۷ می‌دانند، تنها به جنبه محدودی از دنیای روانی انسان توجه کرده‌اند. هر چند که باید یادآور شد، حالت فقدان تنش، به خصوص بعد از تحمل یک تنش آزاردهنده و طولانی، حالتی لذت بخش برای انسان است.

برای روشن شدن مفهوم تنش، بهتر است موقعیت‌هایی را که در آن دارای تنش هستیم، با موقعیت‌هایی که در آن تنش نداریم، مقایسه کنیم. تصور کنید که در اتاقی راحت و با دمای مناسب، لباسی راحت به تن دارید و با آسودگی خیال خود را در رختخواب رها کرده‌اید. در چنین موقعیتی، دست کم از لحاظ جسمانی ممکن است در حالت راحتی و آرامش و سکون، یا همان فقدان نسبی تنش، باشید.

در این شرایط، اگر بلند شوید و فقط در جای خود بنشینید، یک تنش مختصر را در خود ایجاد کرده‌اید. اگر بلند شده، بایستید، تنش‌های بیش‌تری را باید تحمل کنید. به عبارتی، هر قدر که ماهیچه‌های شما در حالت انقباض قرار گیرد، به لحاظ بدنی کم‌تر دچار تنش خواهید بود، و هر قدر ماهیچه‌های بیش‌تر در حالت انقباض یا انقباض متوالی، که خود نوعی کشیدگی و فشار است، قرار گیرند، بیش‌تر

دچار تنش خواهید بود.

حالت

آرامش و

راحتی مادر

تنهایی،

ضرورتاً

معادل لذت

بردن یا

ناراحتی به

هنگام مواجهه

شدن با یک

میهمان،

معادل رنج

بردن نیست.

رنج بردن یا

لذت بردن،

بستگی به

موقعیت

دارد.

فرض کنید در همان حالت راحتی که قرار دارید، خبردار شوید میهمانی می‌خواهد وارد منزل شما شود. در این صورت، شما نه تنها به لحاظ بدنی دیگر آن حالت سابق را نباید ادامه دهید، که از لحاظ پوشش، رعایت آداب اجتماعی، انجام تعارفات و مبادلات کلامی مناسب و احتمالاً ناراحتی و شرمساری از آماده نبودن شرایط نیز ناگزیر از تحمل ناآرامی و ناراحتی خواهید شد. هر یک از این الزامات تنش جدیدی بر شما وارد می‌کند. مقایسه این حالت، یعنی آمادگی پذیرایی از میهمان، با حالتی که در آرامش کامل بودید، می‌تواند وجود یا فقدان تنش را نشان دهد. در کنار میهمان ناگزیر از تحمل انواع تنش‌ها هستید، ولی در تنهایی، تا حد زیادی این تنش‌ها کاهش پیدا می‌کند.

در همین جا می‌توانیم به تفاوت معنای تنش با رنج یا الم اشاره کنیم. حالت آرامش و راحتی مادر تنهایی، ضرورتاً معادل لذت بردن یا ناراحتی به هنگام مواجه شدن با یک میهمان، معادل رنج بردن نیست. رنج بردن یا لذت بردن، بستگی به موقعیت دارد. تحمل تنش ناشی از حضور یک میهمان ناخوانده و نامطلوب، رنج زاست، در حالی که حضور یک میهمان همدل و دلنشین با تنشی لذت بخش همراه است. در چنین موقعیت‌هایی، اغلب میهمان خود متوجه بر هم زدن آرامش میزبان شده، از دردرس‌سازی خود پوزش می‌طلبد و در مقابل میزبان نیز با الفاظی این دردرس‌سازی را بهتر از آرامش و راحتی فقدان او به شمار می‌آورد. آن‌جا که میزبان می‌گوید: «تا باشد از این دردرس‌ها باشد»، اشاره به ترجیح تحمل تنش ناشی از حضور این میهمان بر آرامش ناشی از عدم حضور او دارد.

با این حال که تنش‌ها ضرورتاً رنج آور نیستند، لکن تنش‌هایی وجود دارند که با رنج و الم همراه‌اند. سر و صدای شدید، ازدحام، آلودگی محیط زیست، بیماری، فقر، گرسنگی، مشاجره و نزاع، نمونه‌هایی از عواملی‌اند که اغلب تحمل تنش‌های ناشی از آن‌ها با رنج و الم همراه است. مشخص است که فقدان این گونه تنش‌ها، بسیار بهتر از وجود آن‌هاست. انسان تلاش می‌کند تا آن‌جا که ممکن است از تنش‌های حاصل از این گونه عوامل بگریزد.

با طرح این موضوع لازم است مفهوم استرس را نیز مورد توجه قرار دهیم. در مورد استرس، کامر (۱۹۸۵)^۸ این گونه

انواع تنش‌ها

اولین دسته از تنش‌ها، تنش‌های بدنی یا فیزیکی‌اند. هنگامی که انسان به لحاظ بدنی با محرومیتی مواجه شده، یا ناگزیر از تحمل شرایط دشواری باشد، دچار تنش‌های بدنی می‌شود. گرسنگی، تشنگی، محرومیت جنسی، تحمل گرما، سرما، جای نامناسب، بی‌خوابی یا استفاده طولانی از حواس مانند نگاه کردن دقیق به چیزی یا شنیدن مستمر صدایی، به خصوص صدای شدید و آزار دهنده، تحمل بوهای نامناسب و بسیاری دیگر از محرومیت‌ها و دشواری‌ها، انسان را به لحاظ جسمانی دچار تنش می‌کند. انسان برای تحمل چنین تنش‌هایی، ظرفیت معینی دارد. هر چند که ظرفیت افراد مختلف، در سنین متفاوت و با توجه به جنسیت، متغیر است، با این حال انسان در مجموع، ظرفیت محدودی برای تحمل این تنش‌ها دارد. وقتی تنش‌های فیزیکی یا بدنی به حد غیر قابل تحملی برسد، می‌باید از یک سو عوامل تنش‌زا حذف شده، یا کاهش بیابد و از سوی دیگر موقعیتی برای تخلیه تنش‌ها فراهم شود. برای مثال فردی که ناگزیر از کار در یک محیط گرم است، هم باید گرما را تحمل کند و هم متحمل فشار کاری، تنش‌های تحمیل شده بر حواسش و در عین حال گرسنگی و تشنگی باشد. چنین فردی پس از مدتی کار در این محیط به نقطه‌ای می‌رسد که دیگر امکان تحمل تنش‌های جدید برای او وجود ندارد و باید اولاً از چنان محیطی دور شود، ثانیاً با قرار

خانواده یکی از مطمئن‌ترین محل‌ها برای گریز از بسیاری از تنش‌هاست. انسان در درون خانواده می‌تواند از

بسیاری از این تنش‌ها بگریزد و اصطلاحاً تنش‌های زردایی کند.

می‌نویسد: استرس هنگامی است که ما با موقعیت یا تقاضایی مواجه می‌شویم که حالتی از تهدید شدگی را احساس کرده، بر اساس آن برخی از واکنش‌های خود را تغییر می‌دهیم. حالت استرس متضمن دو جزء است: اول استرسور یا تنیدگی^۱ که همان موقعیت است که این حالت را به وجود می‌آورد و دوم پاسخ تنیدگی^۱ و آن واکنش اختصاصی^۱ شخص است نسبت به آن موقعیت. با این توضیح می‌توان گفت: استرس خود نوعی تنش است که با دو ویژگی احساس تهدید شدن و نیز به هم خوردن شرایط عادی در موقعیت و رفتارها همراه است. از جمله موارد استرس می‌توان به حالت‌های ناشی از زلزله، بیماری، ترس، سانحه و... اشاره کرد. همگی این‌ها تنش را در انسان ایجاد می‌کنند که به آن‌ها استرس نیز گفته می‌شود.

خانواده یکی از مطمئن‌ترین محل‌ها برای گریز از بسیاری از تنش‌هاست. انسان در درون خانواده می‌تواند از بسیاری از این تنش‌ها بگریزد و اصطلاحاً تنش‌های زردایی کند. یعنی ناراحتی‌های ناشی از تنش‌ها را فرو بریزد و به آرامش و راحتی برسد. برای توضیح این مطلب و نقش خانواده در تنش‌زدایی، لازم است مفهوم تنش را اندکی بیش‌تر مورد بحث قرار دهیم تا بتوانیم به نقش و کارکرد خانواده در زمینه تنش‌زدایی و نتایج حاصل از آن، بیش‌تر و بهتر بپردازیم. این بحث را با انواع تنش‌هایی می‌گیریم.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

گرفتن در محیطی آرام، نیازهایی چون گرسنگی و تشنگی خود را بر طرف کند. برای چنین فردی خانه و خانواده می تواند بهترین محل برای تنش زدایی باشد. حال اگر در خانواده امکان تنش زدایی فراهم باشد، روز دیگر با آمادگی لازم وارد محیط کار می شود و از عهده کار خویش به خوبی بر می آید. ولی اگر چنین امکانی وجود نداشته باشد، ظرفیت کافی برای تنش های محیط کار را نخواهد داشت.

دسته دوم از تنش ها، تنش های اجتماعی است. از آن جا که انسان دارای نیازمندی ها و ارتباطات گوناگون اجتماعی است، ناگزیر از زندگی در کنار دیگران است. زندگی اجتماعی انسان، در عین داشتن امتیاز برای او، مشکلاتی را نیز به او تحمیل می کند که منجر به تحمل تنش می شود. ساده ترین تنش ها حاصل تلاقی خواست ها و نیازمندی های انسان ها با یکدیگر است. انسان وقتی تنها در بیابانی زندگی می کند، هیچ مانع و رادعی برای افعالش ندارد. به هر سمت که بخواهد می رود، با هر صدایی که دلش می خواهد حرف می زند و سخن می گوید. در حالی که وقتی همین فرد در محیطی اجتماعی، حتی در یک روستا زندگی کند، دیگر از چنین آزادی بی برخوردار نیست. او می باید در انجام اعمال خود، دیگران و قواعد زندگی اجتماعی را مدنظر داشته باشد. تحمل این شرایط، خود تنش زاست. هر قدر جوامع بزرگ تر و پر ازدحام تر باشند، این تنش ها بیش تر و بیش تر می شوند. خلاصه آن که تحمل دیگران، به ویژه افرادی که به لحاظ فرهنگی، عادات رفتاری و سطح تحول یافتگی با یکدیگر تفاوت داشته باشند، تنشی سخت را بر انسان تحمیل می کند. در این جا نیز خانواده می تواند محلی برای تنش زدایی باشد، به خصوص خانواده های که اعضای آن همدل و یک رنگ باشند.

دسته سوم از تنش ها، تنش های فکری است. انسان ناگزیر از استفاده از امکانات فکری خویش است. تحمل شرایط دشوار در این زمینه تنش های سخت و در عین حال غیرقابل درک برای دیگران را بر انسان تحمیل می کند. دانش آموز، دانشجو یا استادی که ناگزیر از یادگیری های جدید و مشکلات همراه با آن یعنی درک درست، نگهداری خوب مطالب و بازیابی مطالب نگهداری شده به هنگام نیاز است، تنشی مستمر را باید تحمل کند. می باید بر این

مشکلات، تعارض های فکری، تضادهای بین متفکران و صاحبان اندیشه و وجود مجهولات را نیز بیفزاییم. چنین تنش هایی، اگر بر روش صحیح تحقیق و تفکر استوار باشند، تنش هایی امید آفرین خواهند بود، ولی اگر این گونه تنش ها بر پایه ای محکم استوار نباشند، تنش هایی کاهنده و یأس آور خواهند بود.

در جامعه کنونی ما، وقتی انسان در جمع های گوناگون شاهد اظهار نظرها، تحلیل ها، قضاوت ها و داوری هایی است که نه بر روش تحقیق درستی استوار است، نه بر اطلاعات محکم و متقنی متکی است و نه از قواعد درست منطقی تبعیت می کند، ناگزیر از تحمل تنشی کاهنده و رنج آور است. بسیاری از بحث های اجتماعی و سیاسی که در محافل، جمع های اتفاقی از قبیل تاکسی ها و اتوبوس ها یا میهمانی ها و از همه بدتر در روزنامه ها و مجلات مطرح می شود، منجر به تنش های یأس آوری می گردد که دنیای روانی انسان ها را درگیر خود می سازد. در این میان افرادی که ضمن درگیر شدن با این مباحث، روش بیرون آمدن از آن و رسیدن به تحلیلی دست کم قانع کننده را می دانند، کم تر آسیب می بینند. ولی کسانی که ضمن درگیر شدن با مباحث، توان و قابلیت رها شدن از آن ها را ندارند، تنشی را تحمل می کنند که گاه دامنه آن تا خانواده گسترده می شود و عزیزان خود را نیز درگیر آن می سازند، بدون آن که راهی برای گریز از آن داشته باشند.

دسته چهارم از تنش ها، تنش های معنوی است. انسان خواسته یا ناخواسته، در ورای این زندگی مادی و این روابط اجتماعی، با جهانی پنهان از نظرهای ظاهری، یا همان غیب مواجه است. خداوند، ملائکه، انبیاء، بهشت و دوزخ، عالم پس از مرگ و حتی پیامدهای پنهان اعمال ما در این جهان، چیزهایی است که ذهن هر معتقد و غیر معتقدی را به خود مشغول می سازد. معتقدانی که به راستی آخرت اندیش اند و تلاش برای خلوص اعمال خویش در جهت رضای خدا دارند، به آرامشی درونی می رسند و تنش کمی را تحمل می کنند. ولی کسانی که با شرک نظری و عملی، سرگردان در دو طرف طیف دنیا و آخرت قرار دارند یا سرگردان این هدف و آن هدف اند (مذبذبین بین ذلک لالی هولاء و لالی هولاء سورۃ نسا، آیه ۱۴۳) و گاه در گرو صواب و گاه در گرو گناه اند... تنشی کاهنده را تحمل می کنند. این تنش ها ظرفیت

بسیاری از
بحث های
اجتماعی و
سیاسی که
در محافل
نظیر
تاکسی ها و
اتوبوس ها یا
میهمانی ها و
از همه بدتر
در روزنامه ها
و مجلات
مطرح
می شود،
منجر به
تنش های
یأس آوری
می گردد که
دنیای روانی
انسان ها را
درگیر خود
می سازد.

روانی انسان را کم کرده، گاه او را وادار به واکنش‌هایی می‌کنند که مشکلاتش تا خانواده‌ی انسان نیز کشیده می‌شود.

بسیاری از مردم، به ویژه در این دوران، مشکل اعتقادی با دین ندارند، بلکه مشکل عملی با آن دارند. آنان وقتی در عمل در تعارض بین گناه و صواب قرار می‌گیرند، وقتی بین هوای نفس و حکم عقل سرگردان می‌شوند، وقتی بین دنیا و آخرت خویش نمی‌توانند وحدت ایجاد کنند، به ناچار باید یکی از دو طرف را یک سره رها کنند و آن دیگری را بچسبند. بسیاری از کسانی که نماز را ترک می‌کنند، روزه را فراموش می‌کنند و بسیاری دیگر از اعمال دینی را نادیده می‌گیرند، در اصل تعارض درون خویش را که بین دین و دنیا دچار آن شده‌اند به نفع دنیا حل کرده‌اند.

چنین وضعیتی هر چند به ظاهر یک نوع تعیین

تکلیف برای فرد است، لکن در درون فرد را دچار

تنش‌های جدید می‌کند. بسیاری از خانم‌ها

گله‌مندی بی‌دینی شوهرانشان را دارند. آنان به

رغم این که شوهران خود را افرادی معتقد به شمار

می‌آورند، لکن مشکل اصلی خود را، لاقیدی عملی آنان می‌دانند.

نقش هشیاری در احساس تنش

تنش‌هایی که انسان تحمل می‌کند، ضرورتاً به آن‌ها

هشیاری پیدا نمی‌کند. یعنی به رغم وجود تنش و تحمل

ناراحتی و ناآرامی حاصل از آن، به خوبی متوجه آن نمی‌شود.

مقصود از هشیاری، توجه آگاهانه به یک چیز است. مقدار

هشیاری در ساعات مختلف روز تغییر می‌کند. انسان به هنگام

خواب عمیق در نقطه صفر هشیاری قرار دارد، یعنی به هیچ

چیزی توجه آگاهانه ندارد و هنگام بیداری به تدریج هشیاری

خود را به دست می‌آورد. ابتدا که انسان از خواب بیدار

می‌شود، کاملاً هوشیار نیست. او خود حس می‌کند که

اصطلاحاً حواسش به خوبی جمع نیست. لکن به تدریج در

طول روز میزان هشیاری‌اش افزایش می‌یابد و در ساعاتی از

روز به نقطه اوج خود می‌رسد. بسیاری از افراد فاصله بین

ساعت‌های ۹ صبح تا ۱۲ را نقطه اوج هشیاری ۱۲ خود ذکر

می‌کنند. این زمان برای افراد مختلف، متفاوت است. برخی از

افراد نیمه شب به بعد را ساعات اوج هشیاری خود بیان

می‌کنند. چنین افرادی معمولاً در این ساعات بیدار بوده، به

بسیاری از

مردم، به

ویژه در این

دوران،

مشکل

اعتقادی با

دین ندارند،

بلکه مشکل

عملی با آن

دارند. آنان

وقتی در

عمل در

تعارض بین

گناه و صواب

قرار

می‌گیرند، به

ناچار باید

یکی از دو

طرف را یک

سره رها

کنند و آن

دیگری را

بچسبند.

فعالیت‌های مختلف از جمله مطالعه می‌پردازند.

با توصیفی که در مورد هشیاری ارائه کردیم، مشخص

می‌شود که اولاً به دلیل نوسان هشیاری در ساعات مختلف

روز، نمی‌توانیم به تمامی تنش‌هایی که بر ما وارد می‌شود

هشیاری کامل داشته باشیم. ثانیاً به دلیل ظرفیت محدود

هشیاری خود، نمی‌توانیم به تمامی عواملی که از بیرون و درون

بر ما تأثیر می‌گذارند، متفقاً توجه داشته باشیم. همه ما این

تجربه را به کرات داشته‌ایم که به دلیل توجه به چیزهایی، از

چیزهایی نیز غفلت کرده‌ایم و این غفلت را با عباراتی چون:

«حواسم نبود» «متوجه نشدم» یا «غفلت کردم» بیان می‌کنیم.

بسیاری مواقع در محیطی شلوغ و با صداهای مزاحم،

مدت‌های طولانی مشغول کاری هستیم و هیچ‌گونه توجه

هشیارانه به این صداهای مزاحم نداریم. گاه اتفاق می‌افتد که

بعد از تحمل طولانی مدت و ناهشیارانه این صداها، هنگامی که

صداها قطع می‌شود، مثلاً هواکشی که با صدای بلند مشغول

کار است، از کار می‌افتد، متوجه آرامشی که ایجاد شده است

می‌شویم و نفسی به راحتی می‌کشیم. یعنی تا آن لحظه، با این

حال که تنش حاصل از صدا را تحمل می‌کردیم ولی به آن

هشیاری نداشتیم. به بیان دیگر، قطع صدا ما را متوجه تنشی

می‌کند که تاکنون تحمل شده بود. از این نوع مثال‌ها در

زندگی ما بسیار وجود دارد. همین لباس یا کفشی که بر تن

داریم، در طول روز تنش حاصل از آن را به ندرت حس

می‌کنیم. تنش حاصل از این لباس زمانی حس می‌شود که

وارد خانه می‌شویم. به محض ورود به خانه احساس می‌کنیم که

گویی زرهی بر تن داریم و می‌باید آن را هر چه سریع‌تر از تن

بیرون آوریم و لباس راحت بر تن کنیم. این تنش با این حال

که وجود داشت، لکن در بیرون از خانه آن را هشیارانه حس

نمی‌کردیم و ورود ما به خانه آن را برای ما هشیار می‌سازد.

چنین مثال‌هایی تنها برای نشان دادن نقش هشیاری

در درک تنش‌هاست، والا بسیاری از تنش‌ها هرگز به هشیاری

نیامده، یا به دشواری می‌تواند هشیارانه مورد توجه قرار گیرد.

چنین تنش‌هایی ظرفیت روانی انسان را کاهش می‌دهد، بدون

این که انسان به خوبی بداند که چرا تحمل او در مقابل برخی از

چیزها کم است. بسیاری از بهانه‌جویی‌های انسان، ناشی از

همین ناهشیاری است. افرادی هستند که از چیزهایی رنج

می‌برند ولی نمی‌دانند آن چیزها چیست و به همین دلیل

مشکل خود را به عوامل و اشخاصی موهوم نسبت می‌دهند.

می‌داند. در ضمن او تنش‌های روانی (یا خارهایی که در دل وجود دارد) را بسیار مهم‌تر و پنهان‌تر از تنش‌های جسمانی به شمار می‌آورد:

چون کسی را خار در پایش خلد
پای خود را بر سر زانو هلد
وز سر سوزن همی جویند سرش
ور نیابد می‌کند بلب ترش
خار در پا شد چنین دشوار یاب
خار در دل چون بود واده جواب
خار دل را گر بدیدی هر خسی
دست کی بودی غمان را بر کسی
کس به زیر دم‌خار خاری نهد
خر نداند دفع آن بر می‌جهد
بر جهد و آن خار محکم‌تر زند
عاقلی باید که خاری بر کند
(مثنوی معنوی)

روش‌های رهایی از تنش‌ها

تنش‌ها به رغم ایجاد ناراحتی و ناآرامی و گاه رنج و الم، برای پویایی زندگی ضروری‌اند. انسان برای جریان داشتن فرایند زندگی ناگزیر از پذیرش تنش‌هاست. علاوه بر تنش‌هایی که حاصل فرایند طبیعی زندگی‌اند، انسان برای احساس بودن و زندگی کردن نیز می‌باید تنش‌هایی را بپذیرد. با این دیدگاه، انسان نه تنها ناگزیر از پذیرش تنش‌هاست، که گاه با اراده‌خویش به استقبال آن‌ها رفته، خود را درون آن‌ها می‌افکند.

به رغم این واقعیت، انسان ظرفیت محدودی برای تحمل تنش‌ها دارد. تنش‌ها وقتی به حدی رسیدند که دیگر قابل تحمل نیستند، باید به نوعی تخلیه شوند. هر چند که برخی از تنش‌ها، به خصوص آن‌هایی که ناهشیارند، به سادگی قابل برون‌ریزی نیستند، لکن تعدادی از آن‌ها که امکان‌پذیر است می‌باید بیرون ریخته شوند. در این جا می‌توان دنیای روانی انسان را به ظرفی تشبیه کرد که ظرفیت محدودی دارد. در این ظرف وقتی مقدار معینی تنش ریخته شود، باید به نوعی، مقداری از آن تخلیه شود تا جا برای پذیرش تنش‌های جدید به وجود آید. مهم‌ترین روش‌های تخلیه تنش‌ها یا همان تنش‌زدایی عبارت‌اند از:

خانمی حدوداً ۴۰ ساله با شکایت از بدبینی نسبت به شوهرش به مرکز مشاوره مراجعه کرد. او در توضیحات خود شوهرش را فردی پاک توصیف می‌کرد و کوچک‌ترین دلیلی برای وجود این بدبینی بیان نمی‌داشت. در توضیحاتی که وی ارائه کرد، مشخص شد بیش‌تر از این که موضوع بدبینی در میان باشد، موضوع بهانه‌جویی و ایرادگیری‌های بی‌دلیل او از شوهرش مطرح است. شوهر وقتی وارد خانه می‌شد، زن به بهانه‌های مختلف با او درگیر شده، گاه ساعت‌ها غرولند می‌کرد. او برای این کارش هیچ دلیلی را هم نمی‌یافت.

در تحلیل‌های روان‌شناختی مشخص شد

که این خانم یک تصویر بدنی منفی^{۱۳} از خود دارد. او خود را زشت، چاق و پیر احساس می‌کرد. او از آئینه به شدت گریزان بود. او حتی برای شانه کردن موهایش نیز نمی‌توانست مقابل آئینه برود. او رژیم غذایی سختی را برای لاغر شدن در پیش گرفته بود و اگر چه اطرافیان او را با اندامی متناسب توصیف کرده، رژیم غذایی او را غیر ضروری می‌دانستند، او به رژیم خود ادامه می‌داد. او در ضمن، از دیدن زن‌های آرایش کرده و به اصطلاح بدحجاب نیز دچار ناراحتی شده، بهانه‌گیری‌هایش نسبت به شوهرش بیش‌تر می‌شد.

این تحلیل نشان داد که تنش اصلی او حاصل فکری بود که او در مورد خودش داشت، نه واقعیت وجودی شوهرش. او در اصل شوهر را آئینه‌دیگری می‌دید که در مقابل جسم او قرار می‌گیرد و هیچ کس چون شوهر این نقش را برای او نداشت.

این شوهر بود که او احساس می‌کرد جسم او را آن گونه‌ای که هست می‌بیند و پیری و چاقی و زشتی آن را درمی‌یابد. در حالی که چنین چیزی در واقعیت ذهنی شوهر وجود نداشت. او همسرش را چنان که زن تصور می‌کرد، نمی‌دید. در این جا زن بدون توجه به درون زاد بودن منشاء تنش، آن را به چیزهای گوناگون که همگی بر روی شوهر متمرکز بود، فرافکنی می‌کرد. این یک تنش ناهشیار و در عین حال آزاردهنده بود.

مولوی در تمثیلی، تنش را به خاری تشبیه می‌کند که باید با دقت شناخت شده و بیرون آورده شود. او ناهشیاری نسبت به منشاء اصلی تنش را موجب زیادت‌ر شدن اثر آن

افراد هستند

که از چیزهایی

رنج می‌برند

ولی نمی‌دانند

آن چیزها

چیست و به

همین دلیل

مشکل خود را

به عوامل و

اشخاصی

موهوم نسبت

می‌دهند.

الف) رفع نیازها: انسان نیازهایی دارد که در صورت برآورده نشدن او را از درون دچار تنش می کنند. گرسنگی، تشنگی، نیاز جنسی، نیاز به دمای مناسب و نیازهایی از این نوع در صورت مرتفع نشدن تنش را خواهند بود. علاوه بر نیازهای بدنی نیازهای دیگری نیز وجود دارند که عدم برآورده شدن آنها موجب تنش در درون انسان می شوند. نیاز به توجه، نیاز به محبت و تعلق داشتن، نیاز به حرمت اجتماعی^{۱۴} و حرمت فردی^{۱۵}، نیاز به استقلال و نیازهایی مانند اینها می توانند انسان را دچار تنش کنند.

ساده ترین راه برای رفع چنین تنش هایی پاسخ گویی به آنهاست. خانه و خانواده بهترین محل برای پاسخ گفتن به بسیاری از این نیازها و در نتیجه رفع تنش های حاصل از آنهاست.

ب) استراحت: پس از رفع نیازها، رایج ترین و شناخته شده ترین روش تنش زدایی، استراحت کردن است. انسان در درجه اول تنش های جسمانی و در درجه بعد تنش های روانی را می تواند تا حدی از طریق استراحت از بین ببرد. در استراحت ابتدا باید عوامل تنش زا کنار گذاشته شوند. دور شدن از هرگونه عامل تنش آفرین، اولین گام در جهت استراحت کردن است. دومین گام در استراحت، تقلیل فعالیت های تنش زاست. لباس رسمی از تن بیرون آوردن و لباس راحت به

انسان
ظرفیت
محدودی

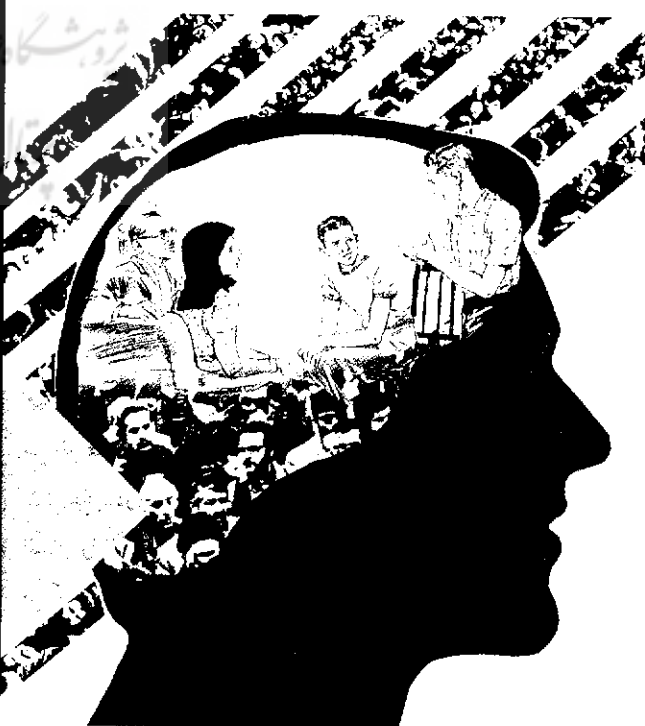
برای
تحمل
تنش ها
دارد.

تنش ها
وقتی به
حدی

رسیدند که
دیگر قابل

تحمل
نیستند،
باید به

نوعی
تخلیه
شوند.



تن کردن، تقلیل انقباض های عضلانی و عضلات را تا حد ممکن منبسط کردن و دور کردن اندیشه های منفی و تنش زا، مانند فکر کردن به کار و مسائل مزاحم، نمونه هایی از تقلیل فعالیت های تنش زاست. یک خواب راحت و عمیق می تواند نقطه اوج این تقلیل باشد. خواب در محیطی آرام و به دور از تنش های فکری و هیجانی، تا حد زیادی می تواند در تنش زدایی و آماده سازی انسان برای آغاز فعالیت های مجدد روزانه مؤثر باشد.

خواب نه تنها بر وقایع بعد از خود تأثیر دارد که بر وقایع قبل از خود نیز اثر گذار است. جنکینز و دالنباخ^{۱۶} در تحقیقی نشان دادند که اگر کسی چیزی را بیاموزد و بعد از آن بخوابد، نسبت به کسی که همان چیز را بیاموزد و بعد از آن به فعالیت های دیگر بپردازد، بسیار بهتر مطلب را یاد آوری می کند و یادگیری پایدارتری دارد. (به نقل از گلاور و برونینگ^{۱۷}، ۱۳۷۵، ص ۶۱)

گام تکمیلی برای نقش تنش زدایی استراحت، پرداختن به فعالیت های غیر معمول و مورد علاقه است، مانند انجام کارهای هنری، به دید و بازدید رفتن، شرکت در فعالیت های جمعی که معمولاً در روزهای عادی انجام نمی گیرند، ورزش کردن، در کارهای خانه مشارکت کردن و... این گونه فعالیت ها قسمت هایی از ساختار جسمانی و روانی ما را که در جریان فعالیت های عادی، غیرفعال باقی مانده است، فعال می کند و در عوض از فعال شدن مجدد بخش هایی که در طول روز به شکل معمول بیش از حد فعال اند، جلوگیری می کند. این وضعیت در مورد کسانی که به کارهای بدنی مشغول اند، منجر به فعال شدن ماهیچه هایی از بدن می شود که در طول کار روزانه کم تر به کار گرفته شده است و در عوض ماهیچه هایی که در کار معمولی بیش تر مورد استفاده بوده است، استراحت بیش تری خواهند کرد. آرایشگری که در طول روز مدت مدیدی را روی پا ایستاده است، اگر به هنگام استراحت به کارهایی بپردازد که سایر ماهیچه های بدنش را فعال کند، به خوبی می تواند تنش های کارهای روزانه را از تن بیرون کند.

چنان که مشخص است در خانه و در کنار خانواده ای همدل و همراه، انسان بهترین استراحت را می تواند داشته باشد. همسری که محیط خانواده را برای استراحت مردی که خسته از تنش های روزانه به خانه بازگشته، آماده می کند، نقش بسیار



مؤثری در تنش زدایی از شوهرش دارد. یک خانواده بهنجار فضایی را ایجاد می کند که اعضای آن وقتی در پایان روز با کوله باری از تنش ها وارد خانه می شوند، روز بعد سبک بال از آشیانه به سوی محیط کار و جامعه پر بکشند. در عوض خانواده ای که اعضای خسته از تنش های روزانه را با تنش های جدیدی از غرولند کردن ها، توقعات، تشنج ها و امثال آن ها، استقبال می کند، نه تنها نقش تنش زدایی خویش را ایفای نمی کند که خود عاملی تنش زا می شود.

ج) ماسک زدایی: در بحث مربوط به ماسک زدایی گفتیم که انسان در محیط های گوناگون اجتماعی، ناگزیر از ایفای نقش های گوناگون است. این نقش ها ضمن آن که رفتار مناسب آن محیط ها به شمار می آیند، برای فرد تنش زانیز هستند. رفتارهای رسمی ما در محیط های کاری و اجتماعی ما را وادار به ایفای نقش های مصنوعی می کند. زدودن این ماسک در فضای خانواده و رفتار کردن به مقتضای طبیعت و شخصیت خویش، نقش استراحتی را دارد که انسان در حیطه رفتارهای اجتماعی، باید داشته باشد. شناخت این نکته، به خصوص از طرف زوجین، می تواند در ایجاد فضای مناسب خانوادگی بسیار مؤثر باشد. کسی که اعضای خانواده اش را به دلیل متفاوت بودن رفتار آنان در بیرون و داخل خانه مورد سرزنش قرار می دهد، به خوبی با کارکرد تنش زدایی خانواده آشنایی ندارد. طبیعی این است که مادر درون خانه و در کنار خانواده، رفتاری راحت تر و طبیعی تر داشته باشیم و برخی از تنش های اجتماعی را در آن جا جبران کنیم. اگر در مقابل دیگران ناگزیر از تعارف و رعایت آداب اجتماعی هستیم، در کنار همسرمان این گونه تعارفات را کنار گذاشته، راحت تر

شرط مؤثر بودن کلام در برون ریزی تنش ها، وجود گوش های شنوا و فهیم است.

انسانی و مطابقت مع علوم انسانی

رفتار کنیم. اگر در کنار دیگران ناگزیر از پرحرفی یا کم حرفی هستیم، طبیعی است که آن را در کنار همسرمان، به شکل عکس جبران کنیم. یعنی یا کم حرف بزنیم یا بیش تر صحبت کنیم تا از این طریق زیاده روی های اجتناب ناپذیر اجتماعی را جبران کرده باشیم.

خلاصه آن که اعضای خانواده ضمن رعایت انتظارات یکدیگر، باید به نیازشان برای راحت تر عمل کردن و طبیعی تر رفتار کردن در کنار یکدیگر نیز توجه داشته باشند. بسیاری از جملاتی که گویای انتظار رفتار در خانه، درست به شکل رفتار در جامعه است، نشانگر عدم توجه به نقش تنش زدایی خانواده می باشد. اگر این عدم درک از طرف زن یا شوهر ادامه پیدا کند، در نهایت اعضای خانواده در کنار یکدیگر نیز ماسک هایی را بر چهره خواهند زد تا چهره واقعی خود را در پشت آن پنهان کنند. هم چنین چه بسا آنان در ورای خانواده محیط هایی را جست و جو کنند که بتوانند در آن جا به راحتی ماسک از چهره خویش بردارند، و شاید این محیط ها آغازگر انحرافات برای آنان باشند.

د) برون ریزی های کلامی: یکی دیگر از راه های تنش زدایی، برون ریزی های کلامی است. مقصود از برون ریزی کلامی همان مفهومی است که در ادبیات عامه تحت عنوان درد دل کردن، عقده دل واکردن و سبک شدن از آن یاد می شود. همه انسان ها به نقش سخن گفتن با فردی همدل و هم زبان، برای تخلیه تنش های درونی، پی برده اند. دوستان صمیمی، گوش های شنوا برای حرف های در دل مانده ما هستند. آنان با شنیدن حرف های در گلو مانده ما، بار آن کلمات را از دل ما بر می دارند و ما را از تنش ها دور می سازند.

شرط مؤثر بودن کلام در برون ریزی تنش ها، وجود گوش های شنوا و فهیم است، وجود کسانی است که وقتی ما تحت فشار کلام هستیم، آنان دو گوش باشند و یک زبان، آن هم زبانی در انعکاس آن چه ما می گوئیم، نه آن چه آنان خود می خواهند بگویند. هم سخنی با چنین افرادی، بسیاری از تنش های درونی انسان را تخلیه می کند. نیافتن چنین افرادی، انسان را ناگزیر از سر درون چاه کردن و با چاه سخن گفتن می کند. ناگزیر از خلق سنگ صوری می کند تا شیشی شنوای دردهای درون او باشد و اخوش^{۱۸} وار ناگزیر از انتخاب بزی می شود تا شنوای نافهم سخنان او باشد.

برای شنوای خوب بودن، شرط لازم رها شدن از خود میان بینی^{۱۹} است. رهایی از خود میان بینی (میان واگرایی)^{۲۰}، به انسان اجازه می‌دهد تا خود را به جای دیگری بگذارد و مسائل را از منظر او ببیند. (منصور، ۱۳۷۸، ص ۱۴۶) اگر از خود میان بینی رها شده باشیم، شنونده خوبی برای سخنان دیگران خواهیم بود. واقعه زیر نمونه‌ای از مکالمه دو فرد است که به بازی موازی کودک‌کان شباهت دارد و اثر خودمیان بینی در آن به خوبی مشهود است.

حدود سال ۱۳۷۰، روزی برای سخنرانی در جلسه اولیا، به مدرسه‌ای در حوالی میدان محسنی در تهران دعوت شده بودم. تا آماده شدن سالن، از من خواستند در دفتر مدرسه منتظر بمانم. در مدتی که در دفتر منتظر بودم، ناظر مکالمه دو معلم بودم. از شواهد امر بر می‌آمد که یکی از آن دو، معلم ورزش بود و می‌خواست ماجرای مشاجره خود با کارشناس تربیتی منطقه را با ناراحتی و عصبانیت تعریف کند. دیگری معلمی بود که به تازگی یک ماشین لباس شویی خریده و از این خرید خود نیز بسیار راضی و خوشحال می‌نمود. او نیز به دنبال گوشی می‌گشت تا این واقعه دل‌انگیز را برایش تعریف کند. این دو نفر، هر دو تحت فشار کلام، با یکدیگر سخن می‌گفتند. خلاصه‌ای از مکالمه آنان این گونه است:

اولی گفت: ... به کارشناس تربیت بدنی گفتم که شما در جای راحت نشسته‌اید و درد ما معلمین را نمی‌دانید. نفستان از جای گرم می‌آید. در سرما در اتاق گرم و در گرما در اتاق خنک نشسته‌اید. این ما هستیم که در سرما و گرما باید به دنبال بچه‌های مردم بدویم و...

دومی گفت: حق با توست این‌ها کجا می‌توانند زحمات ما را درک کنند. ولی این ماشین لباس شویی که من خریده‌ام بسیار عالی است و با قیمت بسیار مناسب هم خریده‌ام. از هر کجا که قیمت کردم دیدم پنج هزار تومان ارزان‌تر از همه جا خریده‌ام.

اولی گفت: مبارکت باشد. ولی من به او گفتم که دیگر در این منطقه نمی‌مانم. در منطقه‌ای که قدر معلم خود را نمی‌دانند نخواهم ماند. خودم را منتقل می‌کنم.

دومی گفت: البته که باید چنین کنی. ولی این ماشین لباس شویی من کارهای زیادی انجام می‌دهد. بدون صدا کار می‌کند و چندین برنامه شست و شو دارد. با آب گرم و سرد هر

پیامبر گرامی
اسلام (ص):

هنگام

سخن گفتن

دیگران با او،

سراپا گوش

می‌شد و به

سخنان فرد

مقابل با

تمام وجود

گوش

می‌داد.

دو به خوبی کار می‌کند و...

این مکالمه نمونه‌ای از مکالمه دو فرد است که هیچ کدام گوش شنوایی برای دیگری نیست. آن دو بعد از این مکالمه، خسته و مانده و بدون این که احساس کنند از طریق کلام توانسته‌اند تنش‌های درونی خود را برون‌ریزی کنند، از یکدیگر جدا می‌شوند. این در حالی است که اگر معلمی که از خرید ماشین رخت‌شویی خود خوشحال و شاد بود، مسئله خود را کنار می‌گذاشت و شنوای درد دل معلم ورزش می‌شد، آن دو، به خصوص معلم ورزش، بعد از این مکالمه احساس آرامش و راحتی می‌کردند. در حقیقت برون‌ریزی کلامی از این طریق کامل شده بود.

امروزه، مشاوره این نقش مهم را بر عهده دارد تا بسیاری از مردم که کسی را برای بیان مشکلات خویش نیافته‌اند، در اتاق مشاوره بتوانند درد دل خویش را با یک گوش شنوا در میان بگذارند. بسیاری از مراجعه‌کنندگان به مراکز مشاوره، صرفاً با بیان مشکلات خویش، حتی بدون دریافت هیچ‌گونه راهنمایی، احساس راحتی و آرامش می‌کنند. اینان در اصل از طریق کلام، تنش‌های خویش را برون‌ریزی کرده‌اند.

شنوای خوب بودن چنان صفت ارزشمندی است که پیامبر گرامی اسلام (ص) آن را به خوبی از خود نشان می‌داد. هنگام سخن گفتن دیگران با او، سراپا گوش می‌شد و به سخنان فرد مقابل با تمام وجود گوش می‌داد. این صفت، چنان در ایشان برجسته بود که منافقین آن را به عنوان یک ایراد در آورده و به ایشان لقب گوش (اذن) داده بودند. خداوند نیز بر این صفت پیامبر (ص) مهر تأیید زده است. (سوره توبه، آیه ۶۱). با این اوصاف، اگر اعضای خانواده گوش‌های شنوایی برای یکدیگر باشند، در تنش‌زدایی از یکدیگر نقش مهمی ایفا خواهند کرد. ولی اعضای خانواده‌ای که مهارت سخن گفتن و شنیدن با یکدیگر را ندارند، به سرعت مکالمه آنان به مشاجره بدل می‌شود یا با تنش بیش‌تر خاتمه می‌یابد یا این که به دنبال چنین گفت و گویی مهر سکوت بر لب زده، با یکدیگر قهر می‌کنند و با این کار یکی از مهم‌ترین راه‌های تنش‌زدایی را به بن بست می‌رسانند. در خانواده‌ای که قهر زیاد رایج است، قطعاً تنش‌های آشکار و پنهان نیز زیادتر به چشم می‌خورد. تنش‌های آشکار همان مشاجرات و بگو مگوهاست و تنش‌های پنهان، بغض‌های در گلو مانده و الفاظ در سینه

- 1- TENSION
- 2- STRAIT
- 3- STRETCH
- 4- REBER ARTHUR S.
- 5- EXTRAGENIC
- 6- INTROGENIC
- 7- TENSION REDUCTION
- 8- COMER RONALD J.
- 9- STRESSOR
- 10- STRESS RESPONSE
- 11- IDIOSYNCRATIC
- 12- PEAK OF CONSCIOUSNESS
- 13- NEGATIVE BODY IMAGE
- 14- SOCIAL ESTEEM
- 15- SELF ESTEEM
- 16- JENKINS, J.G & DALLENBACH, K.M.
- 17- GLOVER, JOHN A. & BRUNING ROGER H.

۱۸- نقل است که «اخوش» طلبه‌ای بوده که هم‌مباحثه‌ای نمی‌یافته و ناگزیر، بزی را به حجره خود برده و سخنان خود را به او می‌گفته و تکان‌های ریش بزر را به منزله تأییدی بر سخنان خویش می‌گرفته است.

- 19- EGOCENTRISM
- 20- DECENTRATION

منابع:

- اتکینسون ریتا ال. و همکاران: زمینه روان‌شناسی هیلگارد، ترجمه براهنی و همکاران، انتشارات رشد، تهران ۱۳۸۱.
- پروین، لارنس و جان، اولیور: شخصیت، ترجمه جوادی و کدیور، نشر آیش، تهران ۱۳۸۱.
- دادستان، پریخ: روان‌شناسی جنایی، انتشارات سمت، تهران ۱۳۸۲.
- گلاور جان ای. و برونینگ، راجر، اج: روان‌شناسی تربیتی، ترجمه علینقی خرازی، مرکز نشر دانشگاهی، تهران ۱۳۷۵.
- گیدنز، آنتونی: جامعه‌شناسی، ترجمه منصوری، نشر نی، تهران ۱۳۸۱.
- مطهری، استاد شهید مرتضی: نظام حقوق زن در اسلام، انتشارات صدرا، تهران ۱۳۷۵.
- منصور، محمود: روان‌شناسی ژنتیک، تحول روانی از تولد تا پیری، انتشارات سمت، تهران ۱۳۷۵.
- مولوی، محمد: مثنوی، نسخه نیکلسون، چاپ چهارم، نشر پیمان، تهران ۱۳۸۰.

- COMER, RONALD J. (1995) ABNORMAL PSYCHOLOGY, FREEMAN AND COMPANY, NEW YORK.
- MURDOCK, GEORGE (1949) SOCIAL STRUCTURE, NEW YORK, MACMILLAN.
- REBER, ARTHUR S. (1985) DICTIONARY OF PSYCHOLOGY.

اگر انسان
راه‌های
تنش‌زدایی
درست را
تشخیص
دهد و از
آن‌ها
استفاده کند،
ناگزیر به
استفاده از
روش‌های
آسیب‌زننده
نخواهد بود.

انباشته شده است. طبیعی است که اعضای این خانواده، برای برون‌ریزی، راه بیرون از خانواده را برگزینند. به عنوان مثال، مرد دوستان بیرون از خانه یا حتی زنان خارج از خانه را برای هم‌زبانی برگزینند و تا آن‌جا که ممکن است وقت خویش را در بیرون از خانه سپری کنند، زن هم به دنبال دوستان و مهمانی‌های خود و شاید از طریق ولخرجی و خرج تراشی به دنبال برون‌ریزی تنش‌های خود باشد. فرزندان نیز از طریق انتخاب دوستانی از جنس موافق و مخالف به دنبال همدلی و هم‌زبانی باشند. چنین ترکیبی از خانواده، یک ترکیب نابهنجار است.

۵) برون‌ریزی‌های عاطفی: راه دیگر برای تخلیه تنش‌ها، برون‌ریزی‌های هیجانی یا عاطفی است. عصبانی شدن اعضای خانواده، بسیاری اوقات راهی برای راحت شدن از شر تنش‌های روزانه است و نباید آن را به عنوان خشونت اعضا نسبت به یکدیگر تلقی کرد. غرولند کردن‌ها، بسیاری اوقات، تخلیه همین تنش‌ها را به دنبال دارد. دیدن محبت از طرف دیگر اعضای خانواده، به خصوص اظهار عشق و محبت به یکدیگر، بسیاری از تنش‌های درون را تخلیه می‌کند. خانمی می‌گفت: "من با بهانه جویی‌های مختلف، غرولندهای زیادی به شوهرم می‌کنم، ولی دوست دارم او در اثنای این غرولند به من محبت کند و اظهار عشق و علاقه نماید. شاید هم معنای حرف این خانم این باشد که او با غرولند و بهانه جویی، نیاز خود به عشق شوهرش را ابراز می‌کند.

این پنج روش رایج‌ترین راه‌های تخلیه تنش‌های انسانی است. علاوه بر این‌ها بسیاری از انسان‌ها راه‌های دیگری را برای تخلیه تنش‌های خود در پیش می‌گیرند که بعضاً آسیب‌زا نیز هست. استفاده از مشروبات الکلی و مواد مخدر، بسیاری اوقات به بهانه تنش‌زدایی انجام می‌گیرد. اگر انسان راه‌های تنش‌زدایی درست را تشخیص دهد و از آن‌ها استفاده کند، ناگزیر به استفاده از روش‌های آسیب‌زننده نخواهد بود.

سخن آخر این که فضای خانواده، مهم‌ترین بنیادی‌ترین محیط برای تنش‌زدایی است. یک خانواده بهنجار، محیط مناسبی است برای تخلیه تنش‌ها و ایجاد یک محیط سالم برای یک زندگی سالم روانی.