

بهبودی روانی

تأمین بهداشت روانی خانواده، در دوران کرونا، چگونه؟



دکتر احمد به‌پژوه
استاد روان‌شناسی
دانشگاه تهران



◆ چند سؤال

در دوران شیوع کرونا، خانواده چه نقش‌هایی به عهده دارد؟
در شرایط موجود، کشتی‌بانان خانواده چه وظایفی به عهده دارند؟
چرا حفظ و تأمین سلامت روانی یا بهداشت روانی در خانواده ضروری است؟
چگونه می‌توان سلامت روانی یا بهداشت روانی خانواده را تأمین کرد؟

◆ مقدمه

در دوران شیوع کرونا، می‌توان گفت که نقش و اهمیت و جایگاه خانواده، باتوجه به شعار «در خانه بمانید»، هزاران برابر شده است و زندگی خانوادگی جلوه خاصی یافته است. خانواده نهادی است مقدس و بی‌بدیل که حیات و سعادت جامعه بشری وابسته به آن است. بی‌شک سلامت جامعه وابسته به سلامت خانواده‌ها است و سلامت روانی و جسمانی افراد جامعه تأمین نمی‌شود مگر آنکه خانواده‌هایی سالم، با نشاط، متعادل و صالح داشته باشیم. نظام خانواده، نظامی است پویا که برای خود ساختار و عناصری دارد (به‌پژوه، ۱۳۹۴ الف).

خانواده به‌منزله نخستین، مهم‌ترین، پایدارترین و مؤثرترین پرورشگاه و آموزشگاه انسان محسوب می‌شود. این خانواده است که تولیدمثل و استمرار نسل بشر را تسهیل می‌کند و فرایند شدن انسان را از قوه به فعل

فراهم می‌کند و تسهیل و تسریع می‌سازد. پدر شدن و مادر شدن در خانواده تحقق می‌یابد و یکی از نقش‌های مهم و بسیار دشوار است، اما لذت‌بخش.

امروزه ثابت شده است که برخی از بیماری‌های به‌ظاهر جسمی، مانند سردردها، کوفتگی‌ها، ناراحتی‌های گوارشی، بیماری‌های پوستی، خارش‌ها و تنگی نفس، منشأ روانی دارند. در روان‌شناسی، از این نوع بیماری‌ها به‌عنوان اختلال‌های روان‌تنی یاد می‌شود و علل آنها اغلب به بحران‌های خانوادگی، عدم ارضای نیازهای روانی و عدم هماهنگی میان اعضای خانواده مربوط می‌شود.

بدون شک سعادت و کامیابی هر کس بستگی به تصمیماتی دارد که فرد می‌گیرد و انتخاب‌هایی که به‌ویژه انتخاب همسر به عمل می‌آورد. بدون شک هر کس معمار سرنوشت خویش است و بدبختی و خوشبختی

هر کس در دست خود اوست و بستگی به شیوه زیستن و معنا بخشیدن به زندگی خود دارد. همچنین بهداشت روانی فرد بستگی به بهداشت روانی خانواده و نگاه او از خود و جهان هستی دارد و اینکه او سعادت را چگونه تعریف می‌کند؟

شایان‌ذکر است که خوشبختی به هوش و تحصیلات بستگی ندارد (سعادت تنها در درس خواندن نیست!). این‌طور نیست که افراد باهوش سعادت‌مند هستند و به عکس افراد کم‌هوش بدبخت! با یک نگاه اجمالی به بیمارستان‌های روانی در هر نقطه‌ای از جهان، ملاحظه می‌شود که بیماران روانی از همه طبقات و با هر نوع هوش و تحصیلاتی وجود دارند. ارزش انسان بستگی به تقوی و ارزش اندیشه او دارد، نه قد، وزن و دارایی او! بدن و تن انسان به غذا نیاز دارد و روح و روان او به معنویت.

◆ هدف‌های بهداشت روانی

مهم‌ترین هدف بهداشت روانی، تأمین نیازهای روانی و نائل شدن به امنیت روانی است و مفهوم لغوی امنیت عبارت است از حالت و شرایطی که فرد از جنبه‌های گوناگون احساس آرامش و آسودگی خاطر کند و نگرانی و ترس از این که خطری او را تهدید می‌کند، نداشته باشد. امنیت روانی به دو شکل ظهور و بروز می‌کند:

◆ امنیت درونی و امنیت بیرونی

به آسودگی خاطر که انسان درون خود و در قلب خود احساس می‌کند، امنیت درونی گفته می‌شود که بر اثر ایمان واقعی، توکل به خدا، شکر و ایمان به رضای الهی حاصل می‌شود (الا به ذکر الله تطمئن القلوب، سوره رعد، آیه ۲۸). زمانی که فرد در خانواده احساس ناامنی می‌کند و نیازهای روانی او برآورده نمی‌شود، امنیت روانی او مختل می‌شود. همچنین در شرایطی که فرد احساس بی‌هدفی، درماندگی و ناامیدی کند، امنیت روانی او از بین می‌رود. سستی‌ها و مشاجرات خانوادگی همواره تهدیدکننده سلامت روانی اعضای خانواده است.

امنیتی که خانواده در درجه اول و اجتماع در درجه دوم فراهم می‌کند، امنیت بیرونی نامیده می‌شود. ارضای نیازهای جسمانی و روانی، رضایت از زندگی، رضایت خانوادگی و رضایت شغلی موهون امنیت درونی و امنیت بیرونی است.

کسانی که به امنیت روانی نائل شده‌اند، افرادی هستند که خودشان را پذیرفته‌اند، به خودشان احترام می‌گذارند و احساس خودارزشمندی می‌کنند و نیز به خودشناسی لازم رسیده‌اند. خودشناسی عبارت است از رسیدن به تصویری درست و واقعی از توانایی‌ها (توان‌های بالفعل)، استعدادها (توان‌های بالقوه) و محدودیت‌ها. فاصله و شکاف‌های میان اعضای خانواده (خانواده‌هایی که مانند چند روبات زیر یک سقف زندگی می‌کنند!) بهداشت روانی خانواده را مختل می‌کند.

خودمختاری، عزت‌نفس، کفایت و سازگاری عاطفی و اجتماعی.

● بهداشت روانی، مجموعه تدابیری است که به حفظ سلامت روانی و مطلوب‌سازی رفتارهای شخصی و اجتماعی به‌منظور استفاده بهینه از توانایی‌ها و استعدادها منجر می‌شود.

● بهداشت روانی، یعنی تأمین و ارضای نیازهای روانی افراد، مانند توجه و محبت؛ محبت کردن و محبت دیدن یکی از نیازهای روانی افراد است. گفتنی است محبت خریدنی نیست و محبت واقعی از جانب پدر و مادر به فرزند یا فرزندان ابراز می‌شود و با هیچ محبت دیگری قابل مقایسه نیست.

● بهداشت روانی، مجموعه عواملی است که در پیشگیری از بروز اختلال‌های روانی، عاطفی و رفتاری در انسان نقش مؤثری دارند.

● بهداشت روانی، مجموعه تدابیری است که از تشدید و وخیم‌تر شدن اختلال‌های روانی، عاطفی و رفتاری در انسان نقش مؤثری دارند.

● بهداشت روانی، احساس رضایت روانی و سازگاری اجتماعی با موازین، ارزش‌ها و هنجارهای مطلوب و مورد قبول جامعه است.

● بهداشت روانی، فقدان یا نبود بیماری روانی نیست.

◆ ضرورت بهداشت روانی

برخی از امور در زندگی انسان‌ها نقش اساسی را بازی می‌کنند، به طوری که بود یا نبود آنها برای فرد سرنوشت‌ساز است و تأثیر شگرفی بر زندگی انسان می‌گذارد؛ از جمله این امور بهداشت روانی است. بهداشت روانی در خانواده هنگامی تأمین می‌شود که بهداشت روانی زن و شوهر یا پدر و مادر و فرزند یا فرزندان تأمین شود. مهم‌ترین عامل تأمین‌کننده بهداشت روانی فرد، ارضای نیازهای روانی، احساس و داشتن امنیت روانی و آرامش روانی است. امنیت اجتماعی، امنیت سیاسی، امنیت شغلی و امنیت فکری از امنیت روانی افراد و از امنیت روانی خانواده نشأت می‌گیرد.

حضور و مجاورت طولانی مدت اعضای خانواده در ایام کرونا، فرصت با هم بودن اعضای خانواده و لزوم کاربرد مهارت‌های ارتباطی را بیشتر از پیش کرده است. این فرصت‌ها، هنگامی مغتنم و معنادار است که پدر، مادر و فرزند یا فرزندان در کنار هم احساس رضایت، نشاط و آرامش کنند و در میان آنان صفا، صداقت، اخلاص، اعتماد، معنویت و احترام متقابل حاکم باشد. از سوی دیگر، در خانه ماندن اجباری یا قرنطینه خانگی، گاهی مسائل و مشکلاتی را هم ایجاد می‌کند، مانند بروز تنش‌ها، دل‌تنگی و بی‌حوصلگی، خستگی روانی، افسردگی و بی‌برنامگی.

◆ نقش‌ها و وظایف خانواده

خانواده دارای کارکردها، نقش‌ها و وظایف متعددی به شرح زیر است که هر پدر و مادری باید به آنها توجه و عمل کند:

- تولیدمثل و پرورش نسل سالم
- برقراری ارتباط مؤثر و پویا میان اعضای خانواده
- توجه به نیازهای همه‌جانبه اعضای خانواده
- فراهم کردن امکانات رشد همه‌جانبه اعضای خانواده
- انتقال میراث‌های فرهنگی مطلوب به اعضای خانواده
- ایجاد امنیت روانی و آرامش روانی در خانواده
- احترام و پذیرش متقابل اعضای خانواده
- مشارکت دادن اعضای خانواده در تصمیم‌گیری‌ها
- پاسداری از ارزش‌ها و هنجارهای مطلوب در خانواده
- زبان‌آموزی و رشد مهارت‌های زبان و گفتار

◆ بهداشت روانی یا سلامت روانی

چیست؟

● بهداشت روانی، عبارت است از بهزیستی روانی، بهزیستی اجتماعی، بهزیستی معنوی، رفاه نسبی، احساس خود توانمندی،

♦ هدف‌های بهداشت روانی در خانواده

- حفظ و تأمین نیازهای روانی اعضای خانواده.
- پیشگیری از متلاشی شدن بنیاد خانواده.
- استحکام بخشیدن به روابط اعضای خانواده.
- حفظ احترام میان یکایک اعضای خانواده.
- شناخت توانایی‌ها و محدودیت‌های خود.

♦ توصیه‌های کلی:

بایدها و روش‌های درست

- سعی کنید سبک زندگی فردی و خانوادگی خود را با توجه به دوران کرونا، تغییر دهید و اصلاح کنید و مسئولیت‌های جدید خود را به‌عنوان همسر، پدر و مادر بپذیرید.
- سعی کنید در خانواده فضای امنی ایجاد شود و برای پدر شدن و مادر شدن برنامه داشته باشید. گفتنی است که بی‌برنامگی، سلامت خانواده را تهدید می‌کند.
- سعی کنید روان‌شناسی همسر و فرزند یا فرزندان خود (چه کودک و چه نوجوان) را با تمام ویژگی‌هایشان بشناسید و در شیوه برخورد خود اصلاحات لازم را ایجاد کنید. گفتنی است که روش‌های کنترلی، خشونت و تهدیدآمیز به اصلاح رفتار ختم نمی‌شود (مانند اگر اذیت کنی، می‌کشم!) اگر دیر بیایی، پاهایت را قلم می‌کنم! دیگر به تو پول نمی‌دهم!). همچنین استفاده از اجبار و فشار فایده ندارد و نیز مشاجره کارایی ندارد. توصیه می‌شود با توجه به اصول برقراری رابطه انسانی از خودتان شروع کنید (به‌پژوه، ۱۳۹۶).
- سعی کنید به نیازهای همه‌جانبه خود، همسر و فرزند یا فرزندان (نیازهای جسمانی و نیازهای روانی) توجه کنید. یک پدر، تنها نان‌آور خانواده نیست، بلکه باید به نیازهای روانی اعضای خانواده هم توجه کند.
- سعی کنید به فرزند یا فرزندان خود درس انسان بودن و مهارت‌های زندگی کردن بیاموزید.
- سعی کنید با توسعه روابط اجتماعی در

خانواده، به فرزند یا فرزندان خود مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های دوست‌یابی را بیاموزید.

• سعی کنید روحیه کنجکاوی و پرسشگری را در فرزندان تقویت کنید؛ اگرچه گاهی اوقات پرسشگری در ذهن برخی از افراد تلخ و ناگوار احساس می‌شود، نباید از آن هراسی داشت. حضرت علی (ع) در بحبوحه جنگ به پرسش‌های مطرح شده از طرف یاران پاسخ می‌دادند. باید به سؤال‌های فرزندان پاسخ دهیم؛ عدم پاسخ‌گویی به سؤال‌های آنان، سؤال را از بین نمی‌برد!

• سعی کنید به همسر و فرزند یا فرزندان خود انرژی مثبت دهید و آنها را به طور غیرمشرط دوست بدارید و هرازگاهی به آنها بگویید: «دوستت دارم»، «من به وجود تو افتخار می‌کنم».

• سعی کنید تا جایی که مقدور است با همسر و فرزند یا فرزندان خود چه به طور فردی و چه به طور گروهی صحبت کنید و ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید.

• سعی کنید تا جایی که مقدور است در فعالیت‌های مشترک با همسر و فرزند یا فرزندان خود شرکت کنید و اوقات فراغت مشترک تعریف کنید؛ برای مثال، در بازی‌های کودکان و نوجوانان مشارکت کنید و با آنان در خانه به ورزش بپردازید.

• سعی کنید هرازگاهی همسر و فرزند خود را در آغوش بگیرید و ببوسید. باید به فرزند فهماند که وجود او برای پدر و مادر ارزشمند است.

• سعی کنید به رغبت‌ها و علایق همسر، فرزند یا فرزندان خود توجه و به طریقی آنها را خوشحال کنید.

• سعی کنید به نگرانی‌های همسر، فرزند یا فرزندان خود توجه کنید و به آنها اجازه دهید نگرانی‌های خود را ابراز کنند. سعی کنید فرصت‌هایی فراهم شود تا همسر و فرزند یا فرزندان درباره احساسات خود صحبت کنند (از آنان سؤال کنید، نسبت به من چه احساسی داری؟ از من چه انتظاری داری؟)

• سعی کنید دوستان فرزند یا فرزندان خود را بشناسید و با آنها و خانواده‌شان از طریق تلفن، واتس‌آپ یا ایمیل رابطه‌ای دوستانه برقرار کنید.

• سعی کنید نیازهای روانی همسر، فرزند یا فرزندان خود را شناسایی و به آنها توجه کنید.

• سعی کنید انتظارهای خود را از همسر، فرزند یا فرزندان با توجه به شرایط و توان آنها تعدیل و تنظیم کنید.

• سعی کنید انتظارهای خود را از همسر، فرزند یا فرزندان تا حد امکان با آرامش و به‌آرامی بیان کنید و از انتظارات متقابل آنان آگاه شوید.

• سعی کنید با فرزند نوجوان خود رابطه صمیمی و دوستانه برقرار و او را برای برخورد با علائم ثانویه جنسی آماده کنید.

• سعی کنید به‌عنوان پدر و مادر در عمل، علاقه‌تان را نسبت به فرزند یا فرزندان نشان بدهید، وقت بگذارید، مطالعه کنید و در تدریس فرزندان نقش فعالی به عهده بگیرید.

• سعی کنید اعتماد همسر، فرزند یا فرزندان را به خودتان جلب کنید.

• سعی کنید به اعضای خانواده امید، روحیه و انرژی مثبت بدهید.

• سعی کنید به‌عنوان پدر و مادر در حق فرزند یا فرزندان دعا کنید.

• سعی کنید به‌عنوان زن و شوهر یا پدر و مادر به یکدیگر احترام بگذارید و تفاوت‌های فردی یکدیگر را بشناسید و بپذیرید.

• سعی کنید در خانواده خود (حتی در ایام کرونا) نظم و ترتیب ایجاد کنید (برای مثال، زمان مطالعه، زمان ورزش، زمان شام خوردن و زمان خوابیدن مشخصی داشته باشید).

• سعی کنید گاهی مطالب جدید را از همسر، فرزند یا فرزندان خود یاد بگیرید و اجازه دهید که آنها نقش معلمی ایفا کنند و شما نقش یک یادگیرنده فعال را بازی کنید.

• سعی کنید با ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی، به همسر، فرزند یا فرزندان خود شیوه درست اندیشیدن را یاد بدهید و با منطق و استدلال، اشتباه آنها را اصلاح کنید نه با تحقیر کردن و خشونت!

◆ سخن پایانی

به‌عنوان پدر یا مادر نباید خود را از هر نوع عیبی میرا بدانیم و خود را خطاناپذیر ببینیم. همچنین به‌عنوان پدر یا مادر نباید فرزندان خود را لعنت و نفرین کنیم و نباید کاری کرد که کودک خود را مسئول خستگی و پیری پدر و مادر و مشکلات خانواده احساس کند!

حضرت علی (ع) در نامه سی و یکم نهج‌البلاغه خطاب به امام حسن (ع) می‌فرماید: «... و تو را دیدم که پاره‌ای از منی، بلکه دانستم که مرا همه جان و تنی، چنان‌که اگر آسیبی به تو رسد گویا به من رسیده و اگر مرگ به سر وقتت آید، رشتۀ زندگی مرا بریده...». نحوه بیان این عبارات‌های دل‌نشین، نشانه‌ی رأفت فوق‌العاده‌ی یک پدر نسبت به فرزندش است. این سخنان بیانگر این مسأله است که فرزندم، تو برای من بسیار ارزشمندی. مسلماً هر فرزندی برای والدین خود ارزشمند است و هر پدر و مادری می‌گوید فرزند من عزیزترین موجودات است؛ اما عمده‌ی مطلب این است که ما به‌عنوان پدر یا مادر در عمل برای حفظ و تأمین سلامت روانی خود، همسر و فرزندان چه اقداماتی را به عمل می‌آوریم؟ بدون شک ما به‌عنوان پدر یا مادر، خود به آموزش نیاز داریم و خودسازی و اصلاح رفتار را باید از خودمان آغاز کنیم.

منابع:

قرآن مجید

نهج‌البلاغه، ترجمه سید جعفر شهیدی به‌پژوه، احمد (۱۳۹۶). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (با تجدیدنظر و اضافات) (چاپ یازدهم). تهران: نشر دانژه به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴ الف). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ چهارم) تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴ ب). اصول فرزندپروری: اصل هماهنگی عاملان تربیتی، نشریه پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شماره‌های پیاپی ۴۲۶ و ۴۲۷، ۲۰-۱۸.

به‌پژوه، احمد و مغربی سینکی، حامد (۱۳۹۶). اصل اختصاص دادن زمان با کیفیت برای تعامل با فرزندان، نشریه پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شماره پیاپی ۴۴۸، ۸-۳.

- سعی کنید همسر، فرزند یا فرزندان خود را به‌طور غیرمستقیم تشویق کنید (برای مثال، من دختری یا پسری می‌شناسم که در آینده فرد موفق می‌شود! کی؟ شما!).
 - سعی کنید به‌عنوان مادر در ارتباط با فرزند پسر، خود را به‌تدریج کنار بکشید و اجازه دهید پدر بیشتر نقش فعال را بازی کند و پسر را برای آینده نزدیک، یک مرد تربیت کنید.
 - سعی کنید به‌عنوان پدر در ارتباط با فرزند دختر، خود را به‌تدریج کنار بکشید و اجازه دهید مادر بیشتر نقش فعالی ایفا کند و دختر را برای آینده نزدیک، یک زن تربیت کنید.
 - سعی کنید همسر، فرزند یا فرزندان خود را در برابر کاری که انجام می‌دهند، خود را مسئول بدانند.
 - سعی کنید به‌عنوان همسر، فرزند یا فرزندان خود فرصت دهید تا کاری را با دقت و بدون شتاب‌زدگی انجام دهند. یادتان باشد که دقت، برتر از سرعت است.
 - سعی کنید وقتی همسر، فرزند یا فرزندان کاری را درست انجام می‌دهند، آنها را تشویق کنید و بدانید که مربی ماهر، صیاد رفتارهای مطلوب است و به رفتارهای مطلوب توجه می‌کند.
 - سعی کنید برای همسر، فرزند یا فرزندان وقت بگذارید و با آنها به‌گفت‌و‌شنود بپردازید. بدیهی است که کیفیت رابطه با آنان بسیار مهم است، نه کمیت (به‌پژوه و مغربی، ۱۳۹۶).
 - سعی کنید به‌عنوان زن و شوهر یا پدر و مادر با یکدیگر همدلی، همفکری، همکاری و هماهنگی داشته باشید و محیط خانواده را به محیطی شاد و با نشاط تبدیل کنید (به‌پژوه، ۱۳۹۴).
- ◆ توصیه‌های کلی: نیابدها و روش‌های نادرست
- سعی کنید از خجالت دادن و آبرورختن اعضای خانواده خودداری کنید.
 - سعی کنید از اعمال خشونت و عصبانیت پرهیز کنید و با اعضای خانواده با زبان خوش صحبت کنید (کج‌دار و مریز؛ ابر شو، اما مبار!).
 - سعی کنید از تنبیه و تهدید و سروصدا و دادوبیداد پرهیز کنید.
 - سعی کنید از برخوردهای آمرانه، تحکم‌آمیز و خشونت‌آمیز پرهیز کنید.
 - سعی کنید از مسخره کردن، طرد کردن و رفتارهای تحقیرآمیز، تهدیدکننده و لج‌بازی پرهیز کنید.
 - سعی کنید از به‌کاربردن کلمات نیش‌دار، طعنه‌آمیز و کنایه‌آمیز خودداری کنید.
 - سعی کنید از به‌رخ کشیدن، سر به‌سر گذاشتن، منت گذاشتن و ایجاد احساس گناه خودداری کنید.
 - سعی کنید بین فرزندان خود تبعیض قایل نشوید و خط‌کشی نکنید (آن فرزند، مثل من است! دیگری، مثل پدرش است!).
 - سعی کنید از توجه بیش از حد به امور جزئی و درگیری به‌خاطر امور جزئی خودداری کنید (به امور جزئی گیر ندهید!).
 - سعی کنید از سخن، رفتار و عمل ضدونقیض پرهیز کنید.
 - سعی کنید به‌عنوان پدر یا مادر نزد فرزندان از یکدیگر غیبت و بدگویی نکنید و بدانید که با این کار درون کودک بذر کینه، نفرت و تعارض را می‌کارید. بدیهی است که هر فرزندی هم پدر را دوست دارد و هم مادر را و او می‌خواهد روابط پدر و مادر با هم خوب باشد. هر فرزندی انتظار دارد پدرش قهرمان باشد، مادرش قهرمان باشد؛ هنگامی که مادر، پدر را و پدر، مادر را تحقیر می‌کند، درون کودک ناام می‌شود و آغاز بروز اضطراب و ناهنجاری‌ها (به‌پژوه، ۱۳۹۴ الف).
 - سعی کنید از سرزنش کردن، سرکوفت زدن و مسخره کردن یکدیگر خودداری کنید.
 - سعی کنید از تهدید کردن و به‌مبارزه طلبیدن همسر و فرزندان خودداری کنید و با آنها شاخ‌به‌شاخ نشوید و فضای خانواده را آشفته مسازید:
- پری‌روتاب مستوری ندارد
گرش در بندی سر از روزن بر آرد