

اهمیت و ضرورت بهداشت روانی در خانواده

چند سؤال

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



پروفسور احمد به‌پژوه،
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

مقدمه

در هزاره سوم میلادی و دوران کنونی، می‌توان گفت که اهمیت و جایگاه خانواده از نظر حفظ و تأمین سلامت روانی، 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 آن که خانواده‌هایی سالم، با نشاط، متعادل و صالح داشته باشیم. نظام خانواده، نظامی است پویا که برای خود ساختار و عناصری دارد (به‌پژوه، ۱۳۹۴ الف).



اخلاص، اعتماد، معنویت و احترام متقابل حاکم باشد. بنابراین اهمیت و ضرورت مطالعه و شناخت و پژوهش در زمینه بهداشت روانی در خانواده آشکار می‌شود و شناخت روش‌ها و راهبردهای پیشگیری ضرورت می‌یابد. بدیهی است پس از رفع نیازهای جسمانی، ارضای نیازهای روانی اعضای خانواده و ایجاد یک محیط آرام و امن، می‌تواند تأمین‌کننده سلامت روانی افراد قلمداد شود. بدون تردید شناخت و پذیرش تفاوت‌ها، شناخت باورها و ارزش‌های حاکم در خانواده، انعطاف‌پذیری، تاب‌آوری، سعه صدر و تحمل عقاید مخالف، روحیه امیدواری و مثبت‌نگری، احترام به دیگران و نظایر آن می‌تواند موجب شادابی و سلامت روانی افراد شود. امید است این مقاله بتواند برای رشد و تأمین بهداشت روانی در خانواده مفید واقع گردد و راهکارهای ارائه شده در جهت تأمین سلامت روانی اعضای خانواده کمک‌کننده باشد.

نقش‌ها و وظایف خانواده

با قاطعیت باید گفت که هیچ نهاد دیگری نمی‌تواند جایگزین نهاد خانواده شود. بدیهی است که هرگونه تزلزل در ارزش‌ها و هنجارها و مرزشکنی‌ها در خانواده و از خانواده آغاز می‌شود و زمینه بحران‌ها و ناپایداری‌های روانی و اجتماعی را فراهم می‌کند. گفتنی است که چنین مرزشکنی‌های نابخردانه می‌تواند از جامعه بر خانواده تحمیل شود و استحکام و انسجام خانواده را متزلزل کند. عواملی همچون جهل، فقر، تقلید و رقابت‌های کورکورانه و کم‌رنگ شدن ارزش‌های اخلاقی و معنویت، موجب کاهش و تضعیف کارکرد خانواده می‌شود و به مختل شدن سلامت روانی خانواده و در نتیجه به بروز اختلال‌های روانی گوناگون در اعضای خانواده منجر می‌گردد.

بهداشت روانی یا سلامت روانی چیست؟

- بهداشت روانی، عبارت است از بهزیستی روانی، بهزیستی اجتماعی، بهزیستی معنوی، رفاه نسبی، احساس خود توانمندی، خودمختاری، عزت نفس، 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 که 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 با موازین، ارزش‌ها و هنجارهای مطلوب و مورد قبول جامعه است.

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

ریشه‌ها و علت‌های موفقیت‌ها و شکست‌های فردی و اجتماعی هر کس را باید در کانون خانواده جست‌وجو کرد. در حقیقت پایه‌های خودشناسی، خودباوری، عزت نفس و اعتماد به نفس هر کس در خانواده شکل می‌گیرد. همچنین محیط و ساختار خانواده، مؤثرترین عامل در رشد هر فردی محسوب می‌شود و کانون خانواده مهم‌ترین نقش را در فرهنگ‌پذیری و جامعه‌پذیری افراد ایفا می‌کند. در نهایت، محیط خانواده و کمیت و کیفیت روابط اعضای خانواده، به‌ویژه مادر و پدر، تأثیرگذارترین عامل بر سلامت و بهداشت روانی افراد قلمداد می‌شود.

آسیب‌ها و دردهای روانی در خانواده بر فرایند رشد روانی اعضای آن به‌طور آشکار و پنهان تأثیر می‌گذارد و سلامت روانی افراد را دچار اختلال می‌کند. بی‌دلیل نیست که روان‌شناسان برای شناخت و بررسی علت‌های اختلال‌های روانی به سراغ خانواده می‌روند. از این رو، عوامل مخربی مانند عدم صداقت، تحقیر کردن، خشونت، یک‌دندگی و انعطاف‌ناپذیری، کمال‌گرایی افراطی، ستیزه‌جویی، خشم و پرخاشگری پدر و مادر، به‌ویژه در دوران کودکی بر سلامت روانی افراد تأثیر مخرب و منفی بر جا می‌گذارد. بدین ترتیب آرامش و امنیت روانی کودک مختل شده و او را مستعد ابتلا به هرگونه اختلال روانی می‌کند و به دنبال آن اضطراب و استرس و پریشانی روانی به ارمغان می‌آورد! یک خانواده بحرانی و آشفته، آثار شومی را به دنبال دارد و تظاهرات آن به شکل افسردگی، اضطراب و خشم‌های فروخورده، عصبانیت، پرخاشگری، فرار از خانه و اعتیاد ظهور و بروز می‌نماید. 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.

شایان ذکر است که خوشبختی به هوش و تحصیلات بستگی ندارد. به نظر اینجانب سعادت، تنها در درس خواندن نیست! و این طور 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 تأثیرگذاری، خدمت به هموعان 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 آرامش و معنویت.

حضور و مجاورت طولانی مدت اعضای خانواده در کنار هم و فرصت با هم بودن اعضای خانواده، لزوم شناخت اصول بهداشت روانی در خانواده و 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،

ضرورت بهداشت روانی در خانواده

برخی از امور وجود دارند که در زندگی انسان‌ها نقش اساسی را بازی می‌کنند، به‌طوری‌که بود یا نبود آنها برای فرد سرنوشت‌ساز است و تأثیر شگرفی بر زندگی انسان می‌گذارد، از جمله این امور کسب مهارت‌های زندگی و فرزندپروری خردمندانه است که موجب حفظ سلامت فرزندان می‌شود. در مقابل، فرزندپروری مستبدانه، افراط و تفریط در اعمال نظارت و کنترل بیش‌ازحد توسط والدین و کمال‌گرایی افراطی، موجب بروز انواع اختلال‌ها، مانند افسردگی، وسواس و پرخاشگری می‌شود. بهداشت روانی در خانواده هنگامی تأمین می‌شود که نیازهای روانی زن و شوهر یا پدر و مادر و فرزند یا فرزندان (مانند، محبت و توجه) 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.

هدف‌های بهداشت روانی در خانواده

هدف‌های بهداشت روانی در خانواده عبارت‌اند از:

- 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.

مهم‌ترین هدف بهداشت روانی در خانواده، تأمین نیازهای روانی اعضا و نایل 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 در خانواده به دو شکل ظهور و بروز می‌کند:

امنیت درونی و امنیت بیرونی: به آسودگی خاطری که انسان در درون خود و در قلب خود احساس می‌کند، امنیت درونی گفته می‌شود که بر اثر آرامش، توکل به خدا، نوع‌دوستی و خدمت به دیگران حاصل می‌گردد. 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. ستم‌ها و مشاجرات خانوادگی همواره تهدیدکننده سلامت روانی اعضای خانواده به شمار می‌رود.

به امنیتی که خانواده در درجه اول و مدرسه و جامعه در درجه دوم فراهم می‌کند، امنیت بیرونی نامیده می‌شود. ارضای نیازهای جسمانی و روانی، رضایت از زندگی، رضایت زناشویی و رضایت شغلی موهون امنیت درونی و امنیت بیرونی است. کسانی که به امنیت روانی نایل شده‌اند، افرادی هستند که خودشان را پذیرفته‌اند، به خودشان احترام می‌گذارند و احساس خود ارزشمندی می‌کنند و نیز به خودشناسی لازم نایل شده‌اند.

خودشناسی عبارت است از نایل شدن به تصویری درست و واقعی از توانایی‌ها (توان‌های بالفعل)، استعدادها (توان‌های بالقوه) و محدودیت‌ها. فاصله و شکاف‌های موجود میان اعضای خانواده و سوء ارتباطات (خانواده‌هایی که مانند چند روبات زیر یک سقف زندگی می‌کنند!) بهداشت روانی خانواده را مختل می‌کند.

توصیه‌های کلی: بایدها و روش‌های درست

● سعی کنید سبک زندگی فردی و خانوادگی خود را آگاهانه انتخاب کنید و مسئولیت‌های 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 فرزندآوری اختیاری است، اما فرزندپروری الزامی است.

● سعی کنید روان‌شناسی همسر و 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 افراطی، خشونت و رفتارهای 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. توصیه می‌شود کاربرد اصول برقراری رابطه انسانی را از خودتان شروع کنید (به‌پژوه، ۱۴۰۰).

● سعی کنید به نیازهای همه‌جانبه خود، همسر و فرزندان (نیازهای جسمانی و نیازهای روانی) توجه نمایید. 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 را بیاموزید.

● سعی کنید با آموزش مهارت‌های ارتباطی و 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. باید به سؤال‌های فرزندان پاسخ دهیم؛ عدم پاسخ‌گویی به سؤال‌های آنان، سؤال را از بین نمی‌برد!

● سعی کنید به همسر و فرزندان خود انرژی مثبت دهید و آنها را به‌طور غیر مشروط دوست بدارید و هر از گاهی به آنها بگویید: «دوستت دارم»، «من به وجود تو افتخار می‌کنم».

● سعی کنید تا جایی که مقدور است با همسر و فرزندان خود چه به‌طور فردی و چه به‌طور گروهی صحبت کنید و ارتباط کلامی و عاطفی برقرار نمایید.

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

● سعی کنید هر از گاهی همسر و فرزند خود را در آغوش

کنار بکشید و اجازه دهید مادر بیشتر نقش فعال ایفا کند و دختر را برای آینده نزدیک، یک زن تربیت کنید.

● سعی کنید به همسر و فرزندان خود مسئولیت بدهید و آنها در برابر کاری که انجام می‌دهند، خود را مسئول بدانند.

● سعی کنید به همسر و فرزندان خود فرصت دهید تا کاری را با دقت و بدون شتابزدگی انجام دهند. یادتان باشد که دقت، برتر از سرعت است.

● سعی کنید برای همسر و فرزندان وقت بگذارید و با آنها به گفت‌وگو و شنود پردازید. بدیهی است که کیفیت رابطه با آنان بسیار مهم است، نه کمیت (به‌پژوه و مغربی، ۱۳۹۶)

● سعی کنید به‌عنوان مادر و پدر نزد فرزندان از یکدیگر غیبت و بدگویی نکنید و بدانید که با این کار در درون فرزند خود بذریع، 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 ناامن می‌شود و آغاز بروز اضطراب و ناهنجاری‌ها (به‌پژوه، ۱۳۹۴ الف).

● 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 ب).

سخن پایانی

ما به‌عنوان پدر یا مادر نباید خود را از هر نوع عیبی مبرا بدانیم و خود را خطاناپذیر بیندازیم. 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! سعی کنید با عبارت‌های دل‌نشین، محبت و توجه خود را به فرزندان نشان دهید. مسلماً هر فرزندی برای والدین خود ارزشمند است و هر پدر و مادری می‌گوید فرزند من عزیزترین موجودات است، اما نکته مهم این است که ما به‌عنوان پدر یا مادر لازم است از خودمان سؤال کنیم که در عمل برای حفظ و تأمین سلامت روانی خود، همسر و فرزندان چه اقداماتی را به عمل آورده‌ایم؟ بدون شک ما به‌عنوان پدر یا مادر، خود به آموزش نیاز داریم و خودسازی و اصلاح رفتار را باید از خودمان آغاز کنیم.

منابع

- به‌پژوه، احمد (۱۴۰۰). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (با تجدیدنظر و اضافات) (چاپ دوازدهم). 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، ۱۸-۲۰.
- به‌پژوه، احمد و مغربی سینیکی، حامد (۱۳۹۶). اصل اختصاص دادن زمان با کیفیت برای تعامل با فرزندان، نشریه پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شماره پیاپی ۴۴۸، ۳-۸.

بگیرید و ببوسید. باید به فرزند فهماند که وجود او برای پدر و مادر ارزشمند است.

● سعی کنید به رغبت‌ها و علایق همسر و فرزندان خود توجه کرده و به طریقی آنها را خوشحال کنید.

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

● سعی کنید دوستان فرزندان خود و خانواده‌های آنها را بشناسید و با استفاده از روش‌های گوناگون (مانند، تلفن کردن) با آنها رابطه‌ای دوستانه برقرار کنید.

● سعی کنید نیازهای روانی همسر و فرزندان خود را شناسایی و به آنها توجه کنید و به اعضای خانواده امید، روحیه و انرژی مثبت بدهید.

● سعی کنید انتظارات خود را از همسر و فرزندان با توجه به شرایط و توان آنها تعدیل و تنظیم کنید و تا حد امکان آنها را به آرامی 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 محبت و علاقه‌تان را نسبت به همسر و فرزندان در عمل نشان بدهید، اعتماد آنان را به خودتان جلب کنید، وقت بگذارید، مطالعه کنید و در تدریس فرزندان نقش فعالی به عهده گیرید.

● 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 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 اشتباه آنها را با استدلال اصلاح کنید نه با تحقیر کردن و خشونت!

● سعی کنید هنگامی که همسر و فرزندان کاری را درست انجام می‌دهند، آنها را به‌طور مستقیم و غیرمستقیم تشویق کنید و یادتان باشد که مربی ماهر، صیاد رفتارهای مطلوب است و به رفتارهای مطلوب توجه می‌کند (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 به تدریج کنار بکشید و اجازه دهید پدر بیشتر نقش فعال بازی کند و پسر را برای آینده نزدیک، یک مرد تربیت کنید.

● سعی کنید به‌عنوان پدر در ارتباط با فرزند دختر، خود را به تدریج