

نقش تعلیم و تربیت در بهداشت روانی جامعه

اعتماد به نفس در او فراهم شده و قدرت سازگاری بیش تر و مناسب تری را در پی خواهد داشت و در غیر این صورت، اختلال رفتاری بروز کرده و زمینه برای پذیرش انواع آسیب ها، مساعد خواهد شد.

شایان ذکر است که ما با داشتن جامعه ای جوان، امروز در دوران پرشتابی زندگی می کنیم. تغییرهای فزاینده فرهنگی و تأثیر عامل های مختلفی مانند پیشرفت تکنولوژی به خصوص جهش تکنولوژی ارتباطات، بهداشت روان و سلامت خانواده و جامعه را در معرض تهدید قرار داده است. عدم برخورداری از مهارت های اجتماعی مناسب در اثر تربیت خانوادگی نادرست، سبب می شود فرد، مورد توجه همسالان خود قرار نگیرد و او را طرد کنند. چنین افرادی ممکن است دچار افت تحصیلی شوند، احساس تعهد و مسؤلیت در آنان ضعیف شود و رفتارهای اجتماعی مناسبی را از خود بروز ندهند. بنابراین، عزت نفس شان پایین می آید و بسیاری از آسیب های اجتماعی که آنان را احاطه کرده اند، می توانند اثرهای نامطلوبی را در آنان ظاهر سازند و ممکن است شاهد رفتارهای ناسازگارانه از جمله انزوا، گوشه گیری و پرخاشگری و احساس های عدم موفقیت، بی رغبتی و نیز احساس منفی نسبت به خود در برخی از آنان باشیم.

پرواضح است که تأثیر فرهنگ، دین، جامعه، اقتصاد، مراکز آموزشی و دیگر عامل های تربیتی به عنوان عامل های مهم در ساخت شخصیت را باید در نظر گرفت ولی از طرفی، خانواده به عنوان اولین و مهم ترین محیط اجتماعی با کاربرد شیوه های تربیتی خاص، از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.

اجرای روش های تربیتی پدر و مادر که در افراد مختلف به صورت های متفاوت و گاه متناقض اعمال می شود، مسؤلیتی است که گاه بدون هیچ گونه مطالعه و آموزش مرتبط، پذیرفته شده و به عنوان یک هنجار اجتماعی تلقی شده و اعمال می شود و این، در حالی است که برخی از پدران و مادران، خود آمادگی مواجهه با فشارها و استرس های روزمره زندگی را نداشته و مهارت های فن برقراری ارتباط را که اولین نیاز برای تربیت است، نیاموخته اند.

به طور حتم، گسترش مراکز ارائه ای خدمات فنی و کاربردی در زمینه ای افزایش آگاهی پدران و مادران و توسعه ای فرهنگ استفاده از این امکانات و نیز آموزش مهارت های زندگی به خانواده ای کودکان و نوجوانان، همراه با تقویت دیگر عامل های مؤثر در رشد و تربیت، می تواند سلامت خانواده و بالندگی احاد جامعه را به همراه داشته باشد.

صدیقه دانشیار

انضباط، به معنای نظم و ترتیب در کارها می باشد و بیان گر مقررات و موازین خاصی است که افراد را وادار به انجام رفتار مطلوب و مناسب می کند. ناتوانی در برقراری انضباط در محیط های مختلف از جمله خانواده، محل کار و... پیامدهایی هم چون اتلاف وقت، جو عاطفی نامناسب، فقدان تبادل فکری، سردرگمی و عدم پیشرفت را به دنبال دارد. پدر و مادر، نقشی مهم و اساسی در برقراری انضباط و در پی آن، ایجاد فضای روانی در خانواده دارند. لازم به ذکر است که هدف تربیت و نیز انضباط در خانواده، کلیشه ای کردن رفتار و ماشینی کردن فرزندان نیست و این شیوه با اهداف نظم و تربیت، منافات دارد. بنابراین، ضرورت دارد پدر و مادر با آگاهی از عوارض روش های مستبدانه و آزادگزارنده، در خصوص اتخاذ روش مناسب و منطقی در تربیت فرزندان اقدام کنند. باید توجه داشت که ناکامی ها، تعارض ها، اضطراب ها و بعضی از خصوصیات جسمی، روانی و شخصیتی افراد خانواده، سبب ایجاد کشمکش های گوناگون شده و نظم و سلامت محیط خانواده را مختل می کند.

به طور حتم، درک صحیح احساسات افراد خانواده، گامی مثبت در جهت پیش گیری از بروز اختلال ها و حل مشکل های آنان خواهد بود. وقتی پدر و مادر، فرزند را درک کنند و بدون انگیزه ای عیبجویی، با دیده تفاهم با او رفتار و در برخورد با مسائل، دوستانه عمل کنند، او با احساس اعتماد به نفس، باور خواهد کرد که آنان، او را می فهمند، می پذیرند و در نتیجه، استرس و اضطراب او پایین آمده و روحیه ای پذیرفتن در او بیش تر شده و به تدریج، احساس های منفی به احساس های مثبت تبدیل می شود.

لازم به ذکر است که هر فرد اعم از کودک و بزرگسال، علاوه بر نیازهای جسمی، یک سری نیازهای روانی دارد که از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است از جمله نیاز به محبت، امنیت، مقبولیت و پذیرش، احساس عدالت در محیط زندگی، تأیید و تشویق، جلب توجه، موفقیت، کسب هویت، استقلال، احترام، کمال طلبی، لذت، احساس تعلق و... بنابراین محترم شمردن فرد، احترام به حقوق او و پذیرش او همان گونه که هست، از مهم ترین اصول رابطه ای انسانی است. با

دقت گوش دادن به صحبت های فرزندان، توجه به نیازها و دیدن نقاط قوت، تأیید رفتارهای مطلوب، عدم سرزنش مکرر و بی مورد و کمک و همراهی برای رفع مشکل ها و نارسایی های آنان، بیان گر رعایت حقوق شان است.

با برخورد مناسب و منطقی است که فرزند، برداشتی مثبت از خود خواهد داشت. در این صورت، زمینه برای احترام و

