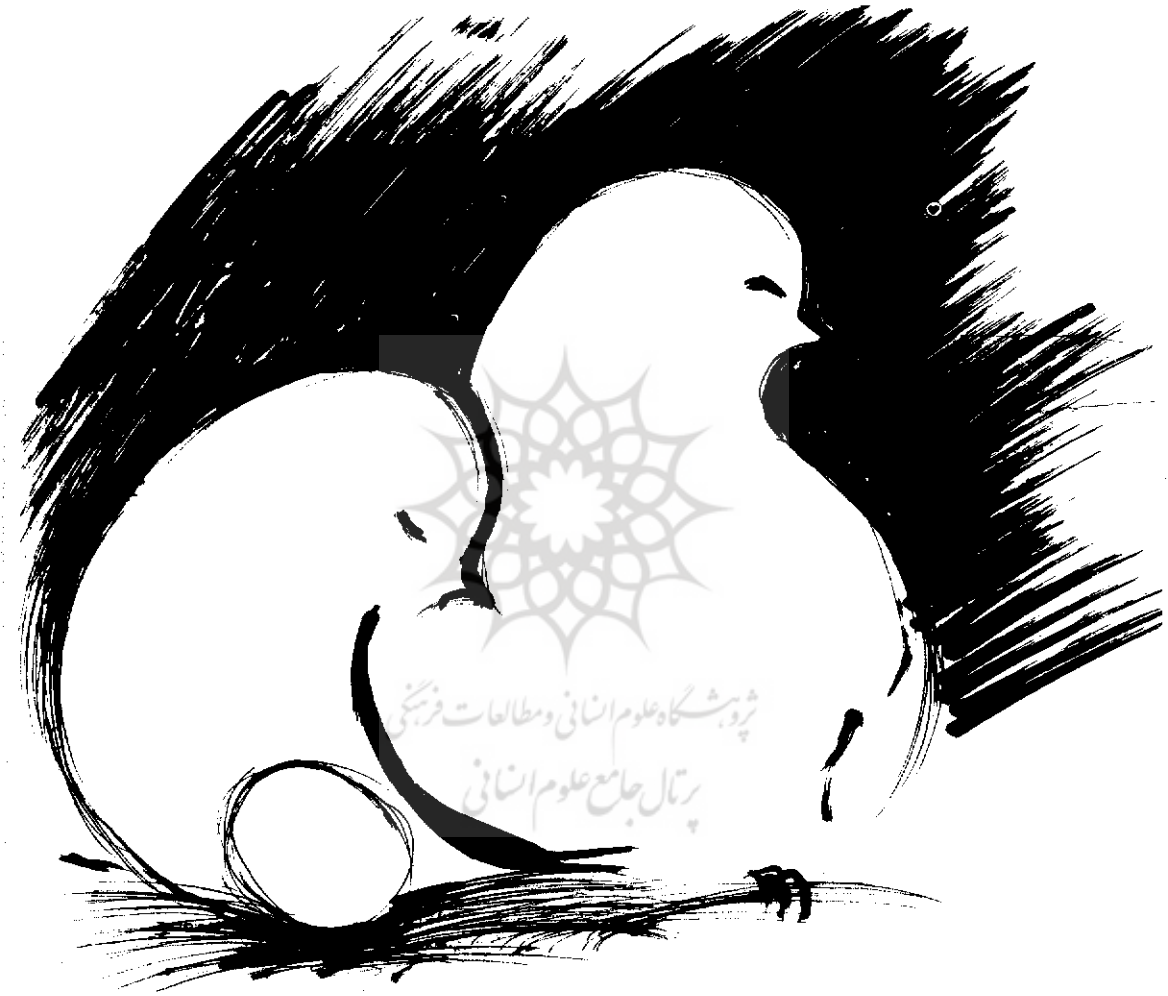


نورالدین میرکازمی مقدم



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## بهداشت روانی در خانواده

نگرش‌های مربوط به خود

\* تسلط بر هیجان‌های خود

\* آگاهی از ضعف‌های خود

\* رضایت از خوشی‌های ساده

نگرش‌های مربوط به دیگران

\* علاقه به دوستی‌های طولانی و صمیمی

\* احساس تعلق به یک گروه

\* احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و

مادی

نگرش‌های مربوط به زندگی

\* پذیرش مسئولیت‌ها

\* ذوق توسعه امکانات و علایق خود

\* توانایی اخذ تصمیمات شخصی

\* ذوق خوب کار کردن

بهداشت روانی در خانواده

خانواده گروه کوچکی است که از زن و

شوهر و فرزند یا فرزندان تشکیل می‌شود.

عضو خانواده بودن، یعنی، در نوعی شبکه

عاطفی سهیم شدن، به یک گروه اجتماعی تعلق

داشتن، تاریخ مشترک داشتن و به محیط زندگی

خاصی عادت کردن.

اهمیت خانواده نیز به خاطر همین

دستاوردهاست. خانواده اولین محیطی است که

شخصیت کودک را شکل می‌دهد. خود این

محیط در محیط گسترده‌تری تحت عنوان

جامعه جای می‌گیرد. بنابراین، خانواده به

شدت از فرهنگ جامعه تأثیر می‌پذیرد و شکل

می‌یابد.

خانواده از این نظر اهمیت دارد که محل

انتقال سنت‌ها، باورها و انواع مختلف

شناخت‌هاست (از شیوه غذا خوردن تا افکار

سیاسی). خانواده از طریق اجتماعی بار آوردن

مقدمه:

فرهنگ بزرگ روان‌شناسی لاروس،

بهداشت روانی را چنین تعریف می‌کند:

"استعداد روان برای هم‌آهنگ و مؤثر کارکردن،

برای بازیابی تعادل خود، توانایی داشتن."

سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را

چنین تعریف می‌کند: "بهداشت روانی در

درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و

بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای

نقش‌های اجتماعی، روانی، و جسمی. بهداشت

تنها نبود بیماری یا عقب‌ماندگی نیست."

در این تعاریف، همان‌طور که ملاحظه

می‌شود سازگاری با محیط اهمیت زیادی دارد.

طبق این تعاریف، شخصی که بتواند با محیط

خود (اعضای خانواده، همکاران، همسایگان و

به طور کلی اجتماع) خوب سازگار شود از نظر

بهداشت روانی بهنجار خواهد بود. این شخص

با تعادل روانی رضایت‌بخش پیش خواهد رفت،

تعارض‌های خود را با دنیای برون و درون حل

خواهد کرد و در مقابل ناکامی‌های

اجتناب‌ناپذیر زندگی مقاومت خواهد داشت.

اگر کسی توان انجام این کارها را نداشته باشد و

در نتیجه با محیط خود به شیوه نامناسب و دور

از انتظار برخورد کند، از نظر روانی بیمار

محسوب خواهد شد.

در سال‌های اخیر، انجمن کانادایی بهداشت

روانی، بهداشت روان را در سه قسمت تعریف

کرده است: قسمت اول، نگرش‌های مربوط به

خود، قسمت دوم، نگرش‌های مربوط به

دیگران (با دیگران راحت بودن) و قسمت

سوم، نگرش‌های مربوط به زندگی (روبارویی

با الزام‌های زندگی).

روان پریشی، تجاوز، پرخاشگری و حتی سوءاستفاده از مواد مخدر و الکل است.

### ایجاد روابط خانوادگی محکم

اجتماع امروری با واقعیت بسیار مهم و غم‌انگیزی تحت عنوان شکاف نسل‌ها روبه‌روست. اکثر والدین قبول دارند که فرزندان خود را خوب نمی‌شناسند و روابط آن‌ها با یکدیگر مثل روابط بیگانگان است. حتی عده‌ای از والدین معتقدند که این شکاف روز به روز عمیق‌تر و فاجعه‌آمیزتر می‌شود.

به نظر می‌رسد که در دوره خردسالی، والدین به فرزندان خود نزدیک‌اند، اما به هنگام نوجوانی و جوانی، فاصله روز به روز بیشتر می‌شود. در این دوره‌ها ارتباط به تدریج کم می‌شود و در برخی موارد به کلی از بین می‌رود و بدین صورت است که نوجوانان با والدین خود، نه تنها همراهی نمی‌کنند، بلکه به مخالفت می‌پردازند. چرا؟

### مصرف انرژی جوانی

می‌گویند نیرومندی یکی از افتخارات جوان‌هاست. یکی از بزرگ‌ترین دشواری‌های هر اجتماع، این است که انرژی و شور زندگی جوانان را به شیوه درست هدایت کند. کودک سالم، سرتاپا انرژی است و به بهانه‌های مختلف می‌خواهد آن را مصرف کند. وقتی این انرژی‌ها مهار شود، به مانع برخورد، راه تجلی پیدا نمی‌کند و فشارهای روانی غیرقابل‌باور برای کودک و نوجوان را فراهم می‌آورد. هر اندازه احساس ناکامی آنان بیشتر شود، بهداشت روانی‌شان نیز به همان اندازه بیشتر به خطر خواهد افتاد.

کودک، میراث فرهنگی آماده و تجربه شده به وسیله نسل‌های گذشته را در اختیار کودک می‌گذارد، هم چنین برای او ایدئولوژی خاص و دنیای ویژه فراهم می‌آورد. به طور کلی، با خانواده است که کودک اولین قدم‌های اجتماعی شدن را بر می‌دارد و در نهایت به موجودی کاملاً اجتماعی تبدیل می‌شود. خانواده اولین هویت اجتماعی فرد را فراهم می‌آورد. موقعیت والدین، موقعیت اجتماعی کودک را در بیست سال اول زندگی تعیین می‌کند. محل سکونت خانواده به طور عینی، بافت‌های اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر کودک را مشخص می‌کند. بالاخره، شغل والدین، کودک را در طبقه اجتماعی معینی جای می‌دهد.

نگرش‌های مختلف والدین در مورد فرزند خود، بر حسب این که پسر باشد یا دختر، به قبول نقش‌های اختصاص داده شده به جنس کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که پسرها همیشه بیش‌تر از دخترها تشویق می‌شوند که رقابت کنند و هیجان‌ها و احساسات خود را پنهان نگه‌دارند، در حالی که دخترها تشویق می‌شوند خون‌گرم باشند، هیجان‌های خود را آشکار کنند و پرخاشگری نکنند. این نقش‌ها از طریق اسباب‌بازی‌هایی که برای آن‌ها فراهم می‌شود و انواع فعالیت‌های دیگر، آموخته می‌شود.

اشخاصی که در خردسالی و کودکی از محبت‌های خانوادگی محروم می‌مانند، به شدت احساس رنج می‌کنند. تحقیقاتی که در ۴۹ فرهنگ ابتدایی متفاوت و روی زندانیان انجام گرفته، این نتیجه‌گیری را ممکن ساخته است که محرومیت از تماس‌ها و نوازش‌های بدنی، عامل بنیادی در رشد بیگانگی عاطفی،

استرس توصیف می‌کنند و تعارض‌ها و استرس‌های آن را به دگرگونی‌های زیستی، مخصوصاً دگرگونی‌های جنسی، نسبت می‌دهند.

در این دوره است که نوجوان عقاید شخصی خود را بیش از پیش محکم‌تر و آشکارتر بیان می‌کند. او تمایل دارد با دوستان خود درد دل کند، آزادی عمل داشته باشد و برای تأیید شدن دلیل بیاورد. او به طور دائم، برای کسب هویت، تلاش می‌کند و خود و اطرافیان را به تلاطم و می‌دارد. نوجوان، هم از خود و هم از دنیای بزرگسالان شناخت تازه‌ای پیدا می‌کند. دنیای بزرگسالان را معمولاً ریاکارانه، فاسد و رو به زوال می‌داند. او آرمان جوست و معتقد است که وظیفه دارد دنیا را مطابق معیارهای خود، عوض کند. نوجوان معمولاً افکار پرشور، تند و تیز و سرنترس دارد، زیرا هنوز به وسیله مشکلات زندگی تحقیر نشده یا محدودیت‌های آن را نشناخته است. او باور دارد که می‌تواند

یکی از علت‌های اصلی اعمال خشونت‌آمیز و ولگردی کودکان و نوجوانان این است که به حال خود رها می‌شوند و نمی‌دانند که چگونه انرژی خود را مصرف کنند. کودکانی که از محیط گرم و محبت‌آمیز خانواده دور می‌مانند و کودکانی که به سوی ورزش و فعالیت‌های بدنی سوق داده نمی‌شوند، معمولاً به جوانان ولگرد تبدیل خواهند شد و برای آزاد کردن و به مصرف رساندن انرژی خود، به اعمال تخریبی روی می‌آورند. همین جوانان‌اند که به باندهای قاچاق و بزهکار می‌پیوندند. کودکی که در درون خانواده نتواند احساس رضایت کند و فعالیت مورد نظر خود را بیابد، به محیط‌های دیگر پناه خواهد برد.

### بهداشت روانی در دوره نوجوانی

نوجوانی را دوره برزخ و دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی در نظر می‌گیرند. برخی روان‌شناسان، دوره نوجوانی را دوره آشوب و



در خانواده‌های اقتدارگرا و مستبد که می‌خواهند همه چیز را در مالکیت خویش داشته باشند و انسان را نیز به مثابه شیء می‌نگرند و هم چنین در خانواده‌های از هم پاشیده (در اثر طلاق یا متارکه والدین) کودک، نوجوان یا جوان مهم‌ترین نیاز خود یعنی عاطفه، محبت، دوست داشتن و دوست داشته شدن را از دست می‌دهد. تحقیقات علمی روان‌شناسان و جامعه‌شناسان در مورد این قبیل خانواده‌ها بیانگر آن است که اقدام به خودکشی و دگرگونی که به دنبال افسردگی می‌آید، چهره کریه خود را نشان می‌دهد. نشانه‌های افسردگی عبارت‌اند از: ناامیدی، احساس پوچی، بدبینی عمیق، احساس گناه و سرزنش شدید خود.

خودکشی نشانه‌هایی دارد که والدین باید آن‌ها را بشناسند: ۱- اُت تحصیلی چشمگیر در بُعد کیفی ۲- دگرگونی شدید در رفتار نوجوان، مثل روی آوردن به مواد مخدر و الککل ۳- دگرگونی شدید در رفتار روزانه و شیوه زندگی مثل احساس خستگی زیاد، کاهش اشتها، نگرانی یا ناتوانی در تمرکز ۴- توهم‌ها و هذیان‌ها ۵- بخشیدن اشیاء و لوازم شخصی ۶- اختلال‌های شدید خواب مثل دیدن کابوس و بی‌خوابی و ۷- بی‌تفاوتی شدید نسبت به همه کس و همه چیز.

### پنج قاعده کلی برای والدین:

- فرزند خود را دوست داشته باشید.
- برای فرزند خود الگوی خوب باشید.
- فرزند خود را آموزش دهید.
- فرزند خود را با انضباط (مسئولیت‌پذیر) بار بیاورید.
- به مسئولیت‌های خود آگاه شوید.



کارهای بزرگ و خارق‌العاده انجام دهد. شناخت‌های تازه نوجوانان موجب می‌شود که آن‌ها باورهای والدین و حتی بزرگان جامعه را کنار بگذارند و گاهی به مبارزه با آن‌ها برخیزند. اگر دوره نوجوانی بدون مشکل سپری شود، نوجوان به بزرگ‌سال سالمی تبدیل خواهد شد و نقش بزرگ‌سالی خود را خوب ایفا خواهد کرد. اما اگر در این‌گذار (دوره انتقال) دشواری‌هایی به وجود آید، بهداشت روانی نوجوان از جاده اصلی منحرف و به بیراهه کشیده خواهد شد.

زندانی این اهداف نباشیم. زندگی پویاست و همین پویایی است که آن را تا این اندازه زیبا و غیرقابل پیش‌بینی کرده است. تغییرات ما را به حرکت و می‌دارند.

"بودایی‌ها" می‌گویند که تمام رنج بشر به خاطر چنگ انداختن او به اوضاع گذشته هستی است. وقتی این توقع را که آینده باید تداوم گذشته را داشته باشد از زندگی حذف کنیم، آنگاه آرامش بیش‌تری را برای ذهن خود تضمین کرده‌ایم.

اولین عاملی که سلامت روانی انسان را به مخاطره می‌اندازد، غفلت و احساس پوچی کردن است. یعنی انسان جایگاه خود را در این عالم هستی نشناسد و نداند که برای چه آمده، کجاست و به چه منظوری هست. قرآن کریم می‌فرماید: "عاشق شوید تا آرامش بیابید." "خانواده مسلح آرامش است." "بعد می‌فرماید: "بین شما مودت و رحمت قرار داد." "استراحت شب مایه آرامش روان انسان است."

یکی از بسترهای مناسب ایجاد آرامش روانی همان ارتباط با حق است که در قالب دعای خیر و نماز در می‌آید.

#### منابع:

- گنجی، حمزه: بهداشت روانی، چاپ سوم، نشر ارسباران، پاییز ۱۳۷۹.  
- ژرفای تربیت، شماره ۲۲، اردیبهشت ۱۳۸۰.

- پیوند، شماره ۲۵۹، اردیبهشت ۱۳۸۰.

- روزنامه ایران، شماره ۱۹۰۷، ۱۳۸۰/۶/۲۳، صفحه ۵.

#### اصل کلی در بهداشت روانی:

اصل کلی در بهداشت روانی سالم‌سازی محیط فردی و اجتماعی است و برای نیل به این منظور اصول زیر را باید به کار برد:

الف) اعتماد به نفس و احترام به شخصیت خود و دیگران.

ب) شناخت قدرت، شایستگی‌ها و محدودیت‌ها در خود و افراد دیگر.

ج) دانستن این که رفتار انسانی معلول عواملی است و تابع تمامیت وجود اوست.

د) شناسایی احتیاجات، غرایز و محرک‌هایی که سبب ایجاد رفتار و اعمال انسان می‌گردد.

#### توصیه‌های روان‌شناسان برای داشتن روانی سالم‌تر

۱- آسوده باشیم و امور را به حال خود واگذاریم.

از دیدگاه علمی، وقتی ما آسوده‌ایم جریان و نوسان مغزی، حرکتی آرام‌تر به خود می‌گیرد. در این حالت است که انسان توانایی و خلاقیت بسیار بیش‌تری از خود نشان می‌دهد و نتایج مطلوب به سهولت به بار می‌آیند. مسلم است که آسودگی جسمانی نیز از اهمیت مشابه برای رسیدن به حداکثر کارایی برخوردار است. وقتی جسم را آسوده می‌کنیم متابولیسم بدن به حالت توازن در می‌آید. فشار خون پایین آمده، تنفس عمیق و آسان می‌شود و سیستم چشایی ما واجد عملکرد هم‌آهنگ می‌شود.

#### ۲- عدم وابستگی

شادی و بیان آزادانه خویش، زمانی بیش‌تر از همیشه میسر می‌شود که نتایج نهایی را رها کنیم. برای رسیدن به اهداف خود بکوشیم، اما